

ДВИЖЕНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ СЕМЬИ ТРЕТЬЯКОВОЙ АЛИСЫ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название: «Движение – путь к здоровью»

Тип проекта: образовательный, практико-ориентированный

Вид проекта: внутренний – семейный

Объект исследования: активный образ жизни в семье

Тематическое поле: «Здоровый образ жизни»

Методы исследования: сбор информации из книг, интернета, анализ, сравнение, обобщение и наблюдение.

Участники проекта: семьи воспитанников, воспитатели.



ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Проблема: В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей в других семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора и компьютера, стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях не принято заниматься спортом. Им очень хочется прожить всю свою жизнь без болезней. ... Но что они для этого делают? Многие принимают огромное количество разных таблеток, витамины, стараются есть только полезную пищу, либо садятся на диеты. Но самого главного они не делают - не занимаются спортом!



ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Актуальность: В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей. Основная цель – снижение заболеваемости. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения ребенком всеми умениями и навыками, которые ему прививаются дома, в детском саду и которые ему необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо сформировать у ребенка разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольника. Она зависит от организации его физического развития, от уровня подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения).



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Повышение теоретических знаний и практических навыков ребенка по формированию собственного здоровья;
- Формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями;
- Создание здоровьесберегающей среды, снижение частоты заболеваний в зимний и весенний период;

Достижение поставленных целей возможно, если решить следующие задачи:

- Познакомить ребенка с основными факторами, влияющими на здоровье;
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья;
- Формировать понимание у ребенка необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- осознание ребенком необходимости ведения здорового образа жизни;
- овладение навыками самооздоровления;
- повышение ответственности за свое здоровье.
- снижение заболеваемости, повышение двигательной активности и физической подготовленности;
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков.



ЭТО Я –АЛИСА. МНЕ 4 ГОДА.

Лёд искрится гладью чистой. И прозрачен как
хрусталь,

Я лечу стрелою быстрой, Лишь коньков сверкает
сталь!

Ах, какое наслаждение Мне коньками резать лёд!

Я с прекрасным настроением Устремляюсь всё
вперёд!



ПРОГУЛКИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Что нам снег, что нам зной.

На прогулке мы с сестрой.

Никогда мы не скучаем.

Мы здоровье укрепляем.



ПРОГУЛКИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Я на месте не сижу.

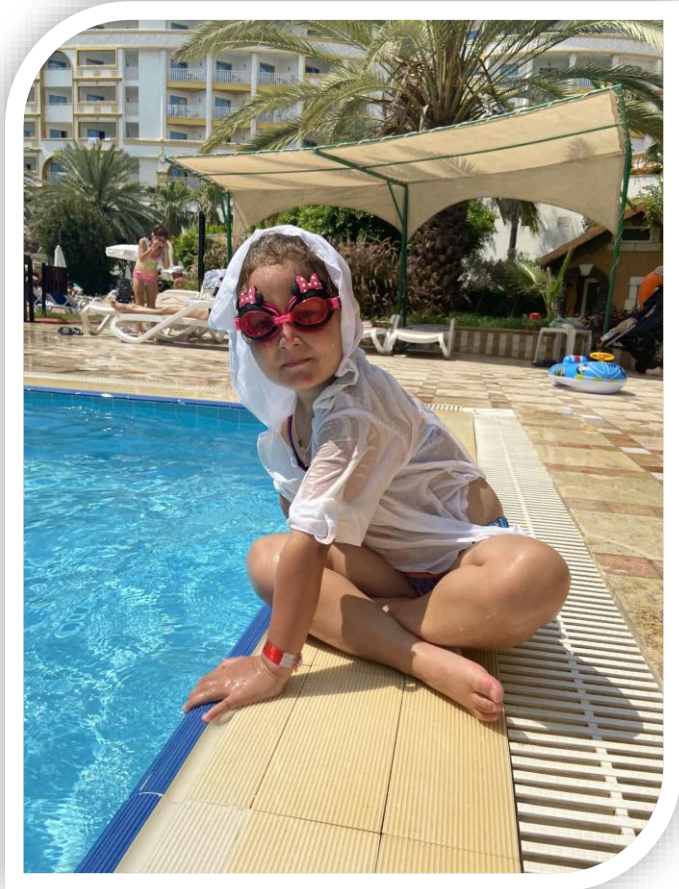
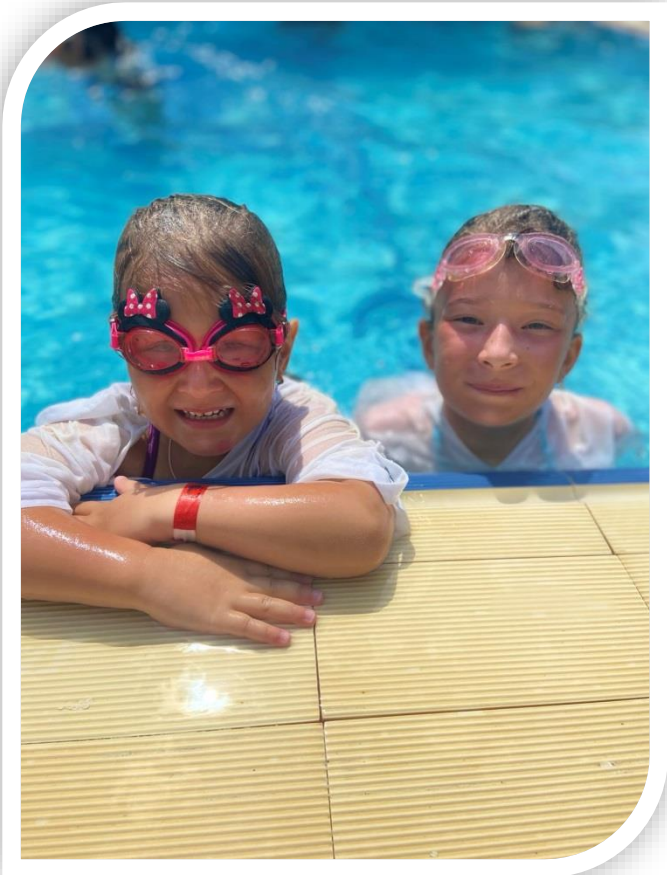
То по лесенке хожу.

