

# Проект: «Здоровье детей».

Выполнили: Люшакова Т.Н., Чеснокова  
Н.А. МКДОУ 90 «Калинка» г.  
Новосибирск



Это... «Незабудки»! В группе 28 детей, из них 11 мальчиков и 17 девочек, у 19 детей – нарушение осанки и плоскостопие. Возраст у детей от 4 до 6 лет. Коллектив доброжелательная, позитивная. В основном преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Все дети разносторонне развиты, многие дополнительно посещают разные секции, кружки, изостудии, занимаются в музыкальных и танцевальных школах.

**Основной целью** нашей работы с детьми в группе является:  
Способствовать сохранению и повышению уровня здоровья детей.

А для решения этой цели поставили **следующие задачи:**

- Создание условий для физического развития детей;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей;
- Повышение уровня физического, социального и психического здоровья;
- Создание единого пространства с родителями по воспитанию детей.



## Основные критерии физического здоровья:

- уровень физического развития;
- группа здоровья;
- количество заболеваний в течение года;
- показатели двигательной активности;
- заболеваемость.



**В детском саду созданы условия, способствующие физическому развитию детей:**

- спортивный зал, с современным спортивным оборудованием;
- соляная пещера;
- каток для фигурного катания;
- медицинский кабинет;
- физиокабинет.
- сбалансированное, рациональное питание, включающие в рацион продукты, богатые витаминами.



В группе создан «Уголок здоровья», в котором есть массажные и игровые мячи различного веса и диаметра, пластиковые гимнастические палками, кегли, обручи, скакалки, мешки с песком, гантели, дорожки для профилактики плоскостопия, есть атрибуты (ленты, флажки) для физических упражнений и подвижных игр, коврики для упражнений, игры для метания в цель, схемы физических упражнений.

Ведутся: лист заболеваемости детей, лист здоровья с антропометрическими данными детей, ведется учет рекомендуемой мебели, в соответствии с ростом детей.

В этом году сделана подборка: народные игры, считалки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика.....

## Система двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально-ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно на занятиях);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки на занятиях;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники;
- дни здоровья (с привлечением



## Закаливающие мероприятия:

- правильный режим дня,
- рациональное питание,
- рациональная одежда,
- дневной сон,
- регулярное проветривание до 2-3 раза в день,
- прогулки до 3-4 часов в день в теплое время года,
- воздушные ванны перед сном, перед физкультурным занятием,
- воздушные ванны после сна
- массаж стоп ног и ладоней рук с помощью массажных мячиков,
- растирание стоп ног,
- проведение гимнастики, лежа в постели после сна,
- проведение точечного массажа,
- ходьба по доске с ребристой поверхностью с целью закаливания и профилактики плоскостопия,
- обширное умывания.



В работе с детьми используем следующие формы организации по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей:

- познавательные занятия на тему – «Я мое здоровье», «Айболит и его друзья», «Советы доктора Айболита», «Мойдодыр в гостях у ребят», «Наши помощники»;

- беседы – «Почему нужно полоскать рот после еды», «Путешествие в страну «Витаминка», «Когда мы пользуемся салфеткой?», «Что должны делать дети, когда кашляют и чихают?», «Расскажем Незнайке, как лечиться у врача»;

- чтение художественной литературы – К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; С. Прокофьев «Румяные щечки», Е. Пермяк «Про нос и язык»;

- игровые ситуации: «Измеряем Зайке температуру», «Кукла испачкалась, нужно выкупать», «Какие инструменты нужны Доктору?» и т. д.





- **театрализация по сказкам:** «Мойдодыр», «Федорино горе», «Зима в Простоквашино» и другие.
  - **продуктивная деятельность** – «Овощи и фрукты», «Полезная еда для спортсменов»; «Полезные и вредные продукты».....
  - **встреча со сказочными героями** – «Незнайка», «Чебурашка», Крокодил Гена, Домовенок и другие ;
  - **развлечения** – «День здоровья», «Чистота – залог здоровья», «Неболейка».
- На занятиях по **валеологии** помогаем формировать у детей знания, умения и навыки по сохранению своего здоровья, на такие темы: «Гигиена ребенка», «Как сберечь свое здоровье?»; «Полезные продукты, их значение для здоровья », «Витамины и здоровый организм», «Тело человека», «Будем спортом заниматься», «Какие опасности таятся вокруг нас?» и так далее.



**Работа с родителями по формированию потребности в здоровом образе жизни** ведется по следующим направлениям:

**Родительское собрание** совместно с медицинским персоналом на темы: «Способы и пути сохранения и укрепления здоровья»: - это режим дня, питание, закаливание, гимнастика и массаж.

**Индивидуальные консультации** об особенностях физического и психического развития ребенка.

**Рекомендации:** «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки», «Профилактика гриппа», «Режим дня» и другие.





**Информация для родителей:**

«Мы растем, развиваемся»,  
«Режим дня и его значение»,  
«Эмоциональное благополучие ребенка»,  
«Польза прививок»,  
«Подвижные игры детей»,  
«Профилактика плоскостопия» и другие.

**Спортивных мероприятиях:**

«Папа, мама, я – спортивная семья»,  
«Неделя здоровья». Родители стали активными участниками в работе по охране и укреплению



**В результате последовательной и систематической оздоровительной работы у детей отмечаются:**

- хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- сформированные ловкость, подвижность, выносливость;
- наличие у детей знаний об организме человека, о том, что полезно, а что вредно для здоровья;
- хорошие интеллектуально-познавательные способности.

**Результатом проделанной работы в группе является**

- положительный микроклимат в группе,
- снижение уровня заболеваемости детей,
- повышение уровня физического, социального, психического здоровья детей;

**Спасибо за  
внимание.**