**ОДО МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого» детский сад «Сказка»)**

**Анализ проекта**

**«Береги здоровье смолоду!».**

**(Возрастная группа детей с 5 до 6 лет)**

****

**Воспитатель Боярских И.А.**

С. Аромашево 2018г

**Почему я выбрала эту тему для своего проекта?**

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление.

**3 слайд.** Основные причины, препятствующие формированию здоровья ребёнка в детском саду:

1. *Процесс адаптации ребёнка к новой микросоциальной среде.*

Зачастую он носит характер стрессорной реакции. В таких ситуациях создаются предпосылки для утомления ребёнка, которая может снизить степень адаптированности организма в условиях его существования, сказаться на состоянии функциональных возможностей растущего организма.

1. *Дефицит двигательной активности детей.*

Организация оптимального двигательного режима с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка способствует укреплению их здоровья, а снижение объёма движений, нерациональный двигательный режим способствуют развитию патологических изменений сердца и сосудов.

1. *Умственная перегрузка детей.*

В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях характеризуется возрастанием объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей, что в итоге так же негативно сказывается на их здоровье. Образовательный процесс с постоянно увеличивающимися учебными нагрузками на фоне сокращения двигательной активности приводит к быстрой утомляемости и отрицательно сказывается на здоровье воспитанников детских садов.

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). Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

***БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ И ПОЭТОМУ «БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ НАДО СМОЛОДУ»!***

*Так появилась необходимость введения в жизнь детей проекта «Береги здоровье смолоду».*

1. **Слайд. Гипотеза моего проекта.**

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с созданием комфортных условий для занятий физической культурой в ДОУ и дома.

**5 слайд. *Цель проекта –*** воспитывать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

***6 слайд. Задачи проекта***

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;

- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической сред;

- использование здоровье сберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;

**7 слайд. Планируемые результаты реализации проекта (вы видите на слайде)**

8 слайд. Здоровьесберегающие технологии.

9 слайд. Релаксация.

Провожу на физкультуре в конце занятия.

10 слайд. **Гимнастика для глаз**.

**«Всю неделю по порядку глазки делают зарядку»**

* **1.Всю** **неделю по — порядку,** **Глазки делают зарядку.**

**- В** **понедельник,** **как проснутся,Глазки солнцу улыбнутся,**

**Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.**

*Поднять* *глаза вверх;* *опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает* ***г****лазное напряжение).*

- **Во вторник** **часики** **глаза, Водят взгляд туда – сюда,**

**Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.**

*Повернуть* *глаза в правую сторону,* *а затем в левую, голова неподвижна; (снимает* *глазное напряжение)*.

**-** **В среду** **в жмурки мы играем, Крепко** **глазки закрываем.**

**Раз, два, три, четыре, пять, Будем** **глазки открывать.**

**Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.**

*Плотно закрыть* ***глаза****, досчитать да пяти и широко открыть* ***глазки****; (упражнение для снятия* *глазного напряжения)*

**- По четвергам** **мы смотрим вдаль, На это времени не жаль,**

**Что вблизи и что вдали** **Глазки рассмотреть должны**.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от* ***глаз****, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы* *глаз* *и совершенствует их координации)*

**- В пятницу** **мы не зевали** **Глаза по кругу побежали.**

**Остановка, и опять В другую сторону бежать.**

*Поднять* *глаза вверх,* *вправо, вниз, влево и вверх; и* *обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения* *глаз)*

**- Хоть** ***в субботу*** **выходной, Мы не ленимся с тобой.**

**Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.**

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения* *глаз)*

**-** **В воскресенье** **будем спать, А потом пойдём гулять,**

**Чтобы** **глазки закалялись** **Нужно воздухом дышать.**

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений* *пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю* *глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

**- Без** **гимнастики, друзья, Нашим** **глазкам жить нельзя!**

**Зажмурить** **глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.**

*Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.*

11 слайд Дыхательная гимнастика.

Провожу на утренней гимнастике, на физкультуре, воспитатели и музыкальный работник так же проводят дыхательную гимнастику.

12 слайд. Самомассаж.

Дети очень любят выполнять самомассаж, с удовольствием делают массаж друг другу: шишками, мячами ежами, различные поглаживания, постукивания ладонями и подушечками пальцев.