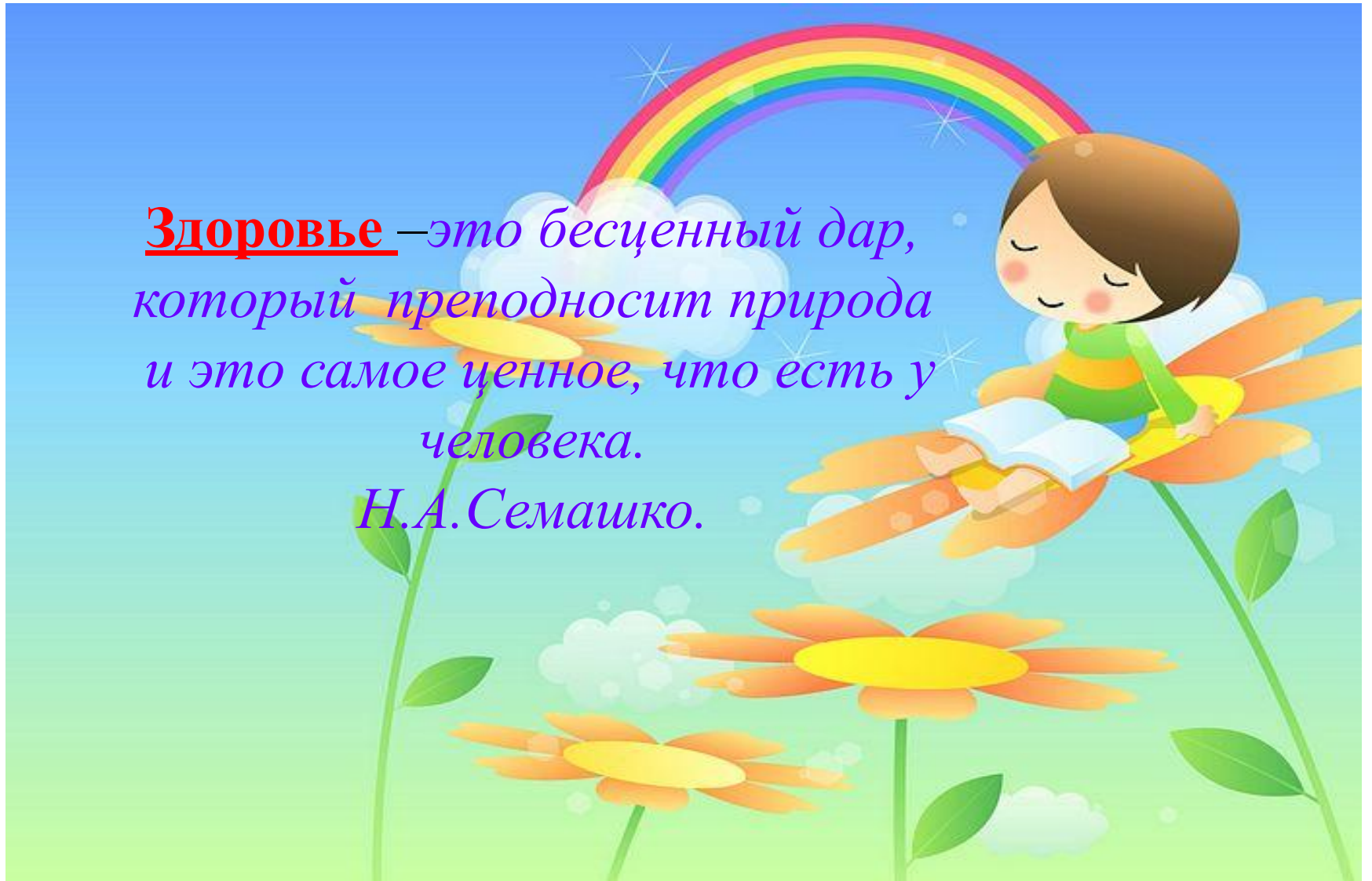


**Здоровье** – это бесценный дар,  
который преподносит природа  
и это самое ценное, что есть у  
человека.

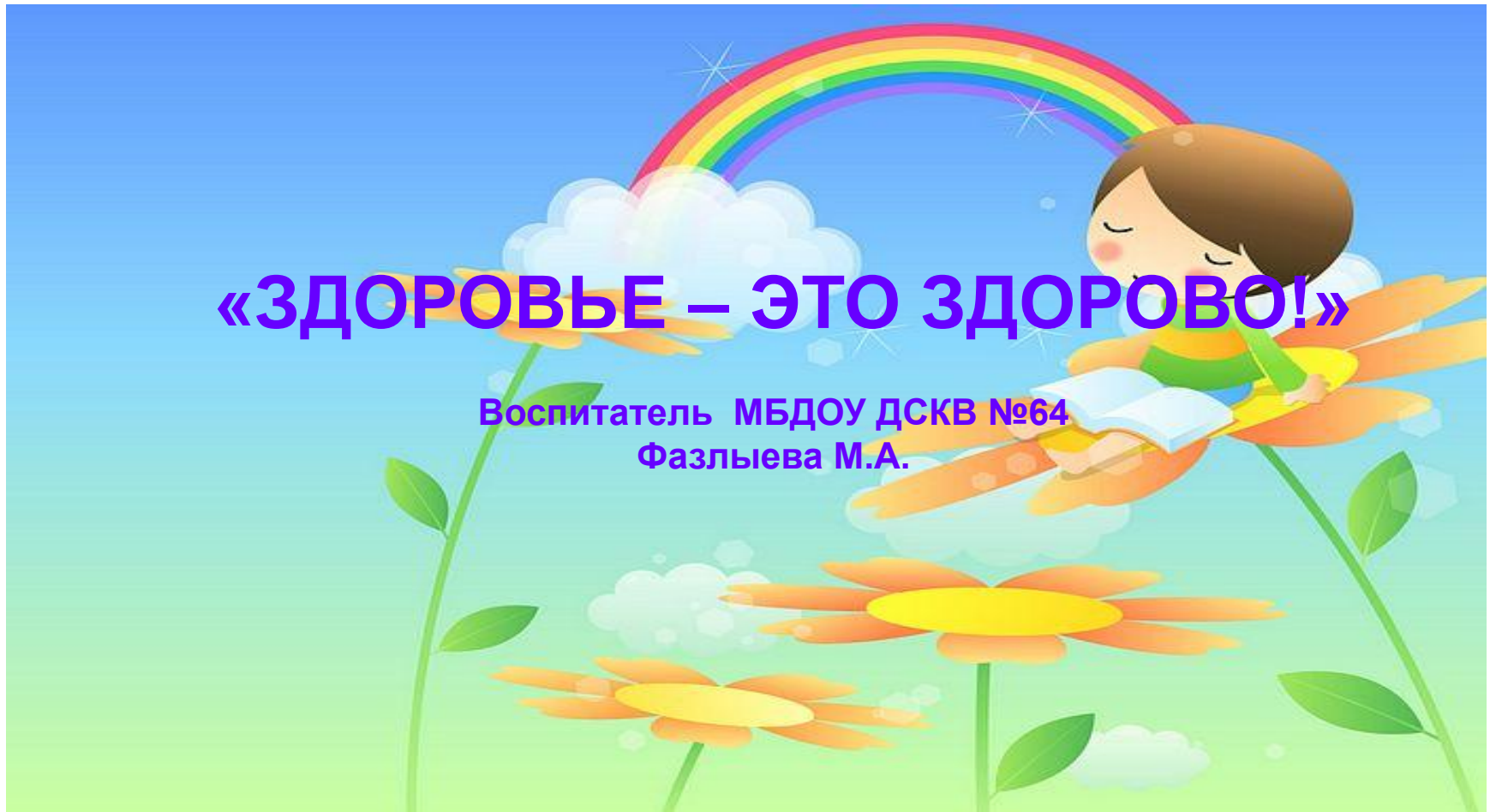
*Н.А.Семашко.*



# ПРОЕКТ

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!»**

Воспитатель МБДОУ ДСКВ №64  
Фазлыева М.А.



# ПАСПОРТ ПРОЕКТА



**Вид проекта:** познавательный, практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный (4 месяца)

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, специалисты, родители воспитанников.

**Образовательная область:** физическое развитие и оздоровление.

**Актуальность.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Перед педагогами ДООУ стоит важная задача- дать ребенку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь; организовать педагогический процесс, сберегающий здоровье ребенка и воспитывающий ценностные отношения к здоровью; сформировать у них сознательную установку на здоровый образ жизни, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром.



