

Проект «Сибирячок»

Оздоровительная работа с детьми 3-4 лет по профилактике заболеваний

Автор проекта: Цыганкова О.А.

Куськал А.А.

Ст. воспитатель Портнова Н.В.

## **Цель проекта:**

профилактика заболеваний, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов, формирование ответственного отношения к собственному здоровью у детей и их родителей.

## **Задачи проекта:**

1. Организовать в группе профилактическую, оздоровительную работу.
2. Разработать для детей в детском саду оптимальный двигательный режим, отобрать программное содержание и методики по проведению профилактической работы с детьми.
3. Качественная организация двигательной деятельности детей в детском саду.
4. Расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей.
5. Повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Улучшать психоэмоциональное состояние детей в группе.

## Система профилактики включает в себя:

- Соблюдения режима дня группы;
- Прогулки на свежем воздухе (3-4 часа)
- Самомассаж;
- Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
- Использование су-джок терапии;
- Элементы гидрогимнастики;
- Оформление письменных консультаций, информационных стендов для родителей;
- Беседы по валеологии;
- потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- кварцевания группы;
- хождение по «дорожкам здоровья».

Этапы реализации	Формы работы	Ответственные за проведения мероприятий
<b>Подготовительный</b> (сентябрь-ноябрь)	<p>Изучение методической литературы, подбор методов и содержания работы, оформление папки-передвижки для родителей «Методы профилактики заболеваний у детей дошкольного возраста».</p> <p>Проведение учета посещаемости детьми детского сада.</p> <p>Составление плана работы по реализации проекта.</p> <p>Подбор упражнений, изготовление картотек, оснащение необходимым оборудованием</p>	<p>Воспитатели группы</p> <p>Ст.воспитатель</p>
<b>Основной</b> (декабрь-май)	<p>Оздоровление воспитанников через подобранные упражнения и методики: дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой- ежедневно;</p> <p>Элементы су-джок терапии – 3 раза в неделю;</p> <p>Самомассаж – 2 раза в неделю;</p> <p>Элементы гидрогимнастики- 2 раза в неделю;</p> <p>Валеология – 1занятие, каждые 2 недели.</p>	<p>Воспитатели группы</p>
<b>Заключительный</b> (апрель-май)	<p>Проведение оценки уровня оздоровления детей (анкетирование родителей, учет посещаемости детей), обобщение опыта работы по теме проекта, определение перспектив работы, подготовка презентации для педагогов ДОУ.</p> <p>Фотовыставка «Мы занимаемся спортом!»</p>	<p>Воспитатели группы</p>

## **Ожидаемые результаты-**

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

## **Практическая значимость:**

Проект предназначен для работников ДОУ. Разработанный и собранный материал может быть эффективно использован педагогами для профилактики заболевания детей, повышение уровня их физического, нервно-психического развития.

# ЭЛЕМЕНТЫ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ





# ГИДРОГИМНАСТИКА



# дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой





# валеология





# самомассаж





# релаксация



Спасибо за внимание!

