

Министерство образования РМ

*Презентация проекта
«Будь здоров»*



Автор проекта:

*Никулкина Светлана Борисовна,
воспитатель МАДОУ «комбинированного вида» №104,
высшая квалификационная категория.*

Цель проекта:

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- 1. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний.**
- 2. Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: примы массажа биологически активных точек; самомассажу тела, лица.**
- 3. Научить «слушать» и «слышать» свой организм.**
- 4. Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека.**
- 5. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании.**

Вид проекта: краткосрочный

Актуальность:

Проект посвящен актуальной проблеме – сохранение и укрепление здоровья детей. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта.

Участники проекта: педагоги, дети, родители.



Предполагаемый результат проекта:

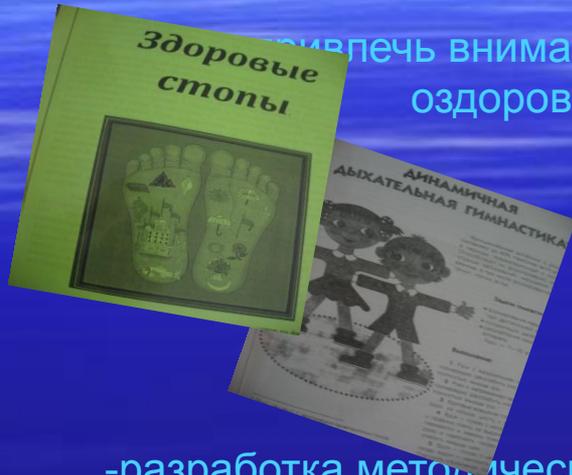
В настоящее время большое количество детей имеют проблемы со здоровьем. Предлагаемый проект по физвоспитанию детей позволяет укрепить их соматическое состояние.

Этапы проекта:

Первый этап – подготовительный.

-подобрать методическую, научно-популярную литературу, иллюстрированный материал по данной теме;

-вовлечь внимание педагогов, мед. работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.



Второй этап – основной.

-разработка комплекса мероприятий;

-разработка методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни воспитанников;

-организация работы с родителями.



Третий этап – заключительный.

-открытое занятие «Жизнь-это движение»

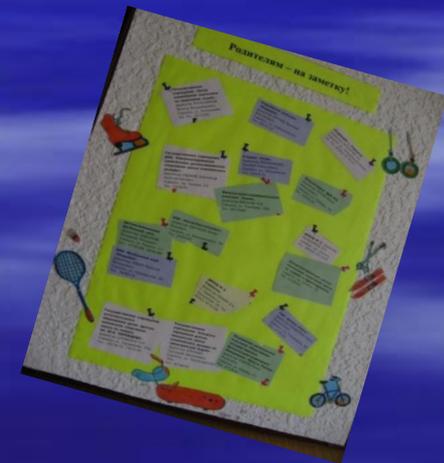


Схема реализации проекта.

■ Понедельник. «Островок босоножия»

- **Цель:** Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний. Повышать устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.
- **Предварительная работа:** Индивидуальные беседы с родителями о закаливании детей. Конкурс семейных альбомов «Папа, мама, я- здоровая семья».
- **Оборудование, материалы:** аудиозаписи классической музыки, дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками, меховые змейки и т. д)

Содержание и формы работы.

- Утренняя гимнастика с элементами босохождения, элементами кинезиологических упражнений, бег, ходьба (в облегчённой одежде).
- Подвижные, динамические игры.
- Профилактическая гимнастика (дыхательная, коррегирующая, на предупреждение плоскостопия, осанки, зрения), ритмика.
- Обширное умывание, мытьё рук, игры с водой, прогулки.
- Закаливающая гимнастика после дневного сна с музыкальным сопровождением.



Вторник: Волшебные точки

Цель: Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: приёмы массажа биологически активных точек; самомассажу тела, лица. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа: Консультация-практикум для родителей «Обучение приёмам массажа»

Оборудование, материалы: аудиозаписи классической музыки, ароматическая свеча «Канделла», ионизатор воздуха.

Содержание и формы работы: Хатха-йога (авторская программа) с элементами точечного массажа.

- Использование медитаций, релаксации.
- Массаж биологически активных зон (стоп, лица, рук, головы, живота, груди) с использованием художественного слова.
- Умывание, обширное умывание.
- Ароматизация помещений; пальчиковая гимнастика.



Среда: «Ярмарка игр»

ЦЕЛЬ: Удовлетворять потребность детей в двигательной активности, обучать приёмам саморегуляции. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Предварительная работа: Вечер отдыха для родителей и детей «Путешествие в Спортландию»

Оборудование, материалы: мячи, прыгалки

Содержание и формы работы: Игровые занятия с фитболом, игры-забавы, эстафеты, подвижные игры.

-Игры которые лечат: «Мышка и Мишка», «Ветер» (болезни носа и горла), «Найди свой цвет» (для преодоления последствий инфекционных заболеваний).

-Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы «Комплименты», «Волшебные очки», «Добрые волшебники», игры-тренинги «Давай с тобой подружимся».



Четверг. Посещение фито – бара. «Целебный коктейль».

Цель: Продолжать знакомить детей с лекарственными травами, учить различать травяные настои. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье для укрепления иммунитета.

Предварительная работа: Изготовление родителями буклетов «Советы бывалых лекарей», анкетирование родителей «Ваше отношение к проведению профилактических мероприятий с использованием лечебных трав»

Оборудование, материалы: отвары из лекарственных трав для полоскания горла, фитонциды (лук, чеснок), коробочки от киндер-сюрпризов, шнурки.

Содержание и формы работы: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной (в облегчённой одежде);

-Ароматизация помещений (лук, чеснок), фитопитание (чай, коктейли, отвары);

-Использование аромоподушек (для облегчения процессов адаптации детей, укрепления иммунитета), аромомедальоны (чеснок)

-Полоскание горла отварами трав

-Игра с родителями и детьми «Знахарские посиделки»



Пятница. Презентация семейного развлечения «Жизнь-это движение»

Цель: Создать атмосферу комфорта, помочь каждому ребёнку осознать значение физических упражнений в оздоровлении всего организма. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Предварительная работа: проведение в течение недели: «Островок босоножия», «Волшебные точки», «Ярмарка игр», посещение фитобара «Целебный коктейль»

Оборудование: индивидуальные коврики, большие мячи, массажные коврики, ведёрки со льдом, стаканчики для полоскания горла на каждого ребёнка.

