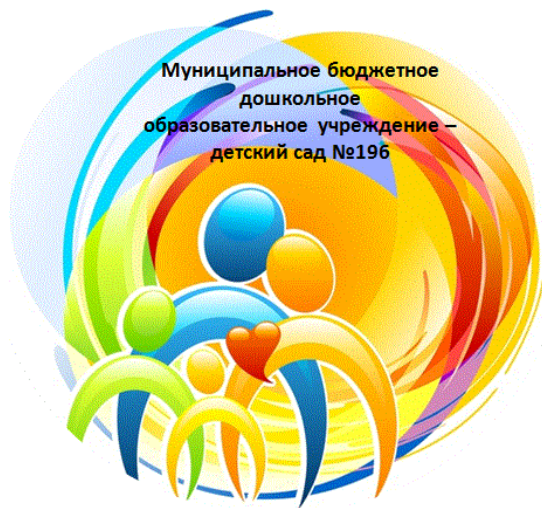




**Подпроект
проекта «Тело и дух:
гармония здоровья».**

Здоровое лето

Подпроект разработан:
*воспитателем
Хатиневич Светланой
Александровной*

2025 – 2026 учебный год



Подпроект «Здоровое лето»

Краткосрочный (3 месяца: июнь – август)

1. Актуальность темы.

Лето — благоприятное время для укрепления здоровья дошкольников: увеличивается продолжительность светового дня, повышается двигательная активность, появляется возможность использовать природные факторы закаливания (солнце, воздух, вода).

В подготовительной группе особенно важно:

- закрепить навыки здорового образа жизни перед школой;
- снизить сезонную заболеваемость;
- повысить физическую выносливость и иммунитет;
- сформировать положительную мотивацию к заботе о здоровье.

В условиях детского сада систематическая оздоровительная работа летом позволяет компенсировать дефицит двигательной активности у современных детей и заложить основы профилактики хронических заболеваний.

2. Цель:

Укрепить здоровье детей 5-6 лет посредством комплекса оздоровительных мероприятий в летний период, сформировать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

3. Задачи:

- Обеспечить ежедневную двигательную активность (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки).
- Внедрить элементы закаливания (воздушные ванны, ходьба босиком, обливание ног, солнечные ванны по режиму).
- Обогащать знания детей о здоровье: режим дня, гигиена, питание, профилактика простуд.
- Развивать координацию, силу, выносливость, гибкость через игровые формы физкультуры.
- Привлечь родителей к совместным оздоровительным мероприятиям.
- Создать эмоционально благоприятную среду для психоэмоциональной разгрузки.
- Мониторить состояние здоровья и физической подготовленности детей.

4. Ожидаемый результат:

- Снижение частоты ОРВИ в группе в летний период.
- Повышение уровня физической подготовленности (выносливость, координация, сила).
- Закрепление навыков личной гигиены и понимания ценности здоровья.
- Рост двигательной активности и интереса к спортивным играм.
- Сформированность элементарных навыков самоконтроля (ощущение усталости, жажда, перегрев).
- Позитивный эмоциональный фон, снижение тревожности.

- Участие родителей в оздоровительных мероприятиях.
- Разработка пакета методических материалов (конспекты, памятки, фотоотчёты).

5. Описание проекта

Сроки: июнь – август (12 недель).

Участники: дети старшей группы (5-6 лет), воспитатели, инструктор по физкультуре, медсестра, родители.

Этапы реализации:

1. Подготовительный (1-я неделя июня)

- 1.1. Анализ состояния здоровья детей (анкетирование родителей «ЗОЖ в нашей семье»);
- 1.2. Составление графика закаливающих процедур;
- 1.3. Подготовка инвентаря (мячи, скакалки, обручи, коврики, ёмкости для водных процедур);
- 1.4. Информирование родителей (собрание, памятки);
- 1.5. Оформление уголка здоровья;
- 1.6. Подбор методической и художественной литературы.

