

ГУО «Детский ясл-сад №2 г. Дрогичина

# Проект «Мир здоровья»

Подготовил: Руководитель физического воспитания  
Мироненко Александр Сергеевич

# Проект «Мир здоровья» (работа с детьми группы ЧДБ)



# Общие положения

**Проект разработан в силу имеющейся проблемы, когда ребенку ставится диагноз – ЧБД, данную проблему необходимо решать, помогая детям улучшить состояние своего здоровья. Данный проект отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей в ГУО и дома. Он определяет основные направления, задачи, а также выполнение поставленных задач в течение одного года.**

## **•Почему такой срок? (1 год)**

**Дело в том, что данная процедура начинает свою работу не с сентября, как все воспитательно-образовательные программы, а с января, - (начала календарного года). Диагноз ЧБД – ставит педиатр, курирующий ДООУ по анализу заболеваемости за весь прошедший календарный год, с января по декабрь. Т.е. в январе в ДООУ появляется группа детей с диагнозом ЧБД. Если есть такие дети, им необходима помощь в улучшении их здоровья, в реабилитации. Вся жизнь ребенка в ДООУ должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные занятия и др.**

# СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ

- Группа ЧБД – это разновозрастная группа (от ясельного до подготовительного к школе возраста), поэтому оздоровительные занятия варьируются по времени от 10-15 мин до 30 мин, и рекомендуется проводить их во второй половине дня.
- Предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие физкультурных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью. В занятии используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковая и дыхательная гимнастика, хождение босиком и др. виды закаливания.
- Весь представленный материал можно использовать частично, либо по своему усмотрению. Так один и тот же массаж можно повторять на нескольких занятиях, в чередовании или подряд

# Цель проекта

**Основная цель – перевод из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих;**

- Проект «Мир здоровья» направлен на реабилитацию ЧБД, профилактику ОРВИ, ОРЗ и повышение резистентности организма часто болеющих детей.
- Формирование у детей, родителей, педагогов ответственного отношения к собственному здоровью.

# Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Расширение знаний взрослых и детей о понятии «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
3. Умение использовать полученные знания для самооздоровления.

# Основные принципы проекта

1. Принцип научности – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованны и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.
2. Принцип доступности – основывается на том, что все разделы проекта объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.
3. Принцип активности и сознательности – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.
4. Принцип интегрированности – решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т. п.).
5. Принцип адресности и преемственности – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, участвующих в оздоровлении; умение адаптировать содержание проекта категориям разного

# Основные направления проекта.



1. Решение реабилитационных задач ЧБД всеми средствами физической культуры;
2. Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики;
3. Выполнение санитарно- гигиенического режима;
4. Обеспечение семей ЧБД всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;
5. Предоставление родителям права выбора метода закаливания ребенка.
6. Обеспечение оптимального режима реабилитации с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания.
7. Соблюдение единых требований к режиму детей дома и в ДОУ (продленный дневной сон, регулярные закаливающие процедуры (не прекращать после ОРВИ, а только снизить интенсивность), полоскание рта после еды, дотация фруктов и овощей по сезону, в том числе лука и чеснока; настойка шиповника; средства для повышения аппетита; витамины в возрастной дозе).
8. Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика [плоскостопия](#).

1. Обучение всем видам дыхательных упражнений
2. Совершенствование навыков владения точечным и самомассажем
3. Обучение основам оздоровительной гимнастики



1. Увеличение жизненной емкости легких.
2. Увеличение физической работоспособности и выносливости.
3. Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям



1. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни)
2. Создание благоприятных условий для оздоровления организма.
3. Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умений регулировать его.
4. Выработка навыков



навыков

1. Улучшение эмоционального состояния
2. Снятие психологической напряженности
3. Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности
4. Развитие коммуникативных навыков



# СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Познавательная деятельность (теоретическая часть занятия);
2. Двигательные упражнения;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Общеразвивающие упражнения;
5. Психогимнастические этюды;
6. Закаливающие процедуры (самомассаж, водные процедуры, точечный массаж, хождение босиком, воздушные ванны, «нетрадиционный» массаж - игры с косточками, хождение по камешкам и т.п.);
7. Фитотерапия (чай, коктейли, лук, чеснок);
8. Ароматерапия (аромамедальоны, аромаподушечки, подбор комнатных растений);
9. Различные подвижные игры и т.п.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- Проведение массажа и



1. Не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.
2. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.).
3. При массаже пальцев рук можно использовать следующие приемы:
  - вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
  - растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.
4. При выполнении релаксации быть максимально расслабленным

- Дыхательная гимнастика



- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).



## Дыхательные упражнения:

- нетрадиционные методы рисования («Веселый ветерок»);
- погаси свечу (быстро, медленно), (дуй, - да не гаси);
- чей шарик больше? (за 30 сек);
- у кого самый веселый ветерок? (дуть в бутылочку «Калейдоскоп»);
- «Веселая дорожка» (дуть на полосы бумаги);
- «Чей кораблик впереди» (с водой);
- «Резвый шарик» (с водой);
- мыльные пузыри;
- голосовое дыхание.



