Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

центр развития ребенка - детский сад «Аленький цветочек»

**ПРОЕКТ**

**«Береги здоровье с молоду»**

**для подготовительной группы**

**Воспитатели:**

Сафиуллина Расима Асгатовна

Ходжибаева Наргиза Каримовна

Пыть-Ях

2024г.

**Актуальность проекта.** В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Главным в оздоровлении ребенка является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей. Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах. Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге – к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Для устранения проблем детского здоровья необходимы новые интересные формы работы с детьми, создающие доверительные партнёрские отношения сотрудников ДОУ с родителями.

**Реализация проекта**: две недели.

**Тип проекта:** краткосрочный;

**Участники проекта**: воспитатели, дети, родители.

**Цель проекта**:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Расширять знания о влиянии ежедневных профилактических здоровье сберегающих технологий.
* Взаимодействие ДОУ с семьей для объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка.

**Анкетирование:**

**-** родителей по выявлению потребности в оздоровительных услугах для детей;

- детей – тестовый рисунок на тему: «Мой выходной день».

**Ежедневная профилактическая работа с детьми:**

Утренняя гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения для глаз.

Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

Воздушное контрастное закаливание.

Динамические паузы.

Су-Джок терапия.

Релаксация.

**Игры:**

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».

• Дидактические игры «Подбери предмет», «Кому что нужно», «Кто больше назовёт полезных продуктов питания», «Что вредно, а что полезно для зубов», «Чего не стало?», «Подбери нужное» и др.

• Самомассаж «Точки»

• Пальчиковая гимнастика «Зимние виды спорта»

• Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

• Спортивный праздник «Всей семьей на старт».

**Работа с родителями:**

• Консультации «Здоровое питание», «Чтоб здоровым быть, научись его ценить», «Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»

• Родительское собрание на тему «Здоровье сберегающие технологии».

• Мастер- класс «Массажные мячики из воздушных шаров».

• Показ презентации: «Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»

**Работа по совместной деятельности родителей и детей:**

• Организовать выставку «Спортивная эмблема моей семьи».

• Изготовить «Спортивный фотоальбом моей семьи».

**Предполагаемый результат проекта:**

• Формировать у родителей и детей представление о здоровом образе жизни.

• Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и

приобщении их к здоровому образу жизни.

**Итоговое анкетирование** детей, нарисовать рисунок «Мой выходной день!».

Приложение 1

**Игры:**

**Дидактические игры:**

***«Подбери предметы»***

**Цель:**Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

***«Кому что нужно»***

**Цель:**Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

***«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»***

**Цель:** Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

**«Что вредно, а что полезно для зубов»**

**Цель:**Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

***«Чего не стало»***

**Цель:**Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«*Подбери нужное»***

**Цель:**Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки …) среди предложенных картинок.

**Самомассаж «Точки»**

Девочки и мальчики!

Приготовьте пальчики

Точки, мы найдем на теле, чтобы дети не болели.

Первая есть на груди, поскорей ее найди.

Не ленись её потри, раз, два, три. (2 раза)

Выше пальчик побежал, в ямку по пути попал.

Здесь мы сделаем массаж три, два, раз (2раза).

Руки вместе поднимаем, шею дружно растираем:

Сверху вниз и впереди, точно также позади.

Там мы бугорок найдем, и его мы разотрем.

Ищем дружно мы в конце, эти точки на лице.

Две такие есть у носа, растираем без вопросов.

Также у бровей потри, раз, два, три (2раза).

Дверки есть у наших ушек, им массаж, конечно нужен.

Рядом с ними ты потри, раз, два, три (2раза).

На руке найдите точку рядом с пальцем – одиночкой,

Раз, два, три - растирай, раз, два, три не зевай.

Вот так славно потрудились, все старались, не ленились.