# ПРОБЛЕМА

Воспитание здорового ребёнка – наиглавнейшая задача дошкольной педагогики. Здоровье населения России находится в опасности. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Отсюда вытекает важная проблема: Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

# Что влияет на наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни

60 %

10%

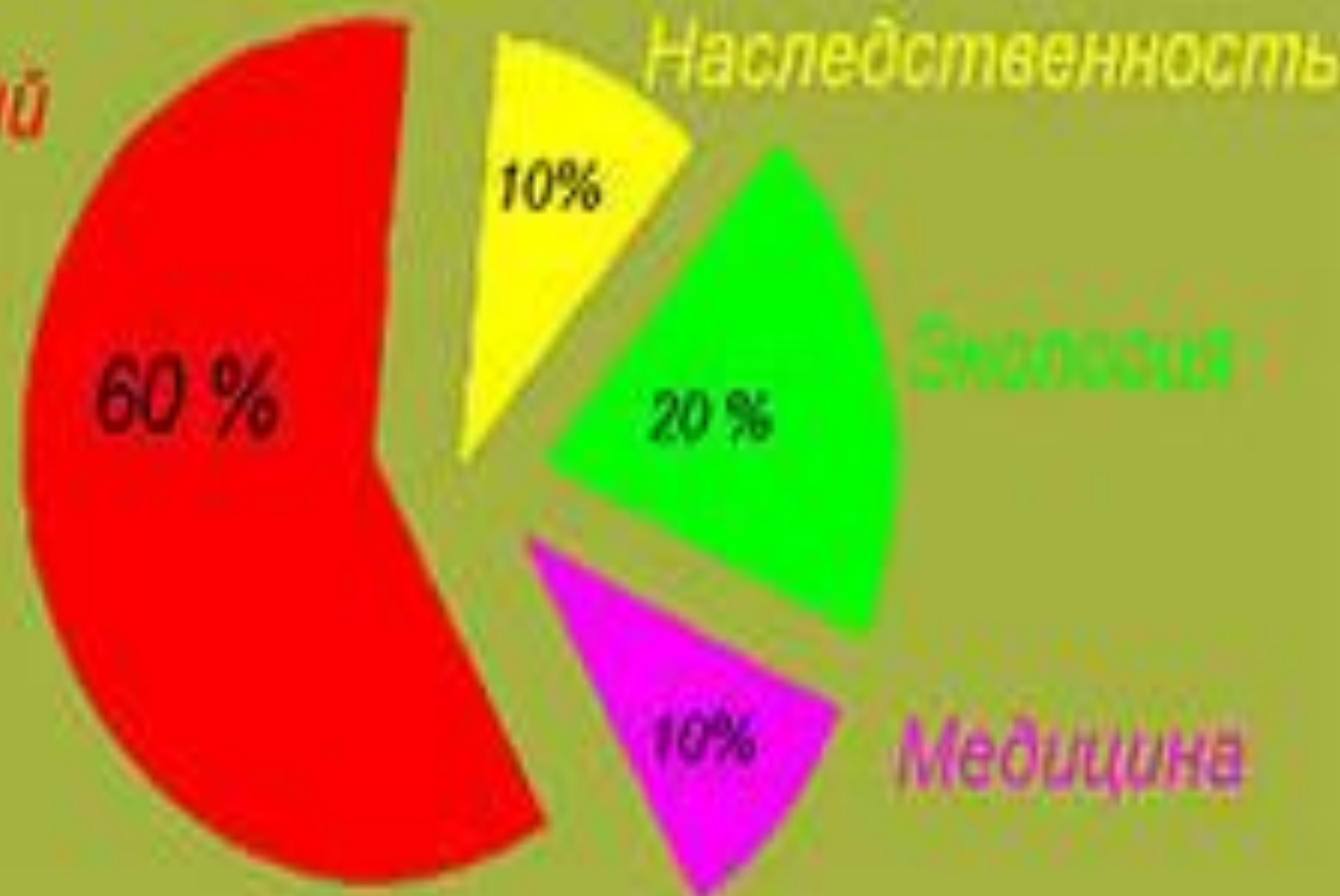
Наследственность

20 %

Экология

10%

Медицина



# ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

- Предполагаемые риски :

- отсутствие в семье режима дня и режима питания; не в каждой семье ведется здоровый образ жизни; гиподинамия детей (долгое сидение у компьютера и телевизора). Пути преодоления рисков: через консультации, индивидуальные беседы с родителями, наглядные примеры доказать, что для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня и правильное питание, побуждать родителей больше времени проводить с детьми на открытом воздухе, контролировать время, которое ребенок проводит у компьютера и телевизора.

