

# Проект «Экология и здоровье дошкольников»

## Реализация основного этапа проекта.

### 1 этап проекта «На зарядку становись!»

Тот кто с солнышком встает,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, -  
Тот спортивный человек и вполне веселый.  
Постарайся быть таким  
В садике и дома!

**Цель:** совершенствовать приемы утренней зарядки в группе и дома, повысить двигательную активность детей.

#### **Задачи:**

- Прививать интерес и любовь воспитанников к систематическим занятиям утренней зарядкой
- Повышение грамотности родителей в области физического развития детей, организации совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепление здоровья воспитанников;
- Внедрить здоровые сберегающие технологии, способствующие развитию личностных качеств и сохранению здоровья воспитанников;
- Развивать самостоятельность, активность детей.
- Провести утреннюю зарядку с различными атрибутами.
- Воспитание потребности в физических упражнениях и подвижных играх;
- Поддерживать интерес детей к своему здоровью, через занятия физической культурой.

В дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного умственного, нравственного, физического развития, формируется личность ребёнка, и двигательная активность является важнейшим компонентом его образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных и функциональных возможностей растущего организма.

И одним из главных видов двигательной активности дошкольников является утренняя зарядка. Это один из основных режимных моментов в детском саду, являющийся здоровым сберегающим видом деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. И именно от эффективной, правильно составленной и эмоционально проведенной, утренней гимнастики зависит - как у ребенка пройдет день, какое будет настроение. Утренняя гимнастика несет не только физическую нагрузку, но и психологическую.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя

ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, только благодаря двигательной активности, человек может чувствовать себя здоровым и счастливым.

Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения. Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

Этот этап проекта предполагает систематическую разноплановую работу, ознакомление родителей и детей с разными видами гимнастики, способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях; создание условий для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников; сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.







Работа с детьми: Чтение А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»



Зарядка с малышами «Зарядка с игрушками»







«Звериная зарядка»;



Зарядка с атрибутами с ребятами подготовительной группы





Продуктивная деятельность: Рисование на тему «Делаем зарядку»;  
Лепка «На зарядку становись»; Объемная аппликация «Я делаю зарядку»







Дидактические игры: «Моё тело», «У кого, что есть? Части тела».







**Работа с родителями: Консультация «Утренняя гимнастика в домашних условиях»,  
Буклет для родителей «Полезьа зарядки для детей»;**







Семейная зарядка «Зарядка выходного дня»;





