

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРОЕКТ  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ – ЭТО ЗДОРОВО».  
Проект рассчитан на 3 года

---

**Цель проекта:** Организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

# Актуальность проекта

- Актуальность проекта обусловлена необходимостью создания интегрированного образовательного пространства через обеспечение единства непосредственно образовательной деятельности и оздоровительной работы в течение режимных моментов. При этом создаются условия для того, чтобы в ходе физкультурно – оздоровительной работы шло обучение навыкам, которые пригодятся в жизни.

# Здоровьесберегающие технологии

- **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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
- Одной из основных задач на протяжении последних лет, над которой работает наш коллектив, является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

# Здоровьесберегающее пространство

- Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду большое внимание уделяется созданию здоровьесберегающего пространства. Созданная предметно-развивающая среда в ДООУ помогает ребенку отыскать область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности, утвердиться творчески способной личностью. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным спортивным оборудованием, люстрами Чижевского.

## Механизм реализации

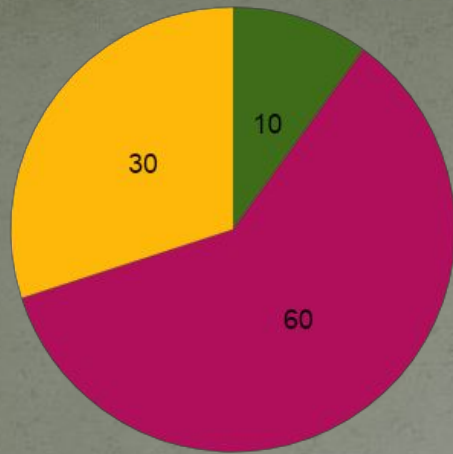
- ❖ Изучение литературы по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- ❖ Изучение семьи.
- ❖ Составление планов и сценариев мероприятий с использованием нетрадиционных подходов.
- ❖ Диагностическое обследование физического развития детей
- ❖ Составление плана работы по физическому воспитанию и оздоровлению с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей.
- ❖ Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной работе ДОУ (участие в спортивных мероприятиях, анкеты)
- ❖ Преобразование развивающей предметной среды – пополнение физкультурных уголков, соответствующих основным принципам здоровьесберегающей политике детского сада.



# Посещаемость детей в ДОУ



*Диагностика физического развития детей,  
группа «Почемучки» 2011-2013г.*



**2011**

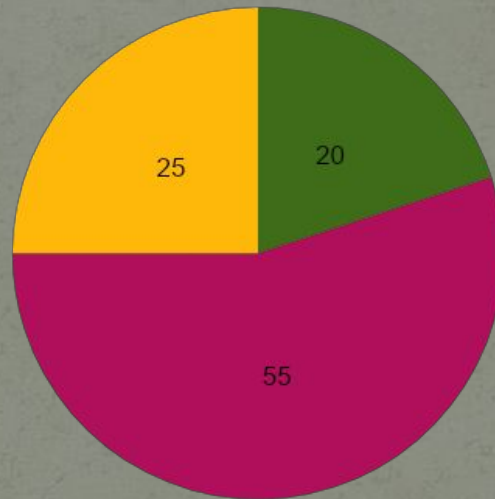
*Высокий уровень*



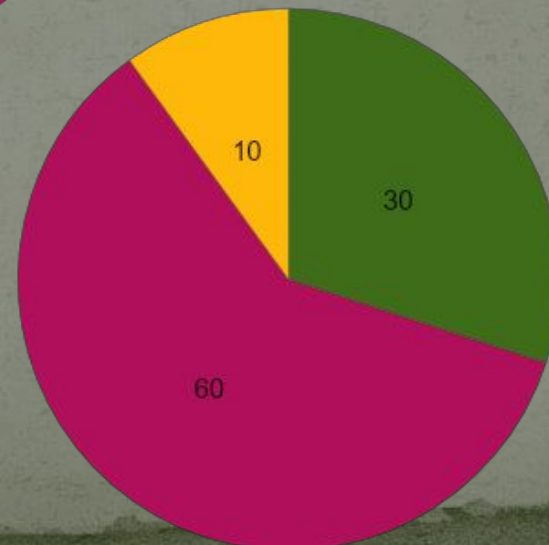
*Средний уровень*



*Низкий уровень*



**2012**



**2013**

1  
2  
3





# ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ОБЛАСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



# Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

- В работе с детьми используются здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.
- Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:
- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни
- 3. Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения

# Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



# Пальчиковая гимнастика



- Игры с карандашом, крупой, бусами,
- орехами. Предлагаем ребенку регулярно заниматься с крупой: сортировать, угадывать с закрытыми глазами;
- катать между большим и указательным пальцами;
- придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения.
- Научить ребенка перекачивать пальцами одной руки два грецких ореха (камешка, шарика) – совсем не трудно, для начала предлагаем покатать между ладошками шестигранный карандаш. Все это оказывает прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Этот простой и эффективный массаж способствует притоку крови к нервным окончаниям на пальчиках последовательно, посылаются положительные импульсы в головной мозг.

