

Департамент образования города Москвы
Юго- западное окружное управление образования
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа №2115»
ДК №5

117418, Москва, ул. Цюрупы, д.22А, т. 8 (499) 128-65-07

ПРОЕКТ

**«Детский сад – территория самостоятельности,
инициативности и здоровья!»**

для детей 6-7 лет

Авторы проекта:

О.В. Прядихина (педагог-психолог)

Н.Н. Володина (методист)

г. Москва

2022г.

Введение

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и осуществляется становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую **актуальность**. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому одним из приоритетных направлений в дошкольном воспитании, согласно ФГОС, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных медицинских исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Следует отметить отсутствие у детей качеств: усидчивости, умения элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, умение переключать внимание. Следовательно, перед нами стоит задача создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Проект: *«Детский сад –территория самостоятельности, инициативности и здоровья!»*

Авторы проекта: О.В. Прядихина, Н.Н. Володина

Продолжительность проекта: долгосрочный, 2 месяца (октябрь, ноябрь).

Тип проекта: психолого – педагогический.

Участники проекта: дошкольники 6-7 лет, воспитатели, педагог-психолог, музыкальный работник, родители.

Возраст детей: 6-7 лет.

Значимая для детей проблема, на решение которой направлен проект:

сформировать знания о здоровом образе жизни и потребность в занятиях спортом, проявляя самостоятельность, инициативность, познавательную активность в решении поставленных перед детьми творческих заданий; преодоление застенчивости, нерешительности и участие каждого ребенка в публичных мероприятиях (театрализация, тренинги, командные соревнования, конкурсы, выступления перед аудиторией).

Цель проекта:

- формирование знаний дошкольников о здоровом образе жизни, развитие навыков и потребности в занятиях физкультурой и спортом;
- развитие эмоционально-волевого интеллекта, самостоятельности и инициативности, путём интеграции психологических игр, упражнений, тренингов в режимных моментах дошкольников.

Задачи проекта:

Для детей:

- сформировать представления о правильном образе жизни;
- развивать потребность в занятии спортом,
- проявлять интерес к решению поставленных творческих заданий, предлагать свой вариант решения ;

- анализировать полезные и неполезные для человека увлечения, продукты;
- способствовать сплочённости дошкольников и повышению самооценки у застенчивых детей ;
- развивать творческое мышление, коммуникативные навыки, эмоционально-волевой интеллект.

Для воспитателей:

- расширить представления у детей о полезных продуктах через разные виды деятельности, осуществляя преемственную связь ДООУ и семьи;
- обобщить знания дошкольников о здоровом образе жизни;
- формировать интерес к разным видам спорта у воспитанников;
- закреплять умения детей проявлять инициативность и предлагать собственное решение в проблемной ситуации, заданной педагогами в рамках данного проекта;
- развивать крупную моторику, ловкость, физические навыки в соответствии с возрастными нормами детей;
- развивать эмоционально-волевые, коммуникативные навыки, личностные положительные качества;
- воспитывать любознательность, познавательную активность, культуру поведения;
- развитие художественно-творческих навыков.

Для социальных партнёров:

- просвещение детей о здоровом образе жизни, вызвать мотивацию и интерес к спортивным занятиям.

Форма проведения итогового мероприятия проекта:

- готовый продукт в виде театрализованного итогового представления «Жили-были Ох и Ах» (ноябрь), спортивного соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья!» (октябрь).

Продукты проекта:

Для детей:

- декорации к театрализованному представлению «Жили-были: Ох и Ах!»;
- выставка детских рисунков после просмотра театрализованного представления по теме: «Если хочешь быть здоров!»;
- кулинарная книга рецептов «И вкусно и полезно!» (совместная деятельность с родителями);
- тренажёр для гимнастики стоп «Тропинка здоровья»;
- дидактические игра «Полезные продукты», «Виды спорта»;
- комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение «Солнышко лучистое!», придуманный и составленный дошкольниками самостоятельно;
- тренажёр для гимнастики глаз В.Ф. Базарного;
- фотоотчёт с проведённых мероприятий проекта в виде коллажа «Детский сад – территория инициативности, самостоятельности, здоровья!»;
- спортивное состязание «Папа, мама, я – здоровая семья!» (совместное мероприятие с родителями);
- театрализованное представление «Жили-были: Ох и Ах!».
- картотека динамических пауз «Физкультминутки»;
- картотека игр и упражнений для развития инициативности и самостоятельности дошкольников, уровня самооценки и сплоченности коллектива.

