МБДОУ

«Детский сад общеразвивающего вида № 148»

**«На прогулке мы гуляем – здоровье укрепляем!».**

Творческий проект

На тему: «Неделя зимних игр и забав на прогулке»

Группа "Белочки".

Выполнили : Евтеева М.В.

2019 год, город Воронеж

Недельный проект по здоровьесбережению:

«На прогулке мы гуляем – здоровье укрепляем!».

Неделя зимних игр и забав на прогулке.

«День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья». Г.А.Сперанский.

Воспитатель: Евтеева М. В.

Группа: "Белочки".

Вид проекта:

- по доминирующей в проекте деятельности: практико – ориентированный;

- по содержанию: психолого – педагогический, здоровьесберегающий;

- по времени проведения: недельный;

- по характеру контактов: в рамках ДОУ.

Участники проекта: воспитатель, дети, родители.

Актуальность проекта:

Важным здоровьесберегающим режимным моментом образовательного процесса ДОУ является прогулка с детьми. Закаливающие действия, колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой – всё это благоприятно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психическое состояние детей. Но не все дети на прогулке бывают одинаково активны, подвижны и самостоятельны. Большинство детей быстро утомляются от однообразных действий и поз. Им не всегда удаётся удовлетворить свою природную потребность в двигательной активности. В данном проекте 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 проекта: Обеспечить укрепление здоровья, профилактику утомления, оптимизацию двигательной активности детей.

Задачи проекта:

1.Укреплять здоровье детей, популяризировать зимние виды спорта. 2.Сформировать физические качества: развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость.

3.Развивать творчество в изготовлении снежных построек.

4.Воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни.

5.Расширять перечень спортивных игр и забав, развлечений, используемых в воспитательно – образовательной работе.

6.Выявление наиболее рациональных приёмов организации развлекательной и двигательной деятельности детей на прогулке.

7.Познакомить родителей с основными аспектами работы по теме.

Методы проекта:

1. Анализ литературы по данной теме.

2. Анализ и обобщение опыта педагогов по данной теме.

3. Подвижные игры, игры – эстафеты.

4. Индивидуальная работа с детьми.

Подготовительный этап:

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта.

2. Изучение возможностей организации проекта.

3. Подборка материала.

4. Приобретение инвентаря для зимних занятий на прогулке.

Работа с родителями: Консультации для родителей по теме проведения проекта:

1. «Семь родительских заблуждений о морозной погоде».

2. «Как организовать детские зимние игры на прогулке».

Предполагаемые результаты:

1. Возрастёт интерес детей к двигательной активности на прогулке.

2. Дети получат удовлетворение и много положительных эмоций от зимних игр.

3. Родители примут активное участие в проекте.

4. Повысится интерес родителей к зимним прогулкам с детьми и их пользе.

5. Педагоги пополнят опыт работы по проведению прогулки со здоровьезберегающими технологиями.

6. В группе будет оформлено папка-передвижка к проекту прогулки – зимних забав.

Основной этап:

1-й день. «День строительства снежных построек». Девиз: «Работа нелегка – лепить снеговика!». Цель: Укреплять здоровье детей. Совершенствовать навыки детей по лепке из снега, учить с помощью взрослого создавать конструкцию, украшать, обыгрывать ее. Доставлять детям радость от игры со снегом, закреплять знания детей о свойствах снега (снег холодный, работаем в варежках; снег липкий, лепятся фигуры; фигуры поддаются окрашиванию, как вода и лед – наносим на снег краску). Развивать творческие способности, зрительное восприятие, воображение.

2-й день. «День зимних забав». Девиз: «Зимой развивайся – спортом занимайся!». Цель: Приобщать детей к физкультуре, зимним подвижным играм на свежем воздухе, развивать двигательную активность. Учить детей согласовывать движения с правилами игры, подчиняться правилам, демонстрировать в игре образцы ролевых действий. Обеспечить полноценный активный отдых на прогулке в зимнее время года и безопасность поведения на игровой площадке.

Подвижные игры: «Снежная карусель». «Пройди и не задень». «Зайка беленький сидит». «Кто дальше бросит снежок». «Займи свой домик» (с обручами). Атрибуты для игр: санки, обручи, мячи, маски зайчиков.

3-й день. «День быстрых санок». Девиз: «Тот, кто веселится – мороза не боится!». Цель: Активизировать двигательную активность детей. Доставлять детям радость от игр на свежем воздухе. Развивать умение согреваться на морозе, правильно дышать. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

4-й день. «День путешествий». Девиз: «Не зеваем, детвора, путешествовать пора!». Цель: Путешествие детей по территории детского сада, рассматривание снежных построек на других участках возрастных групп, проведение совместных игр, учить приветствовать знакомых ребят и взрослых. Обращать внимание детей на потенциальные опасные места на территории детского сада – под крышей, скользкие участки. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на прогулке. Развивать наблюдение за птицами на кормушке. Формировать начало культуры здоровья, развивать физическую выносливость.

5-й день. «День трудолюбия ». Девиз: «Долой простуду – гулять на прогулке буду!». Цель: Укреплять доброжелательное сотрудничество между педагогами и детьми. Учить детей взаимопомои. Обеспечить полноценный отдых на зимней прогулке. Создать у всех участников положительный эмоциональный настрой.

Результат недельного проекта по здоровьесбережению:

1. Возросший интерес детей к двигательной активности на прогулке.

2. Дети получили удовлетворение и много положительных эмоций от зимних игр.

3. Активное участие родителей в проекте.

4. Повысился интерес родителей к жизни группы.

5. Получили опыт работы по проведению прогулки с папами и братьями.

6. Оформлено фотоотчет прогулки – зимних забав.

**Семь родительских заблуждений о морозной погоде.**

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть. 2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит. Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

5. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.

6. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

7. Многие считают: беда, если у ребенка замерзли уши. Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

**Как организовать прогулку в зимнее время.**

Зима – это любимая пора малышей, ведь приходит время нового года, санной и снежков. Можно очень много придумать игр и забав в зимнее время и от души повеселиться вместе с малышом. В первую очередь это конечно игры со снегом. Различные ловишки, снежки, лепка фигурок из снега и, конечно, снежной бабы. Самыми известными и интересными занятиями зимой считаются катания на коньках, лыжах, санках. Побалуйте себя и своего ребенка этими зимними забавами.

Зима – это также время экспериментов. Проверьте, как тает снег или сделайте цветные льдинки. Не забудьте понаблюдать за погодными изменениями, поведениями зверей, птиц. Смастерите кормушку для зимующих птиц и посмотрите, как прилетят птицы и с удовольствием полакомятся, оставленным угощением. Можно в зимнее время заняться и трудом в природе. Очистить тропинки от снега, веранду. Малышу будет приятно услышать благодарность прохожих за проделанную им работу. Можно вместе с малышом залить возле дома каток, а затем организовать катание на коньках, позвав всех детей.

Зимнее время открывает много развлечений для детей и взрослых. Не теряйте это время, ведь оно пролетит очень быстро, а до следующего снега придется ждать целый год!