Стали крепче, здоровее, ни за что не заболеем! »

**Физкультминутка:**

**Мы бежим с тобой на лыжах**

*Дети “скользят” шагают (ходят на лыжах)*

**Снег холодный лыжи лижет**

*“Скользят”, делая поочередно ногами*

**А потом – на коньках,**

*руки за спиной (“бегут” на коньках)*

**Но упали мы. Ах!**

*приседают*

**А потом снежки лепили,**

*Показывают, как лепят снежки* *(сверху то одна рука, другая)*

**А потом снежки катили,**

*катят воображаемый комок*

**А потом без сил упали**

*падают*

**И домой побежали**

*бегут по кругу*

**Пальчиковая гимнастика «Зимние виды спорта»**

**Мы с тобой снежок лепили**

Раз, два, три, четыре,                                       *Загибают пальчики*.

Мы с тобой снежок лепили.                           *"Лепят снежок".*

Круглый, крепкий, очень гладкий вместе,     *Показывают круг, сжимают ладони гладят ладонью*

И совсем-совсем не сладкий.                         *Грозят пальником.*

Раз — подбросим.                                          *"Подбрасывают".*

Два — поймаем.                                               *Приседают, "ловят".*

Три — уроним.                                                 *Встают, "роняют".*

И... сломаем.                                                     *Топают.*

**Десять крепеньких ребят**  *(сжать пальцы в кулак)*.

Эти два - всему указки                                         *(показать два указательных пальца,*

Все покажут без подсказки                                  *(придержать их большими пальцами) .*

Пальцы - два середнячка                                     *(показать два средних пальца,*

Два здоровых бодрячка                                        *(придерживать их большими пальцами)* .

Ну, а эти безымянны молчуны,                           *(Показать безымянные пальцы*

всегда упрямы.                                                      *остальные придерживать большими пальцами) .*

Два мизинца-коротышки                                     *(показать мизинцы, остальные придерживать )*.

Пальцы главные средь них                                  *(показать два больших пальца, остальные в кулаки,*

Два больших и удалых.,

**Спортсмены**

Чтоб болезней не бояться                                        *Поднимают руки к плечам, плечам, в стороны.*

Надо спортом занимать                                           *Сжимаем и разжимаем кулаки.*

Играет в теннис теннисист                                     *Сгибаем пальцы в кулачок, начиная с мизинца.*

Он спортсмен, а не артист

В футбол играет футболист

В хоккей играет хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

**Лыжники**

Мы бежим с тобой на лыжах                      *Дети “скользят” шагают пальцами по столу (на лыжах)*

Снег холодный лыжи лижет                     *“Скользят”, делая поочередно движения пальцами*

А потом – на коньках,                                 *(“бегут” на коньках)*

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,                      *Показывают, как лепят снежки* *(сверху то одна рука, другая)*

А потом снежки катили,                                 *катят воображаемый комок*

А потом без сил упали                                   *"кидают друг в друга"*

И домой побежали

**Мы лепили снежный ком...**

Лепим мы из снега ком,                                          *(Дети сжимают и разжимают кисти рук)*

Из комочков слепим дом.                                 *(Соединяют кончики пальцев рук,  ладони в стороны)*

Звери будут в доме жить,                                 *(Хлопают в ладоши)*

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить                                 *(Соединяют руки в «замок»)*

Раз, два, три, четыре, пять,                              *(Загибают пальчики)*

Мы с тобой снежок слепили.                           *Дети "лепят".*

Круглый, крепкий, очень гладкий                   *Показывают круг, сжимают ладони,*

И совсем-совсем не сладкий.                           *Грозят пальчиком.*

Раз — подбросим,                                            *"Подбрасывают".*

Два — поймаем,                                               *"Ловят".*

Три — уроним                                                  *"Роняют".*

И... сломаем.                                                      *Топают.*

**Консультация для родителей №1**

**«Здоровое питание»**

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета. Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний*(ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения)*, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счёт того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника, либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества *(пищевые волокна и клетчатка)*, они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм из вне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов *(белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)*;

б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;

в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи *(традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка)* и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно. Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения. Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов.

При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц

*(так называемый симптом «вялых плеч»)*, снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет

развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень *(петрушка, укроп, сельдерей)*, зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

**Консультация для родителей №2**

**«Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»**

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека - здоровье…

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка- в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)

- психологическое здоровье ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)

- социальное здоровье (поведение, общение, опыт, практика)

- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)

- интеллектуальное здоровье (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом, напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок которому комфортно и уютно.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и возрастных особенностей. Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет…

Обязательно нужно уделить внимание эффективному закаливанию, в коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через нее и на все органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей-все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача- поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый

ребенок сегодня - наше успешное завтра!