Для педагогов:

- презентация проекта;
- сценарии спортивного и театрализованного мероприятий;
- сценарий театрального представления «Жили – были Ох и Ах!»

Ожидаемые результаты по проекту

Для детей:

- формирование основ ЗОЖ, осознанного и ответственного отношения к здоровью;
- развитие способности к инициативности в решении творческих и проблемных ситуациях;
- развитие личностной сферы дошкольника и эмоционального интеллекта.

Для педагогов:

- разработка комплекса мероприятий способствующих развитию инициативности, самостоятельности и формированию знаний о ЗОЖ;
- обобщение опыта работы по теме «Здоровый образ жизни»;
- анализ работы по развитию у дошкольников 6-7 лет инициативности и самостоятельности.

Для социальных партнёров:

- развитие навыков взаимодействия с детьми.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

«Детский сад-территория инициативности, самостоятельности и здоровья!»

Авторы проекта: О.В. Прядихина О.В., Лебедева, Е.В. Бойченко, Н.Н. Володина

<i>Этапы проекта</i>	<i>Действия педагогов</i>	<i>Действия детей</i>	<i>Действия социальных партнёров</i>
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП			
Проблема: Зачем нам нужен спорт?	Планирование •Выяснить какие виды спорта знают дети? •Как зависит от спорта здоровье человека? •Создание дидактической игры «Виды спорта». •Создание дидактической игры «Полезные продукты», •Подбор реквизита для сюжетно-ролевых игр «Уголок Айболита» (куклы бибабо), «Мойдодыр». •Подбор литературы и материалов для проведения проекта по здоровому образу жизни (наглядных, дидактических). •Обсуждение на родительском собрании совместных мероприятий с детьми. •Подбор психологических игр, направленных на развитие самостоятельности, инициативности и сплочённости коллектива, коммуникативности сверстников 6-7 лет. •Подбор игровых сеансов, способствующих развитию эмоционально-личностного интеллекта) •Использование слайд-презентаций о спорте и ЗОЖ. •Подбор материала для «Тропинка здоровья» - гимнастики для стоп, по предупреждению плоскостопия. •Изготовление гимнастического тренажёра	•Выбирая игры, дети обнаружили новую дидактическую игру «Виды спорта», заинтересовались и стали рассматривать. •Между детьми возникали разные вопросы и предположения: «К какому виду спорта принадлежит определённый спортивный инвентарь?» (мяч, шайба, клюшка и т.п.) •Просмотр советских мультипликационных фильмов о спорте «Хоккей», «Матч», «Жили-были Ох и Ах!». Решение проблемной ситуации: «Как зависит наше здоровье от спорта?» •Осознание детьми того, что в каждой игре необходимо соблюдать правила. •Прослушивание релаксационных музыкальных композиций в режимных моментах.	Договорённость о выступлении лауреата международных конкурсов по спортивным танцам Калашниковой С.А. •Соглашение с медсестрой поликлиники №69 по поводу беседы с детьми на тему: «Здоровье на грядке» (о пользе витаминов, которые содержатся в овощах и фруктах). •Театрализованное представление для детей средних групп о здоровом образе жизни «Жили – были Ох и АХ!».

