

«МКДОУ Елань-Коленовский детский сад общеразвивающего вида № 1»

# ***В стране «Здоровячков»***

***Проектная деятельность в разновозрастной группе  
№3 «Бабочка»***



**Воспитатель Стремкова Н.С.**

**Цель: повысить  
эффективность  
здоровьеориентированн  
ой деятельности,  
формирование ценности  
здорового образа жизни.**



## Направления работы

Лечебно-  
профилактичес-  
кая  
деятельность

Образователь-  
но-  
оздоровительн-  
ая  
деятельность

Санитарно-  
оздоровительн-  
ые  
мероприятия

## Пути реализации

Обследование  
детей  
Закаливание  
Оздоровление  
фитонцидами  
Витаминотерапия  
Коррекционная  
работа

Утренняя гимнастика  
Двигательные  
разминки  
Оздоровительный  
бег  
Походы  
Гимнастика после  
дневного сна  
Различные формы  
Физкультурной  
деятельности  
Охрана психического  
здоровья

Укрепление  
материально-  
технической базы  
Выполнение  
санитарно-  
гигиенического  
режима.

**Результат:** Организация здоровьесберегающей среды  
Внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.  
Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.



# Задачи :

## Оздоровительные

- 1 Сохранять и укреплять здоровье детей.
- 2 Содействовать правильному физическому и психическому развитию детского организма.
- 3 Повышать умственную и физическую работоспособность

## Развивающие

- 1 Развивать двигательные способности детей и физические качества.
- 2 Формировать навыки правильного выполнения упражнений.

## Образовательные

- 1 Обогащение знаний детей о своём организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.

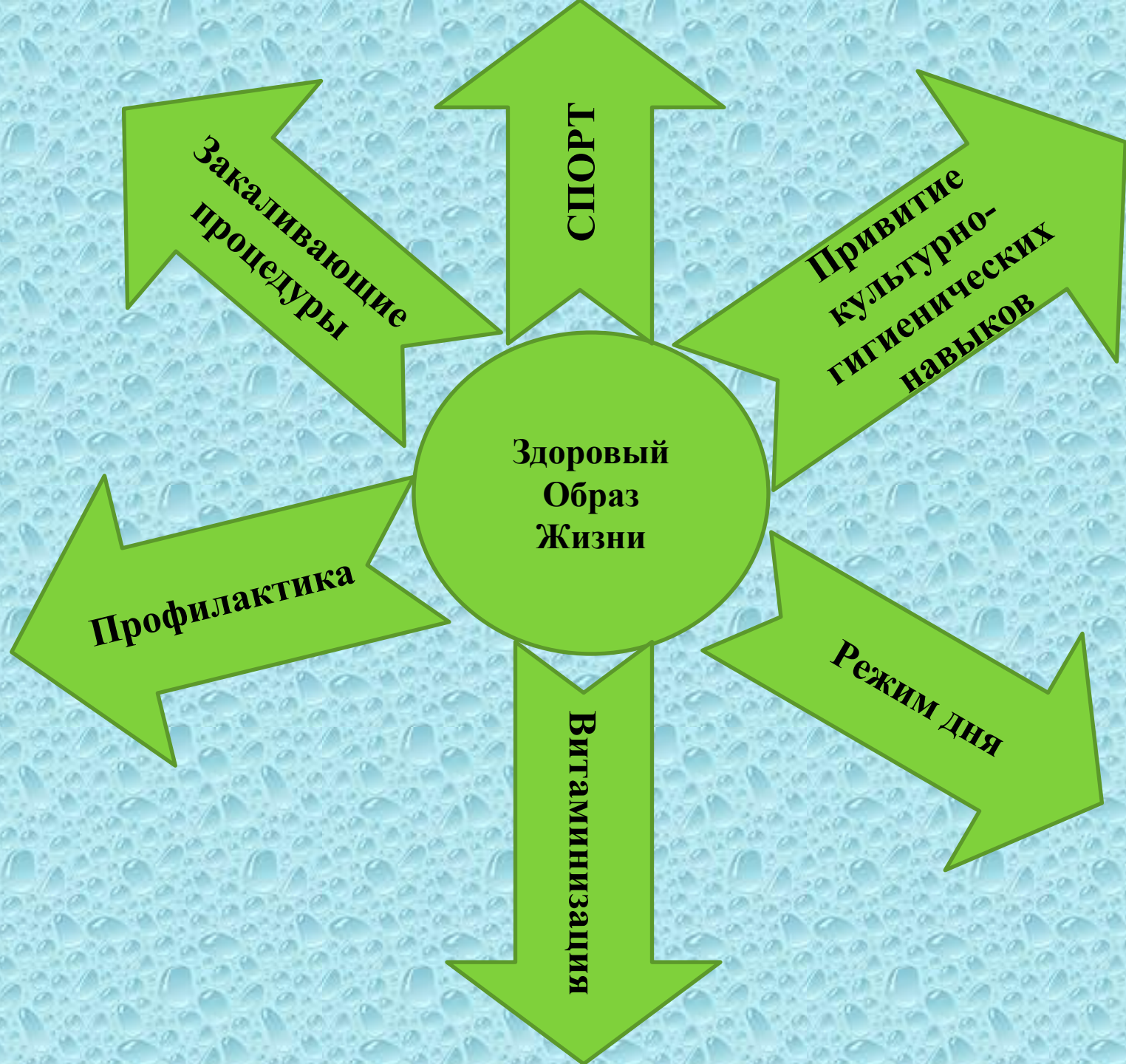
## Воспитательные

- 1 Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности детей.
- 2 Воспитание чувства уверенности.

**Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия человека.**

**Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

**Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.**





## Привитие культурно-гигиенических навыков

*Рано утром каждый день  
Умываться нам не лень  
Зубы, волосы, ногти и уши  
Почистим, помоем мы и посушим  
С мылом, расческой, шампунем и пастой  
Будешь ты чистым, пушистым, гривастым.*



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.*





# ВИТАМИНИЗАЦИЯ

*У малыотки-дочки,*

*Аленькие щечки.*

*Потому что, витамины*

*Каждый день в меню Ирины.*

*Сок в стакане и компот*

*Регулярно дочка пьет.*

*У Ирины на лице*

*Витамины А, В, С.*



**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.**

**К ним относятся:**

- **развитие физических качеств;**
- **двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;**
- **закаливание (соблюдение температурного режима в течение дня, соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей, мытье прохладной водой рук по локоть...);**
- **дыхательная гимнастика;**
- **массаж и самомассаж;**
- **профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;**
- **воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье .**





## Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия проходят 3 раза в неделю (20 мин.).

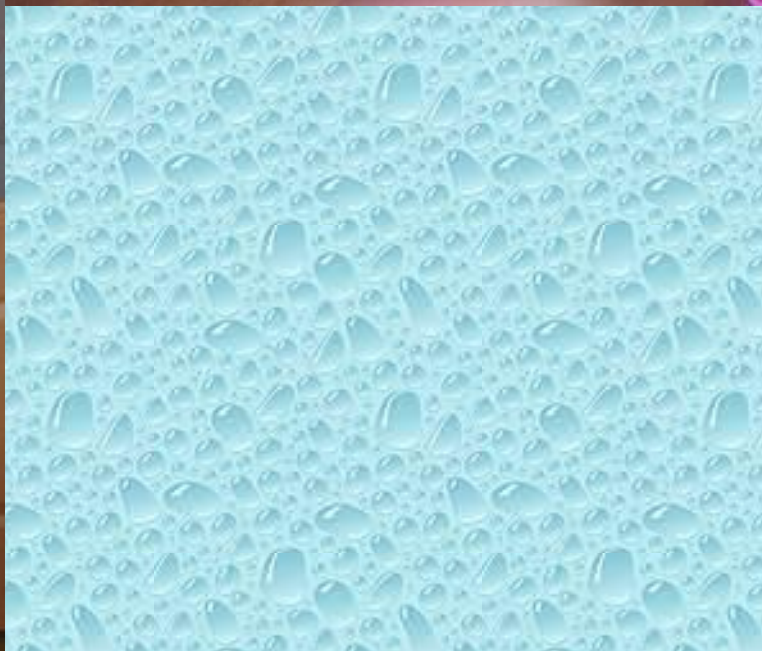




- **самостоятельная двигательная деятельность детей; звуковая гимнастика**
- **подвижные игры** – игры с элементами бега, прыжков, лазанья – способствуют укреплению многих систем организма (сердечной, дыхательной, опорно - двигательной) развитию двигательной активности.
- **динамические паузы** (физкультминутки, рекомендуются в качестве профилактики при утомлении. Проводятся во время занятий, 2-5 мин.)
- **утренняя гимнастика** (традиционная)



- **пальчиковая гимнастика** – для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию, мозговых центров речи.

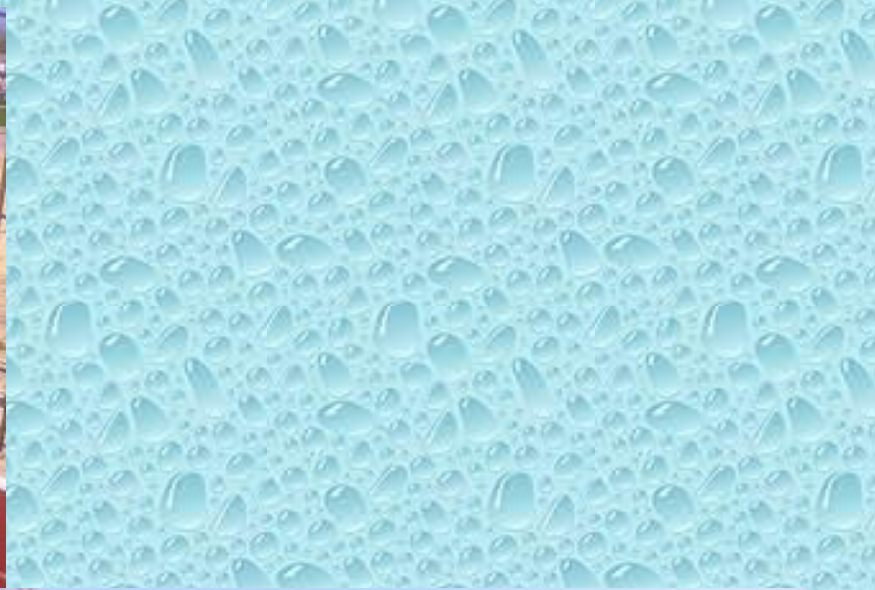




# Прогулки.









- **Дорожка здоровья** (проводится ежедневно до и после дневного сна босиком);