**Консультация для родителей №3**

**«Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»**

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мы предлагаем вашему вниманию примерный режим дня дома:**  1. | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание | 7.00-8.00 |
| 2. | Завтрак | 8.00-9.10 |
| 3. | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| 4. | Прогулка и игры на свежем воздухе | 10.00-12.30 |
| 5. | Обед | 12.30-13.20 |
| 6. | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| 7. | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 -16.00 |
| 8. | Полдник | 16.00-16.30 |
| 9. | Прогулка и игры на свежем воздухе | 16.30-18.30 |
| 10. | Ужин | 18.30-19.00 |
| 11. | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| 12 . | Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Мастер- класс «Массажные мячики из воздушных шаров».**

Цель: совместное изготовление атрибутов для профилактики плоскостопия, развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений

Материалы: На один мяч: два воздушных шарика, крупа, воронка и ножницы.

Я большой, но пустой.

Взлечу в небо над землёй.

И не гордый, но надутый,

Ниткой толстою опутан.

Я с детьми, всегда был дружный,

И зовусь я…

ШАР ВОЗДУШНЫЙ.

Способ изготовления мячей: для начала, определяемся с наполнителем. Предлагаем на выбор: гречневую крупу, пшенку или рисовую, горох. Рисовая крупа очень приятно скрипит в мяче *(как будто лепим снежок)* и мяч с рисом легко поддается метаморфозам и держит форму. Мячик с фасолью приятный на ощупь - весь бугристый и хрустит при нажатии. Мячики с пшённой крупой и гречкой на ощупь шуршат. Надуваем шары и держим минуты три в надутом состоянии. В шарик вставляем воронку и насыпаем крупу, утрамбовываем до нужного размера. Вытаскиваем воронку и отрезаем лишний кусок шарика. Аккуратно натягиваем на шарик другой обрезанный воздушный шарик, чтобы дырка с крупой закрылась.

Эти мячики можно использовать для профилактики плоскостопия, а так же для развития мелкой моторики рук, общей координации и пластичности движений.

Приложение 2

1. В начале проекта: тестовые рисунки детей «Мой выходной день».





1. Утренняя гимнастика



Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Точечный массаж и самомассаж

Су-Джок терапия

Гимнастика после сна

Пальчиковая гимнастика



Релаксация



Спортивный праздник «Всей семьей на старт».

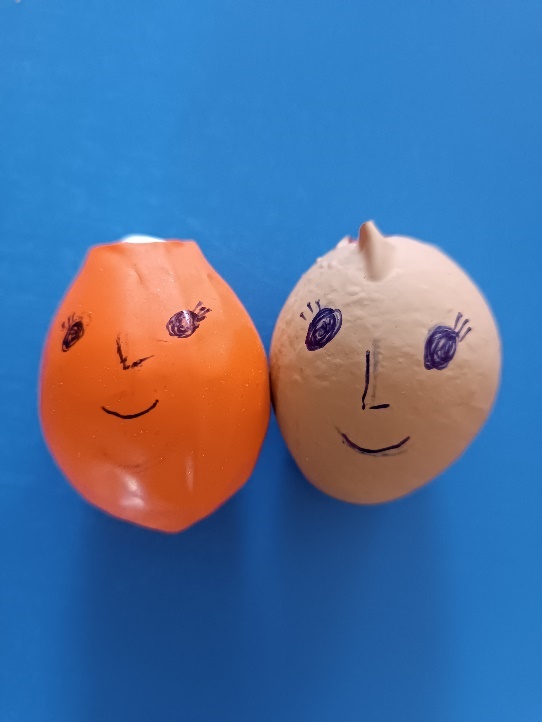


Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии»

Мастер – класс по изготовлению шариков для мелкой моторики рук.

«Спортивная эмблема моей семьи».

Эмблема семьи Шаяхметовых. Эмблема семьи Капуровых.



«Спортивный фотоальбом моей семьи».

1. Заключительный этап проекта: тестовые рисунки детей на тему «Мой выходной день».