	по методике Базарного В.Ф., для гимнастики глаз. •Подбор информации для родителей по закаливанию дошкольников и рекомендаций по воспитанию основ ЗОЖ. •Диагностика социометрического статуса дошкольников в начале проекта. Прогнозирование •Вызвать устойчивый интерес к спорту и здоровью. Дать представление о правилах игры, о социально-нравственных нормах, анализируя поступки героев мультфильмов.		
О С Н О В Н О Й		ЭТАП	(деятельностный)
Непосредственная деятельность по проекту. Поэтапная оценка: выяснить, зачем нам нужен спорт, установить взаимосвязи между спортом и здоровьем, здоровьем и питанием, здоровьем и эмоциональным состоянием, усвоить основы ЗОЖ.	•Обучение правилам в дидактических играх по данной теме проекта. •Систематическое включение в режимные моменты психологических игр и упражнений по развитию самостоятельности, коммуникативности и инициативности, сплоченности коллектива детей. •«Радуга настроения» - ежедневное включение дошкольников в процесс самостоятельного оценивания собственного эмоционального состояния с помощью цвета (согласно методике ЛЮШЕРА) •Опрос детей о здоровье, используя «Модель трёх вопросов»: 1. Что мы знаем о здоровье? 2. Что мы хотим узнать? 3. Где мы это можем узнать? •Создание для детей проблемных ситуаций в процессе проекта, в целях развития самостоятельности и инициативности дошкольников, умения принять и предложить	•Решение проблемной ситуации «Здоровье – это...» (дети самостоятельно продолжают фразу, предлагая своё определение данному слову, с использованием «Модели трёх вопросов»). •Решение проблемной ситуации: «Как назовём свою команду и какой придумаем девиз?» •Составление лингвистических рассказов «Откуда происходит название спортивной игры?» (родители совместно с детьми читают в энциклопедиях и составляют определение, например, слову «футбол»). •Использование в игровой деятельности сюжетно-ролевых игр «Уголок Айболита», «В магазин за полезными продуктами». •Использование	•Организация выставки рисунков по теме: «Если хочешь быть здоров!» (дети средних групп, после просмотра театрализованного представления «Жили – были Ох и Ах!»). •«Круглый стол» с лауреатом международных конкурсов по спортивным танцам Калашниковой С.А. •Беседа с медсестрой поликлиники №69 по теме «Здоровье на грядке» (о пользе витаминов, которые содержатся в овощах и фруктах).

	решение проблемной ситуации (например: придумать название и девиз команды, придумать изображение на эмблемах команды и т. п.), развитие навыков умения работать в коллективе сверстников. • Беседы с родителями «Психологическая готовность к школе», • Стенды для родителей: «Здоровье на тарелке», «Закаливание детей дошкольного возраста», « По дороге к доброму здоровью», «Растём самостоятельными и инициативными» • «Эмоционально-волевое развитие детей 6-7 лет». • Беседы с дошкольниками: - о правилах в игровых видах спорта; - о пользе утренней зарядки, гимнастики для глаз, упражнений для стоп. • Приобретение пазлов по теме проекта. • Индивидуальные консультации родителей о необходимости посещения спортивных мероприятий, в целях развития интереса и мотивации детей к различным видам спорта. • Диагностика социометрического статуса дошкольников в завершении проекта (повторно).	настольных игр «Хоккей», «Футбол», «Шашки». • Игровые сеансы по развитию эмоционально-личностного интеллекта, коммуникативных навыков, сплочённости коллектива. • Рассказы о спорте по иллюстрациям. • Дидактические игры : «Виды спорта», «Полезные продукты». • Конкурс пословиц и поговорок о спорте и о здоровье. • Сюжетно-ролевые игры «Уголок Айболита», «В магазин за полезными продуктами», «Мой додыр». • Подготовка спортивного мероприятия, дети совместно с родителями «Папа, мама, я – здоровая семья!». • Подготовка книги рецептов «»Вкусно и полезно!». • Подготовка и оформление, репетиции театрализованного представления «Жили – были Ох и Ах!». • Изготовление тренажёра для гимнастики стоп «Тропинка здоровья».	
ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП			
• Презентация продуктов проекта. • Анализ результатов первичного и вторичного исследования социометрического о статуса дошкольников.	• Организация коллективного проекта: «Детский сад – территория инициативности, самостоятельности и здоровья!». • Изготовление тренажёра В.Ф. Базарного «Гимнастика для глаз». • Изготовление тренажёра для гимнастики стоп «Тропинка здоровья».	• Спортивное состязание « Папа, мама, я – спортивная семья !». • Книга рецептов «Вкусно и полезно!». • Театрализованное представление дошкольников «Жили-были Ох и Ах!».	• Отзывы родителей о проведённом мероприятии . • Оформление книги рецептов «Вкусно и полезно». • Выставки рисунков детского творчества.

•Обобщить и систематизировать знания детей о ЗОЖ, спорте и правилах игры. •Проанализировать развитие личности дошкольника.	•Сценарий спортивного состязания «Папа, мам, я – здоровая семья!». •Сценарий театрализованного представления «Жили-были Ох и Ах!». •Изготовление макета радуги «Радуга настроений»		
---	--	--	--

СИСТЕМНАЯ ПАУТИНКА ПО ПРОЕКТУ
« Детский сад – территория самостоятельности,
инициативности и здоровья!»