2. Основной (2-я неделя июня – 3-я неделя августа)

2.1. Ежедневный режим:

- утренняя гимнастика на улице (15 мин);
- 2 подвижные игры на прогулке (по 10–15 мин);
- физкультминутки между занятиями (3–5 мин);
- дыхательная гимнастика (5 мин).

2.2. Закаливание (по графику и медицинским показаниям):

- воздушные ванны во время гимнастики и игр;
- ходьба босиком по траве/ребристой дорожке (5–10 мин);
- обливание ног водой комнатной температуры (начало — +28 °С, постепенное снижение до +19 °С);
- солнечные ванны (утром, с головными уборами, 10–15 мин).

2.3. Познавательные занятия (беседы о здоровье и правильном питании 1 раз в месяц):

«Микробы и вирусы»;

«Режим дня дошкольника»;

«Полезная и вредная еда»;

2.4. Чтение художественной и познавательной литературы (1-2 раза в неделю):

К. Чуковский «Доктор Айболит»;

А. Барто «Девочка чумакая», «Зарядка»;

С. Михалков «Про Мимозу»;

Г. Остер «Вредные советы» (фрагменты);

М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»

Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

В. Коростылёв «Королева зубная щётка»

2.5. Дидактические игры по теме «ЗОЖ»:

Игра №1. «Полезное — бесполезное»

Цель: закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

Материалы: карточки с изображениями продуктов (фрукты, овощи, конфеты, чипсы и т. д.).

Ход игры: дети по очереди берут карточки и определяют, полезный это продукт или нет, объясняют свой выбор.

Игра №2. «Составь меню»

Цель: научить составлять сбалансированный рацион.

Материалы: картинки с изображением блюд для завтрака, обеда, ужина, перекусов.

Ход игры: детям предлагается составить меню на день, выбирая блюда из предложенных картинок, с учётом принципов здорового питания.

Игра №3. «Угадай вид спорта»

Цель: расширить знания о видах спорта.

Материалы: карточки с изображением спортсменов или спортивного инвентаря.

Ход игры: воспитатель показывает карточку, дети угадывают вид спорта и рассказывают, чем он полезен.

Игра №4. «Режим дня»

Цель: закрепить понимание важности режима дня.

Материалы: карточки с изображением разных режимных моментов (подъём, завтрак, прогулка, сон и т. д.).

Ход игры: дети выстраивают карточки в правильной последовательности, объясняя значение каждого момента.

2.6. Спортивные мероприятия (1 раз в 2 недели):

- эстафеты;
- турнир по бросанию мяча в корзину;
- «День здоровья»

2.6. Работа с родителями:

- информационные стенды и папки передвижки;
- памятки и буклеты;
- консультации (очные и заочные);
- он-лайн взаимодействие;
- индивидуальные беседы;

3. Заключительный (4-я неделя августа)

- итоговая диагностика физической подготовленности;
- анкетирование родителей;
- выставка детских рисунков «Моё здоровое лето»;
- оформление портфолио проекта.

Ресурсы:

- площадка на улице;
- спортивный инвентарь;
- дидактические материалы;

памятки для родителей;
журналы учёта закаливающих процедур и заболеваемости.

Критерии эффективности:

динамика посещаемости;
частота простудных заболеваний;
результаты тестов на физическую подготовленность;
активность участия детей и родителей;
отзывы воспитателей и родителей.

Пример игр на свежем воздухе.

1. «Собери витамины»

Цель: развивать ловкость, закреплять знания о витаминах.

Оборудование: разноцветные обручи (красный, зелёный, жёлтый), муляжи фруктов и овощей.

Правила: дети делятся на команды. По сигналу бегут к «грядкам» (разложенные муляжи), берут один «витамин» и относят в обруч своего цвета. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее соберёт «витамины».

2. «Ловишки с лентами»

Цель: развивать быстроту, ловкость, координацию.

Оборудование: цветные ленты по количеству детей.

