**Проект**

**«Организация гимнастики после дневного сна»**

**«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить,  
забота о здоровье – важнейший труд воспитателя».  
В.А. Сухомлинский**

**Паспорт проекта*.***

**Тип проекта:** спортивно-оздоровительный

**Участники проекта:** дети 1 младшей группы, воспитатель, родители воспитанников, медицинский работник, музыкальный работник.

**Продолжительность проекта:** среднесрочный (6 месяцев)

**Проблема**: после дневного сна дети просыпались вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Ослабленное здоровье детей в целом.

**Цель проекта**: целостное оздоровление детей. Воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизации.

**Задачи проекта**:

* Укрепить мышечный тонус.
* Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.
* Способствовать профилактике сколиоза и плоскостопия у детей.

**Предполагаемый результат**:

* Общее укрепление здоровья детей, качественное изменение показателей по сколиозу и плоскостопия.
* Сформированность навыка физической активности.
* Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.

**Презентация проекта**: представление и защита на педагогическом совете ДОУ.

**Дальнейшее развитие проекта**: работа будет продолжена в средней группе в тесном контакте с медицинским работником и родителями воспитанников.

**Предварительная работа**:

1. Анкетирование родителей на тему «О здоровье всерьёз ».

2. Подбор и изучение литературы по теме.

3. Осмотр детей медработником.

**Основные направления реализации проекта**.

1.Сотрудничество с семьёй:

* Анкетирование
* Выпуск консультации «На зарядку становись»!
* Семинар-практикум «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
* Ширма « Гимнастика от плоскостопия »
* Папка – передвижка «Чтобы расти здоровым».
* Оформление фотостенда « Развиваясь с каждым днём - мы здоровыми растём».
* Изготовление массажных ковриков для ходьбы и упражнений дома и в детском саду.

2.Взаимодействие с сотрудниками ДОУ

* Разработка комплексов гимнастики после сна, включая упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки совместно с медработником.
* Подбор музыкальным руководителем мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции для упражнений.
* Обучение детей медработником самомассажу лица и стоп.

3.Работа с детьми

* Овладение просыпательной и дыхательной гимнастикой.
* Обучение детей навыкам самомассажу.
* Ежедневные физические упражнения с использованием нестандартного оборудования.
* Использование художественного слова, способствующего повышению интересов детей к данной деятельности.

**Выводы**:

В результате проектной деятельности у детей был сформирован навык «активного просыпания» (дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после дневного сна).

У детей повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.

Проект способствовал сближению с семьями воспитанников: родители принимали активное участие в проводимой работе.

Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье детей: анализ заболеваемости детей позволил отметить тенденции к её снижению.

**Перспектива**: - продолжение работы в средней группе;

- обновление и пополнение физкультурного оборудования.

Литература

1. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
2. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников », Санкт-Петербург, 2011