Проект «Экология и здоровье дошкольников»

4 этап проекта «Прогулка»

Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Зимний морозный воздух лучше всего насыщен кислородом, поступая в организм, он стимулирует мозговую деятельность. Благодаря зимним прогулкам повышается физическая активность организма, улучшается сон. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность подхватить инфекцию гораздо ниже. Благодаря прогулке совершенствуется физическое развитие ребенка. Каждая прогулка сопровождается двигательной активностью малыша. Во время подвижных игр происходит тренировка различных групп мышц, развивается координация движений, а также быстрота реакции, сила, выносливость, воля к победе. Обучаясь различным видам движений, ребенок активно задействует и мыслительные операции, что способствует его психическому развитию. Исследования последних лет доказывают, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее развивается его речь.

Но не все дети на прогулке бывают одинаково активны, подвижны и самостоятельны. Большинство детей быстро утомляются от однообразных действий и поз. Им не всегда удается удовлетворить свою природную потребность в двигательной активности. В проекте «Зимняя прогулка для здоровья» представлена система работы, помогающая рационально спланировать содержание двигательной активности детей, чтобы оздоровительно-воспитательное значение прогулки возросло. Проект актуален, т.к. по реализации позволяет обеспечить активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельностью, создать условия для развития самостоятельной физической активности.

Цель: создание во время прогулок в зимнее время года благоприятных психолого-педагогических условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, а также формированию начальных представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Активизировать защитные силы организма детей с помощью системы подвижных игр на прогулке.

2. Способствовать формированию основных движений: бег, разнообразная ходьба, прыжки и пр.

3. Стимулировать развитие важных физических качеств: быстроты, ловкости, координации, выносливости и т.д.

4. Развивать познавательные и творческие способности детей в игровой и опытно-исследовательской деятельности.

4. Воспитывать у детей интерес к спорту и здоровому образу жизни.

5. Способствовать налаживанию эмоционального контакта с родителями, улучшению детско-родительских и детско-воспитательских отношений.

6. Расширять представления родителей о возможностях проведения разнообразных подвижных игр и забав, развлечений, наблюдений и опытов с детьми на прогулке в зимнее время года.

Работа с детьми:

Экспериментирование: «Чистый ли снег?»,

«Цветные льдинки».

Спортивный праздник: «Мы мороза не боимся!».

Труд на участке: расчистка дорожек, ремонт построек.

Коллективная творческая работа: «Зимние забавы»

Изобразительная деятельность: «Игры в зимнем дворе»

Лепка: «Быстрые лыжники»

«Снежная мастерская» - конструирование фигур из снега.

Работа с родителями

Фотовыставка итогов проекта: «Зимой снежной гулять полезно!»

VARYAG 550 V