

*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:

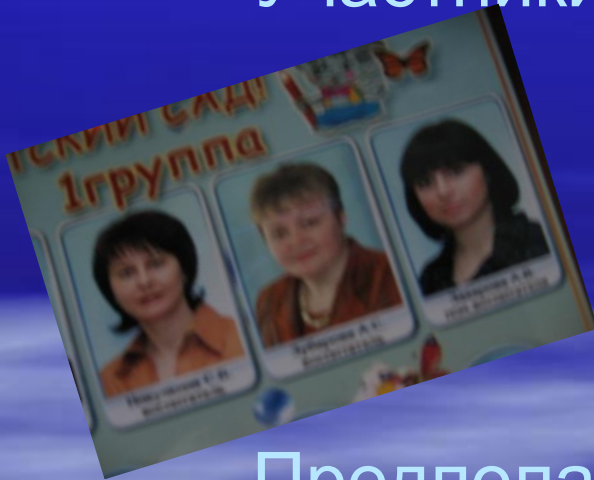
- 1. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний.**
- 2. Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: примы массажа биологически активных точек; самомассажу тела, лица.**
- 3. Научить «слушать» и «слышать» свой организм.**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

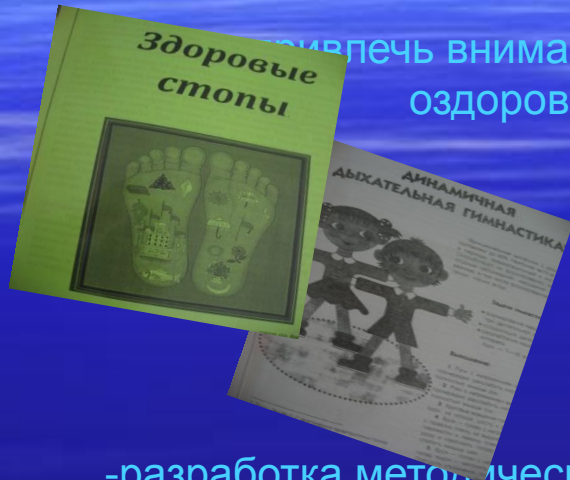


# Этапы проекта:

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;

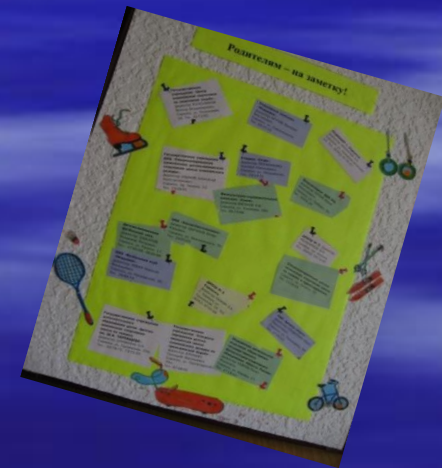
-разработка методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни воспитанников;

-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.