То по берегу на квадре

С ребяташками качу.



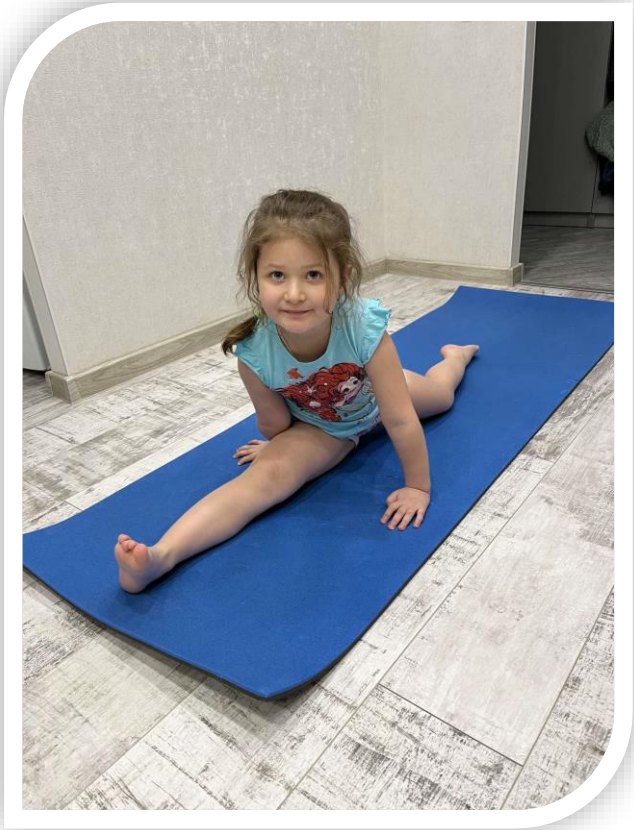
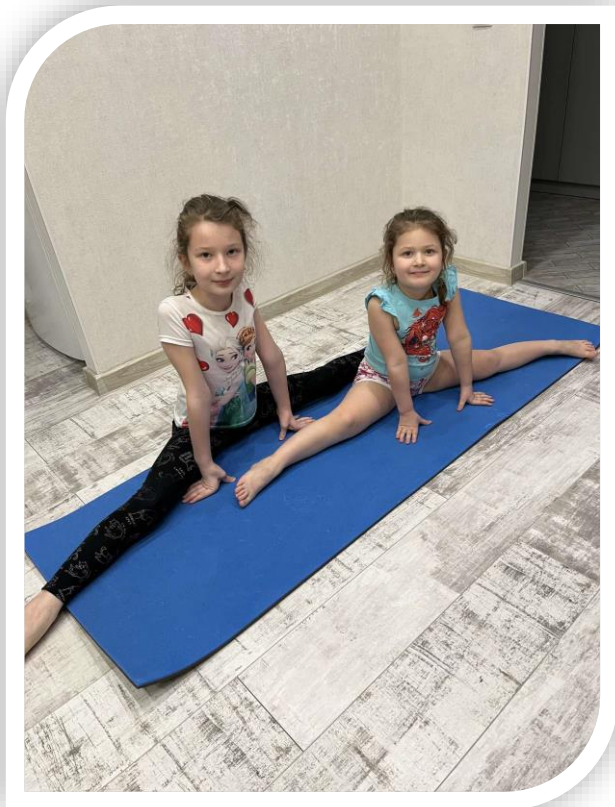
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



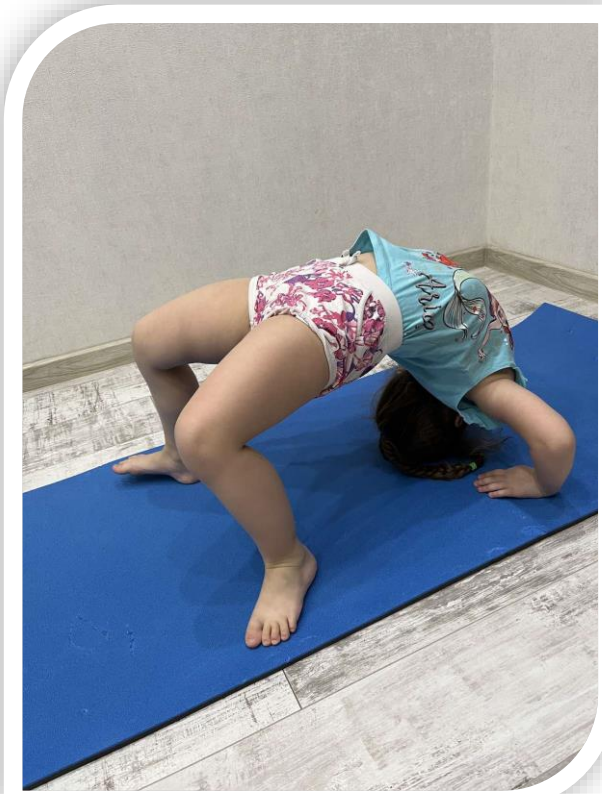
НА ПРОГУЛКУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ



СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ



СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ



Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В садике или дома.

Спасибо за внимание.