Правила: каждому ребёнку сзади за пояс заправляют ленту. Выбирается «ловишка». Его задача — собрать как можно больше лент. Игра продолжается, пока у большинства детей не будут отобраны ленты. Затем выбирается новый «ловишка».

3. «Здоровый мяч»

Цель: развивать меткость, координацию, командный дух.

Оборудование: мячи разного размера, корзины или обручи.

Правила: дети делятся на команды. Задача — забросить как можно больше мячей в корзину с разного расстояния. За каждый точный бросок команда получает очко.

4. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»

Цель: закрепить знания о естественных факторах закаливания.

Оборудование: карточки с изображением солнца, ветра, капель воды.

Правила: воспитатель показывает карточку. Если на ней солнце — дети бегут по кругу, если ветер — машут руками, если вода — имитируют плавание. Кто ошибается — выполняет весёлое задание (присесть 5 раз, попрыгать на одной ноге и т.п.).

Примеры консультации для родителей в рамках проекта «Здоровое лето».

Июнь.

Тема 1: «Закаливание детей в летний период: простые и безопасные методы».

Цель: познакомить родителей с принципами закаливания, научить подбирать методы с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Содержание:

основные правила закаливания (постепенность, систематичность, учёт состояния здоровья);

виды закаливающих процедур для лета: воздушные ванны, ходьба босиком, обливание, обливание ног;

противопоказания к закаливанию;

практические рекомендации: как начать закаливание, как отслеживать реакцию ребёнка;

ответы на вопросы родителей.

Раздаточный материал: памятка «Этапы закаливания летом».

Июль.

Тема 1: «Витамины летом: фрукты и овощи в рационе ребёнка»:

Цель: сформировать представление о роли витаминов в развитии дошкольника, научить составлять витаминное меню.

Содержание:

какие витамины особенно важны для детей 5–6 лет (A, B, C, D);

в каких летних продуктах содержатся эти витамины (примеры: морковь, сладкий перец, яблоки, смородина, зелень);

нормы потребления фруктов и овощей для дошкольников;

идеи витаминных блюд и перекусов;

как приучить ребёнка есть овощи, если он их не любит.

Раздаточный материал: буклет «Витаминный календарь: что есть в июне, июле, августе».

Тема 2: «Как приучить ребёнка к здоровой пище: практические советы»:

Цель: дать родителям инструменты для формирования здоровых пищевых привычек у ребёнка.

Содержание:

почему дети отказываются от полезной еды: разбор типичных причин;

принципы формирования здорового пищевого поведения;

способы подачи здоровой пищи, которые нравятся детям (оформление, форма, температура);

роль примера родителей и семейного стола;

игры и занятия, формирующие интерес к здоровой еде («Готовим вместе», «Магазин полезных продуктов»).

Раздаточный материал: чек-лист «5 шагов к здоровому питанию ребёнка».

Август.

Тема 1: «Утренняя гимнастика дома: комплекс упражнений для детей 5–6 лет»:

Цель: научить родителей проводить утреннюю гимнастику с ребёнком, показать простые и эффективные упражнения.

Содержание:

- польза утренней гимнастики для развития и здоровья ребёнка;
- правила проведения: время, место, одежда, музыка;
- демонстрация комплекса из 8–10 упражнений (разминка, основные упражнения, растяжка);
- игровые формы гимнастики (например, «гимнастика с героями сказок»).

Раздаточный материал: иллюстрированная карточка с комплексом упражнений.

Тема 2: «Подвижные игры во дворе: идеи для семейного досуга»:

Цель: расширить арсенал подвижных игр для детей и родителей, показать пользу совместных игр.

Содержание:

- значение подвижных игр для физического и социального развития ребёнка;
- правила организации безопасных игр на улице;
- примеры игр: «Классики», «Салочки», «Вышибалы», «Море волнуется раз...»;

Раздаточный материал: брошюра «5 подвижных игр для всей семьи».