**Температура воздуха в спальне детского сада  
никогда и ни при каких обстоятельствах не  
должна превышать 22 °С.**





- **Элементы игрового массажа, самомассажа.**



- **Дыхательная гимнастика** – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту , глубину вдохов и выдохов. Развивать умение с помощью дыхания сохранять и укреплять свое здоровье.

### Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

### Снегопад

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

### Бабочки

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали



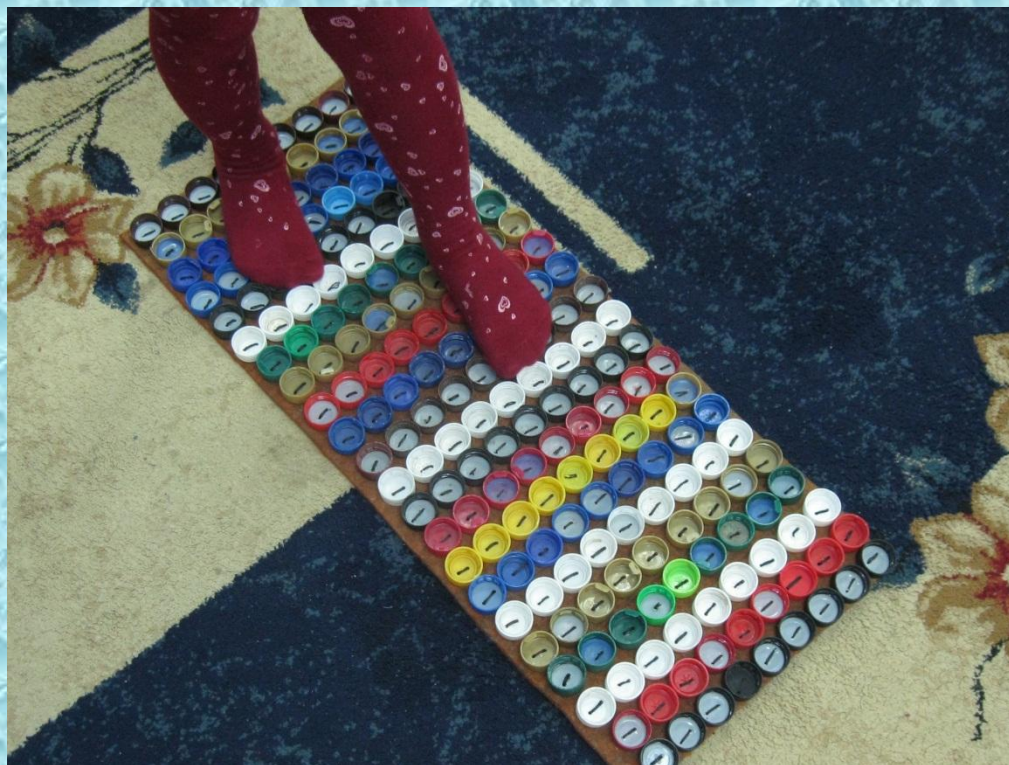


**Зрительная гимнастика** – для глаз, помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие. Проводится в любое свободное время.





- **Профилактика** сохранения правильной осанки и плоскостопия – с помощью традиционного и нетрадиционного спорт инвентаря.



**Наряду с традиционными технологиями в ДОУ используются и нетрадиционные.**

- **Технологии музыкального воздействия** – вставляются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий - для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.





- **Ритмопластика**- развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, умение чувствовать и передавать характер музыки, укрепляет различные группы мышц и осанку.





- **Сказкотерапия –используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.**



**Двери в сказку  
открываем,  
В мир волшебный  
попадаем!**

## Десять золотых правил здоровья сбережения:

- *Соблюдайте режим дня!*
- *Больше двигайтесь!*
- *Обращайте больше внимания на питание!*
- *Спите в прохладной комнате!*
- *Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
- *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- *Гоните прочь уныние и хандру!*
- *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
- *Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- *Желайте себе и окружающим только добра!*



**. Организованная образовательная деятельность оздоровительно-педагогического характера проводится систематически и комплексно**

**• Результат:**

- У детей сформированы навыки здорового образа жизни.**
- Улучшены соматические показатели физической подготовленности детей.**
- Сформирована гигиеническая культура, наличие потребности в здоровом образе жизни.**
- Сформирована активная жизненная позиция.**
- Заметно снижен процент заболеваемости детей.**
- Повышена компетентность родителей в вопросах здоровья и физического развития.**
- Развита активность родителей в жизнедеятельности группы.**

- **ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ ТОЛЬКО НАЛИЧИЕ СИСТЕМНОСТИ.**

- **Творческих всем успехов!**