Познание	Художественно-эстетическое развитие	Социально – коммуникационное развитие
•Проблемы: - «Зачем нам нужен спорт?» - Как взаимосвязаны спорт и здоровье? - «Здоровье – это...» •Дидактические игры: « Виды спорта», «Полезные продукты», «Продолжи пословицу...» • «Собери пазлы» по теме проекта. •Игровые сеансы на развитие эмоционально-личностного интеллекта.	•Самостоятельное изготовление детьми эмблем и плакатов к эстафете. •Оформление и изготовление декораций к театрализованному представлению «Жили были Ох и АХ!» •Фотовыставка для родителей «Детский сад – территория самостоятельности, инициативности и здоровья!» •Организация выставки рисунков детей «Я здоровым быть хочу!» •Самостоятельное изготовление коврика для гимнастики стоп «Тропинка здоровья». •Помощь в изготовлении плакатов для спортивного состязания. •Лепка спортсменов, после просмотра мультфильма «Необыкновенный матч» •Рисование игрового вида спорта «Футболист»	•Круглый стол с медсестрой по теме «Здоровье на грядках» (о пользе витаминов). • Обсуждение видео – презентации различных видов спорта. •Беседы на темы: - «Для чего глазам нужна гимнастика?», - «Что такое гимнастика для стоп?» •Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. •Сюжетно-ролевые игры «Уголок Айболита», «Мойдодыр». •Индивидуальные рекомендации посещения спортивных мероприятий совместно с родителями. • Просмотр и обсуждение видеороликов о спортивных клубах, видах спорта. •Сюжетно-ролевая игра «В магазин за полезными продуктами!»
Речевое развитие	Физическое развитие	Формы взаимодействия с семьёй и социальными партнёрами
• Чтение, слушание литературных произведений. • Изучение загадок, пословиц и поговорок о спорте и здоровье. •Конкурс пословиц о спорте и здоровье .	•Тренировки во время занятий физкультурой: - эстафетных состязаний; - спортивных игр: футбол, баскетбол, бадминтон, шашки. •Спортивная эстафета «Папа, мама, я – спортивная	•Информирование родителей по темам: «Здоровье на тарелке», «По дороге к доброму здоровью», «Растём самостоятельными и инициативными». •Индивидуальные беседы с

• Рассказ о лингвистическом происхождении названий спортивных игр; • Игры и упражнения , направленные: - на сплоченность коллектива, - развитие инициативности, самостоятельности, - коммуникативных навыков. • « Продолжи пословицу...» • «Отгадай загадку!» • Прослушивание рассказов детей о полезном рецепте из книги «И вкусно и полезно!» • Просмотр иллюстраций и слайд-презентаций. • Стихи о спорте	семья!». • Ритмическая гимнастика, придуманная дошкольниками под музыкальное сопровождение Железовой «Солнышко лучистое!». • Динамические паузы, физкультминутки в режимных моментах • Релаксационные музыкальные паузы. • Гимнастические, профилактические упражнения: для глаз и стоп. • Консультационный стенд родителям о закаливании детей. • Пальчиковые игры и упражнения (этюды) направленные на снятие напряжения дошкольников. • Беседы с дошкольниками о здоровом образе жизни: «Что для здоровья – хорошо, и что здоровью – плохо!»	родителями о необходимости посещения спортивных комплексов с детьми, в целях мотивации занятия спортом. • Издательство книги (дети, родители, педагоги) полезных рецептов «И вкусно и полезно». • Психологическая консультация родителей «Психологическая готовность дошкольника к обучению в школе» • Спортивная эстафета «Папа, мама, я – спортивная семья!» (с родителями). • «Круглый стол» с лауреатом международных конкурсов по спортивным танцам Калашниковой С.А.
---	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ К ПРОЕКТУ

«Детский сад – территория самостоятельности, инициативности и здоровья!»

1. Русский народный фольклор о спорте и здоровья в помощь детям (Приложение 1).
2. Открытое занятие «Воспитание у дошкольников чувств: самоуважения и уверенности в себе» (Приложение 2).
3. Фото-отчёт для родителей и книга рецептов «И вкусно и полезно», как результат совместной деятельности родителей и детей (Приложение 3).
4. Беседа с медсестрой поликлиники №69 по теме «Здоровье на грядке» (Приложение 4).
5. Игры и упражнения по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников (Приложение 5).
6. Продукты проекта, сделанные дошкольниками (Приложение 6).
7. Игры для застенчивых детей... (Приложение 7).
8. Круглый стол с лауреатом международных конкурсов по спортивным танцам С.В. Калашниковой (Приложение 8).
9. Продукты проектной деятельности, совместно сделанные педагогами и детьми (Приложение 9).
10. Информационные стенды для родителей (Приложение 10).