Ежедневно воспитателями проводится массаж пальцев с использованием различных предметов: шишек, орехов, карандаша, ребристых палочек, счетов, массажных шариков.



- Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья Дыхательная гимнастика



# Артикуляционная гимнастика. Звуковая гимнастика



## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Физкультурные досуги.
- Точечный массаж.
- Спортивные развлечения, праздники.
- Гимнастика пробуждения.
- День здоровья.



### 3. Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения

- *Музыкотерапия:*
- - музсопровождение режимных моментов;
- - музоформление фона занятий;
- Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.
- *Свето и цветотерапия:*
- - обеспечение светового режима;
- - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса;

- *Звукотерапия:* К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.
- *Фитотерапия:*
- - подбор комнатных растений



# Оздоровительное воздействие комнатных растений

- Хвойные растения, фикусы, пеларгония, монстера, аспарагус, розмарин, маранта выделяют фитонциды - биологически активные вещества, от которых гибнет большинство болезнетворных микробов, находящихся в комнате.
- Хлорофитум - является уникальным воздухоочистителем. Установлено, что взрослое растение хлорофитума за сутки очищает воздух в 10 - 12-метровой комнате на 80%.
- Монстера, плющ, аспарагус, молочай - очищают воздух.
- Сансевиера - это настоящая фабрика по производству кислорода.
- Маранта, растения с крупными листьями - увлажняют воздух.
- Лимонник - защитит от микробов сильными ароматами.
- Традесанция, диффенбахия, бегонии - обеззараживают воздух.
- Амариллис - выделяет антибактериальные фитонциды.
- Любимый цветок - обеспечит хорошее настроение. Цветы с ярко-красной и желто-оранжевой окраской подарят хорошее настроение и бодрость на весь день. Они незаменимы при монотонной работе.
- Диффенбахия - если ваши глаза устают, то нужно устраивать им отдых, наслаждаясь растениями с листвой разных оттенков.
- Плющ, традесканция - помогают нейтрализовать отрицательные биоизлучения.



# Формы работы с родителями.

- Рекомендации для родителей в группе освещающие вопросы оздоровления без лекарств.
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения и закаливания детей.
- Информационные стенды медицинских работников и инструкторов по физкультуре и плаванию.
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО.

# Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<b>Время</b>	<b>Мероприятия</b>
Утро	<ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение воздушного и температурного режима</li><li>- Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Игры для снятия эмоционального напряжения</li></ul>
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом-</li></ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"><li>- Употребление в пищу чеснока</li></ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>- Полоскание рта после еды</li></ul>
Занятия	<ul style="list-style-type: none"><li>- оздоровительные минутки</li></ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Одежда детей по погоде -Подвижные игры -Пальчиковые игры</li><li>- Профилактика охраны зрения - Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li></ul>
II половина дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- Гимнастика пробуждения после сна</li><li>-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук - стопотерапия (массаж стоп); - дыхательная гимнастика</li><li>-«Дорожка здоровья»</li></ul>

# Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	<ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение воздушного и температурного режима</li><li>- Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Игры для снятия эмоционального напряжения</li></ul>
Завтрак	- Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом-
Обед	-Употребление в пищу фруктов и соков
Ужин	- Полоскание рта после еды
Занятия	- оздоровительные минутки
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Одежда детей по погоде</li><li>-Подвижные игры</li><li>-Пальчиковые игры</li><li>- Профилактика охраны зрения</li><li>- Босохождение</li><li>- Езда на велосипедах, элементы спортивных игр</li><li>-Э туды на выражение чувств и эмоций</li><li>- Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li></ul>
II половина дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- Гимнастика пробуждения после сна</li><li>-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук</li><li>- стопотерапия (массаж стоп);</li><li>- дыхательная гимнастика</li><li>- «Дорожка здоровья»</li></ul>

# Выводы

- Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми » и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов:
- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости.
- повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, мотивации к ведению здорового образа жизни.
- развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

## Диаграмма по результатам собеседования с детьми