- Предполагаемый результат:

- Дети должны получить первичные представления о некоторых внутренних органах и знать их основную функцию: Знать несложные приёмы самооздоровления. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (Соблюдения режима дня, чистота тела, правильное питание). Умение детей применять полученные знания на практике. Снижение уровня заболеваемости среди детей группы.
- Активное участие родителей в жизни детского сада, в том числе оздоровительных мероприятий.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ПРАВИЛЬНОЕ**

**ДВИЖЕНИЕ ПИТАНИЕ**

**РЕЖИМ  
ДНЯ**

**ГИГИЕНА**



*О здоровье сложено множество пословиц и поговорок*



Здоров будешь - все добудешь.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Люди тратят здоровье, зарабатывая деньги,  
а затем теряют деньги, пытаясь вернуть  
здоровье.

Что такое здоровье, знает лишь тот,  
кто его утратил. (Бауржан Тойшибеков)

При помощи физических упражнений  
и воздержанности большая часть людей может  
обойтись без медицины. **Джозеф Аддисон**



## ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

**ВНИМАНИЕ**

- биологические
- экологические
- социально-гигиенические
- методы педагогических воздействий



**Цель:**

**Обеспечение оптимальных физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок на ребенка в ходе образовательного процесса**

**Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта**

*Система моей работы, изложенная здесь, формировалась поэтапно.*

## **ПЕРВЫЙ ЭТАП. Диагностический**

- ❖ *Анализ программ оздоровления дошкольников*
- ❖ *Анализ материально-технической базы*
- ❖ *Анализ состояния предметно-развивающей среды детского сада*
- ❖ *Изучение передового педагогического опыта*
- ❖ *Подбор методов отслеживания результатов работы*
- ❖ *Постановка*

## **Второй этап.**

- ❖ *Определение содержания работы с детьми и родителями*
- ❖ *Составление планов работы с детьми и родителями*
- ❖ *Обогащение содержания предметно-развивающей среды физкультурного зала*
- ❖ *Пополнение методического материала*
- ❖ *Составление подробного плана дальнейших действий*

## **Третий этап**

- ❖ *Осуществление намеченных целей и планов.*

*На каждом этапе работа велась по  
нескольким направлениям*



*работа с детьми  
родителями  
по созданию предметно-развивающей  
среды физкультурного зала.*

**В зависимости от степени подвижности детей делят на подгруппы:**

**Дети с высокой  
двигательной  
активностью**



**Высоко подвижные дети**

Хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт. Но невнимательны, при объяснении, не достаточно координации и ловкости

**Дети с низкой  
двигательной  
активностью**



**Малоподвижные дети**

Отставание показателей развития основных видов движения, физических качеств, не уверены в своих возможностях, проявляют медлительность, нерешительность

# Психогигиена и психопрофилактика на физкультуре



элементы древних гимнастических движений

упражнения для снятия напряжения

гимнастика и игры гимнастика



*Известно, что занятия на открытом воздухе (в любое время года) – это мощный закаливающий фактор, так как все обменные процессы в организме ребенка протекают более интенсивно*





**Валеологическое сопровождение физкультурных занятий является основой для формирования у ребенка сознательного стремления к здоровью. На познавательных физкультурных занятиях ребенок получает сведения о частях тела, представления о правильной осанке, о пользе занятий на воздухе, о значении техники физкультурных упражнений, о нормах личной и общественной гигиены. Таким образом, ребенку предоставляется возможность осознать самому для чего он делает это, какую пользу он приносит своему здоровью.**







Все это оборудование дети с удовольствием используют и самостоятельно, они активны, им интересно, а эмоциональные переживания во время выполнения упражнений с данным оборудованием благотворно влияют на функциональное состояние мозга, повышают тонус всех систем организма.



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!



# Библиография

- Журналы "Дошкольное воспитание" №12 за 2000 г.; №3,10,12 за 2001г.; №4,12 за 2002г; № 9 за1996.
- Ильина М.В. «Воображение и творческое мышление». Серия «Психологическая служба». Книголюб. М. 2005
- Кирьянова. Р.А. Комплексная диагностика дошкольников.Спб.Каро 2002
- Колодяжная Т.П «Управление современным ДООУ» Ростов-н/Д, Учитель.2003
- Наглядно-дидактическое пособие Ткаченко Т.А.
- «Составление описательных рассказов по опорным схемам» Метод. руководство, картинный комплект. М.: Книголюб, 2005.
- Наглядно-дидактическое пособие «Открой для себя мир». Августин. Германия
- Тихомирова Л.Ф. "Познавательные способности детей 5-7 лет". М. 2005
- Юзбекова Е.Ю. «Ступеньки творчества» Место игры в интеллектуальном развитии дошкольника. М. Линка-пресс. 2006.