***Русский народный фольклор о спорте и здоровье
в помощь детям (пословицы, поговорки, загадки)***

Пословицы и поговорки:

Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
Крепок телом — богат и делом.
В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.
В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.
Со спортом не дружишь — не раз о том
потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
Где здоровье — там и красота.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Каждый кузнец своего здоровья.



ЗАГАДКИ о спорте

Ноги
и мышцы всё время в движении-
Это не просто
идёт человек.

Такие вот
быстрые передвижения
Мы называем коротко - ... (*бег*)

Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец(*зарядке*)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем очень ловко,
Кувыркаемся при этом,
Так проходят ...(*эстафеты*)

Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает?
Быстро бегают, метко стреляет,
Как одним словом их всех называют? (*спортсмены*)

Стукнешь о стенку – ая отскачу,
Бросишь в корзину – и я проскочу.
Я из ладоней в ладони лечу –
Смирно лежать я никак не хочу!
(баскетбольный мяч)

Не пруд, а луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
А на воротах этих –
Рыбачьи сети. (футбольное или хоккейное поле)

Частушки о спорте

Если денег не имеешь,
Со здоровьем вдруг беда,
Вылечить тебя сумеют,
Смех, зарядка и вода!

Прыгать, бегать и играть,
Физкультура учит,
Может кто-нибудь из нас,
И медаль получит!!!

Веселитесь, не стесняйтесь,
Там, где смех, печали нет!
Больше двигаться старайтесь,
Свой храня иммунитет!

Эх, топни нога,
Топни, правенькая,
Всё равно спортсменкой буду,
Хоть и маленькая!!!

Открытое занятие

«Воспитание у дошкольников чувств:



самоуважения и уверенности в себе»

Цель занятия: развитие самоуважения на основе собственной способности к самоанализу, самооценке.

Достижение поставленной цели возможно путём решения следующих задач:

-развивать средства личной, эмоциональной экспансивности: мимики, пантомимики, жестовой интонации;

- развивать самоуважение и уважение к окружающим через осознание личных достоинств и достоинств сверстников, восприятия эмоциональной поддержки,

согласия, одобрения со стороны других людей.

Ход занятия

Ритуал приветствия заключается в приятном прикосновении соседа за плечо и названии его сказочным персонажем, например: «Здравствуй, принцесса!».

Пед.- психолог и дети (совместная игра):

Здравствуй, небо (поднимаем руки вверх),

Здравствуй, земля (присесть и руками коснуться пола),

Здравствуйте, друзья (направить руки ладонями вверх, в сторону остальных детей).

Ритуал вхождения в сказку

Пед.- психолог:

Сегодня мы с вами отправляемся в сказочную страну. Но чтобы оказаться в сказке, давайте попробуем представить себя: «принцессами» (девочки) и рыцарями (мальчики). Принцессы сделают поклон с приседанием (демонстрирует), а рыцари поклон головы. Вот теперь мы с вами сказочные герои и можем не просто рассказать сказку, но и показать. В нашей сказке живут: лиса, зайка, ежи, медведь и козочка (раздаёт детям маски животных). Но, самое главное правило нашей сказки, это громкие аплодисменты тому, кто выступает. Давайте попробуем, сказка начинается:

*Тень-тень-потень,
Выше города плетень.
Сели звери под плетень,
Похвалялись целый день.*

Похвалялась и лиса:

«Всему свету я краса!

» (Пед.-психолог предлагает ребёнку в маске лисы пройти по кругу и сказать слова лисы – проходит экспрессивный этюд «Лиса»). Давайте наградим лису аплодисментами!

Похвалялся зайка:

«Поди, догоняй-ка!»

(Дети проигрывают экспрессивный этюд «Зайка»). Наградим Зайку аплодисментами!

Похвалялись и ежи,



«У нас шубы хороши!»

(Дети проигрывают Экспрессивный этюд «Ежи») Наградим Ежей аплодисментами!

Похвалялся медведь,

«Могу песни я петь!»

(Дети проигрывают экспрессивный этюд «Медведь»). Давайте наградим медведя аплодисментами!