## Разновидности массажа

- **самомассаж (рук, ног, тела);**
- **точечный массаж;**
- **массаж с мелкими предметами (косточки, горох, кандаши, палочки);**
- **прокатывание палочек разного диаметра ногами, руками;**
- **сминание бумаги и скатывание из нее шариков, затем изготовление из них игрушек;**
- **наматывание на шарики ниток (шнурков)**



## Закаливание водой:

- Ручные ванны (с заданием по карточкам по указанию с мелкими тонущими предметами);
- Простейшие опыты («Кто живет в бутылке», «Вода и молоко», «Чистая и мутная вода», «Дерево и железо», «Тонет, не тонет» и т.п.);
- Стирание платочков;
- Рисование ладошкой с последующим мытьем рук прохладной водой с мылом;
- «Волшебный напиток» (заряжаем добром и выпиваем  $t$  от  $36^{\circ}$  до  $10^{\circ}$   $-8^{\circ}\text{C}$ ).



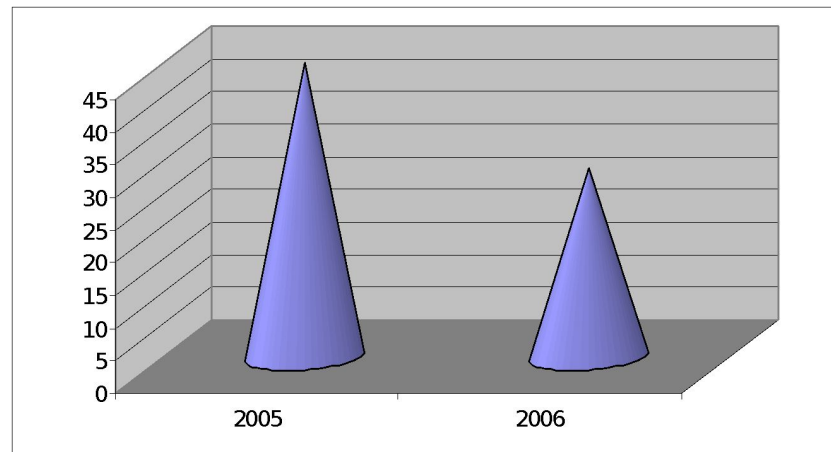
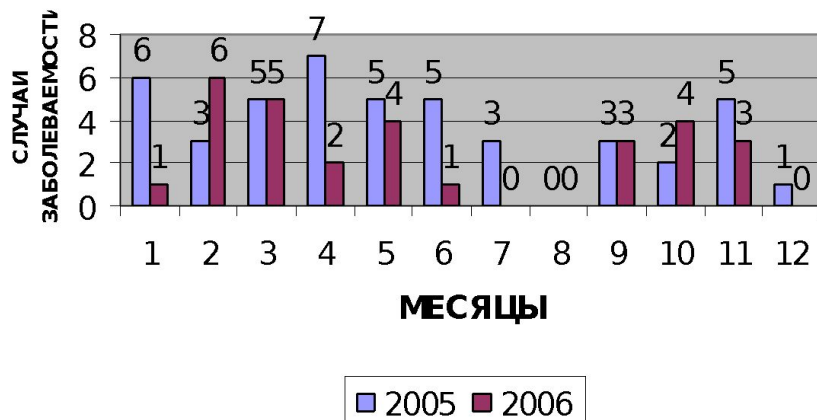
# Закаливание воздухом:

- Ходьба по лестнице (сверху - вниз и наоборот).
- Контрастные воздушные ванны (из теплого помещения в более прохладные с нагрузкой).
- Профилактика простудных заболеваний при помощи ароматерапии (трава, чеснок, лук), подбор определенных комнатных растений, веточка сосны и т.п.



# Эффективность работы

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ  
СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ЗА  
2005-2006 ГОДА**



- Снижение случаев заболевания
- Увеличение уровня физических показателей
- Перевод из группы ЧДБ в группу эпизодически болеющих

**Показатель эффективности  
оздоровления**

ПЭО = ЧБД (снятые с учета) : на ЧБД  
(общее количество) x 100%

ПЭО = 4 : 7 x 100% = 59%



# ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ



## Лыжная подготовка



# Фотоприложение

## Сюжетные физкультурные занятия



# Фотоприложение

Прогулки на свежем  
воздухе





# Фотоприложение

От теории к практике. Ознакомление с лыжами



# Фотоприложение

## Утренняя гимнастика



# Фотоприложение





# День Здоровья с доктором Айболитом



# Дни Открытых дверей



# Заседание клуба «Неболейка»



# Фотоприложение

## Игровые физкультурные занятия





# Индивидуальная работа







# Индивидуальная работа