Похвалялась и коза,

«Мои острые рога!»

Пед.-психолог: Ребята, а можно хвалиться рогами? Я вижу, что Таня немного удивилась, Саша испугался такой бодучей козочки (дети отвечают).

Пед.-психолог: А чем могла похвалиться коза?

Дети отвечают: Вкусным молочком, шерстью, козлятами...

Пед.-психолог: Представьте, что в гости к нашим зверятам, пришли другие звери, птицы и насекомые. Теперь для каждого из вас задание. Подумайте, какого зверя, птицу, или насекомое вы можете показать нам без слов, а мы будем угадывать.

Экспрессивный этюд «Звери, птицы, насекомые»

Каждый ребёнок показывает какого-либо зверя, птицу или насекомое, а остальные отгадывают, кто это. Каждый этюд после отгадывания завершается аплодисментами.

Пед.-психолог: Пришедшие звери, птицы и насекомые также решили похвалиться, погордиться. Давайте подумаем, чем могут гордиться те звери, которых мы с вами угадали, что они умеют делать хорошо? «Я – дятел, я горжусь тем, что умею лечить деревья!»

Дети выполняют задание в виде экспрессивного этюда «**Образ и гордость другого зверя, птицы, насекомого**», и после каждого выступления психолог предлагает поблагодарить выступающего – аплодисментами.

Пед.-психолог: Ребята, а мы с вами тоже гордимся тем, что научились и умеем делать хорошо! Я знаю, что каждый из вас может по очереди, с гордостью назвать то, что он научился делать хорошо. А говорить будем так: «Я - Маша, горжусь тем, что умею играть в шашки и стала победителем в турнире!» (Дети выполняют задание)

Экспрессивный этюд «Я горжусь...»

Дети выполняют задание и после выступления ребёнка – аплодируют каждому.

Пед.-психолог: Ребята, наша волшебная сказка заканчивается, но сегодня мы узнали, что можем собой гордиться, каждый уже научился делать что-то важное и нужное. А давайте нарисуем предмет своей гордости и сделаем выставку ваших успехов!

(дети рисуют)

Ритуал возвращения из сказки

Но, к сожалению, нам пора возвращаться из сказки. Принцессы вновь сделают поклон-приседание и скажут: «До свидания сказка!», а рыцари просто сделают поклон и скажут: «До свидания, сказочная страна!»



Фотоотчёт для родителей



Книга рецептов «И вкусно и полезно!»

Родителям в проекте была предложена совместная деятельность с детьми: составить любимый рецепт, но полезного блюда. Дошкольники принесли рецепты в группу и с удовольствием рассказывали о том, как они готовили! И как вкусно у них получилось! Книга находится в стадии сборки.



Беседа дошкольников с медсестрой по теме : «Здоровье на грядке»



Витаминная семейка.

Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский учёный Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных ещё науке, но необходимых живому организму веществ. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь.

Сегодня известно около двадцати витаминов Их принято обозначать латинскими буквами - А1, В1, В2, В6, В12, С и другие. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведёт к разным болезням.

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстро наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправят сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А, а особое вещество - каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, коклюш, дифтерия, воспаление лёгких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсины, шиповник и чёрная смородина, капуста и зелёный лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что.

Витамин С - неженка. Он легко разрушается при кипячении.

Витамин Д нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле. При усиленной физической работе для укрепления мышц тела необходим витамин В1. А витамин В2 помогает изыскать из пищи энергию, он нужен для поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз. Основные источники витаминов группы В - мясо, печень, крупа, хлеб, яйца молодого орехи.



Осторожно, пищевые добавки!

Осторожность нужна хозяевам не только на кухне, но и в магазине при выборе продуктов. Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными. Обозначены они буквой Е с различными индексами.

Безвредные:

E100 - красители (каротины), содержится в порошке какао, сухих варенье, рыбных паштетах.
E303 - аскорбиновая кислота (подсластитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.
E504 - карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E957 - тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы, обозначенные на продуктах!

Аллергенные:

E151 - краситель, может содержаться в темных сухих, лапше.
E144 - гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для мяса.
E102 - тартразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для булочки, мороженом, фруктовых желе, сахарных сухих, ароматизированных йогуртах.

Канцерогенные:

E251, E252 - нитрат натрия и нитрат калия (красители), содержится в копченой рыбе, твердом сыре, консервированной сельди и шпроты.
E341 - фосфат калия (подсластитель), в стерилизованном молоке, сливках, сухом молоке, плавленом сыре, жевательной резинке.



Гимн морской капусте

Этот ценный продукт должен занять достойное место на нашем столе. Она по калорийности превосходит гречу, картошку, белые грибы. Ее белок легко усваивается, по набору витаминов она не уступает говяжьей. Содержит оптимальный набор минеральных веществ и микроэлементов.

Морская капуста стимулирует кровообращение, препятствует образованию тромбов, снижает холестерин от токсина, является иммуностимулятором, расширяет сосуды, улучшает работу сердца. Она действует как мягкое слабительное при запорах и предупреждает развитие рака кишечника.

Употреблять морскую капусту можно и в сухом порошкообразном виде, так и в натуральном, по 2-3 чайные ложки в день.

«Рыба на столе - здоровье в семье»

Мясо рыб очень питательно. В ней много белков животного происхождения, так нужных организму. Она богата фосфором, который необходим для нашего мозга и укрепления костной системы. Рыба, особенно морская, богата кальцием, калием, магнием, чем мясо других животных. В рыбьем масле есть также йод, медь, фтор, витамин.

Любопытно, что из всех национальностей эскимосы и японцы меньше других страдают от заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Дело в том, что они ежедневно употребляют в среднем 100 граммов рыбы, и это, по мнению врачей, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Игры и упражнения для развития эмоционально-волевых навыков



Игра “Волны”

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций. Игра позволяет ребёнку почувствовать свою значимость и тёплое отношение к себе окружающих.

Ход игры: давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, будто мы волны. Попробуем улыбнуться как ласковые волны. Попробуем “пошуршать” как волны, когда они накатываются на камушки, на берег. И попробуем сказать вслух тем, кто купается в море: “Мы вас любим!” Каждый из круга пробует себя в роли купающегося, волны подбегают к “купающему” и тихонько проговаривают слова “ Мы тебя любим!”

Игра “Печём пирог”

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения.

Ход игры: детям предлагают лечь на ковёр лицом вниз. Затем его начинают гладить руками, “просеивают муку”, “раскатывают”. “замешивают”, “втыкают изюм” и “смазывают кремом”. Пирог готов.

Игра “Что на спине?”

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.

Ход игры: все дети встают друг за другом и рисуют что-нибудь на спине впереди стоящего, как бы рисуя очертания предметов. Если это окажется трудно, то можно “пустить побегать” по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона, курочку.

Сказкотерапия

Цель: воспитание эмоционально-волевых качеств посредством проигрывания литературных сюжетов и обсуждения поступков сказочных героев.

“Рассказываем и показываем сказку вместе”

Один из приёмов сказкотерапии, когда дети совместно с психологом рассказывают и показывают сказку на определённую проблемную ситуацию, чувствуют себя в роли персонажа сказки и с помощью эмоций переживают чувства и ощущения героев литературных произведений.

Игра “Злой гномик”

Цель: снятие мышечного напряжения у агрессивных и гиперактивных дошкольников.

Ход игры: детям психолог даёт сказочное объяснение по поводу чувств и эмоций: “Внутри нас поселились маленькие гномики. Есть радостный гномик и когда он к нам приходит, мы – радуемся, но есть и грустный гномик, он приходит к нам и заставляет нас грустить, но самый неприятный гномик – гномик злости. И нам необходимо научиться с ним справляться. Сейчас я вас научу. Попробуем отдать подушке всю нашу злость, которую соберём в кулачки. Давайте соберём злость в кулачки (дети сжимают крепко кулаки) и отдадим всю её до самой капельке подушечке”.

Релаксационное упражнение “Звёздочка”

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, улучшения самочувствия и настроения.

Ход упражнения: детям предлагается расположиться в форме “звезды”, расслабить ручки, ножки и всё тело, под спокойную музыку.

Психологические этюды “Злость” и “Радость”

Детям предлагается изобразить с помощью мимики и пантомимики воспроизвести эмоции “злость” или “радость”, для последующего контроля и распознавания данной эмоции в общении с другими людьми

Дидактическая игра “Домик настроений”

Цель: развитие умения контролировать собственные эмоции

Один из вариантов игры “Угадай настроение”

Ведущий предлагает внимательно рассмотреть стоящих на полянке фигурки мальчиков или девочек, обращает внимание на разнообразие внешних признаков проявления эмоций, их отличия и сходства. Ведущий просит угадать, какое настроение у каждого из детей и объяснить, почему игрок так решил. Ведущий рассказывает о том, как возникает та или иная эмоция и предлагает детям поделиться собственным опытом.



Продукты проекта, сделанные детьми

После просмотра мультфильма «Необыкновенный матч», дошкольникам в рамках проекта было предложено изобразить футболистов из мультфильма и самостоятельно выбрать вид деятельности. Некоторые ребята захотели заняться лепкой футболистов, а некоторые решили нарисовать...



ИГРЫ для застенчивых детей

► **«Магазин игрушек»** Игра развивает умения выполнять разные роли, индивидуальный замысел и инициативу ребенка. Играющие делятся на «покупателей» и «игрушки».

«Игрушки» сидят в ряд, изображая товар. Дети-«игрушки» с помощью пантомимы показывают «покупателям» свой товар. «Покупатель» должен отгадать, какую игрушку ему предлагают. Кто не угадал, уходит из магазина без покупки. Игру можно моделировать, вместо магазина играйте в «зоопарк», в «слушай сказку» и т.п.



► **«Салочки»**- подвижная игра, направленная на развитие активности, коллективизма и проявление смелости у ребенка. Детки разбегаются по определенной территории. Водящий должен «осалить» (дотронуться) до убегающего и берет его за руку. Так образуется цепочка. Теперь они вдвоем догоняют другого ребенка и т.д. Постепенно цепочка становится все длиннее. Теперь их задача – взять в кольцо убегающего. Это требует координации совместных действий в цепочке.

► **«Менялки»** — игра способствует развитию памяти, внимания, установлению контакта между детьми. Играющие образуют круг. В руках они держат маленький предмет (игрушку). Водящий старается запомнить, у кого какая игрушка. Затем он отворачивается, дети, молча (!) меняются своими игрушками. Для этого они подмигивают друг другу. Задача ведущего: вернуть каждому ребенку свою игрушку, угадать, кто с кем поменялся.

► **«Смак»** — игра развивает уверенность в себе, помогает освоить навыки общения, тренирует умение вести разговор. В основе лежит известная телевизионная передача «Смак». Предложите ребенку (он самый лучший повар) выступить в этой передаче и показал способы приготовления самых любимых его блюд. Учтите, что в «студии» должны быть и зрители, роль которых выполняют другие члены семьи, или сверстники. В зависимости от возраста передачу «Смак» можно заменить передачами «Путешествия», «В гостях у сказки» и другими. Фантазируйте!

► **«Поймай мяч»** — игра развивает уверенность в себе и доверие к другим людям. Играющие по очереди бросают друг другу небольшой мячик, при этом называют какое-либо достоинство того ребенка, кому они бросают мяч. Очень важно, чтобы в процессе игры каждому ребенку удалось услышать о себе добрые, приятные слова.

► **«Закончи предложение»** — упражнение направлено на повышение уверенности в себе и собственных силах. Предложите ребенку закончить следующие предложения:

Я хочу....

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...



Игра «Бабочки и цветы»

Цель: развитие чувства эмпатии у детей и сплочённости коллектива сверстников.

Круглый стол

с лауреатом международных спортивных конкурсов по спортивным бальным танцам С.В. Калашиниковой

Цель: развитие интереса и мотивации у детей к занятиям спортом и физкультурой.

Дети познакомились со Светланой Алексеевной Калашиниковой. С удовольствием слушали рассказ о успехах спортсменки и с интересом рассматривали её награды: кубки, медали.



Просмотр слайдов и видеороликов с международных конкурсов вызвал удивление и восторг у ребят. Ведь Светлана Алексеевна была и на экране и рядом с нами.



Спортивные танцы очень понравились нашим девочкам. И мы решили попробовать станцевать... А мальчики нам дружно хлопали!

Продукты проекта, сделанные педагогами совместно с детьми

«Тропинка здоровья»

(гимнастика для стоп)

Цель: профилактика плоскостопия



Дошкольникам, согласно плану проекта мы предложили совместно сделать «Тропу здоровья».

Особенно понравилось идея девочкам, выбрать и самостоятельно компоновать крупные пуговицы на будущем тренажёре «Тропинка здоровья»



Информационные стенды для родителей



Работа с родителями

