Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 128»

«РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ!»

Воспитатель
Румянцева И.Л.
ВКК

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя…».

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

В связи с этим наш детский сад в течение 20 лет использует коррекционные технологии и в частности технологии по охране и развитию зрения.

В нашей группе был разработан долгосрочный проект «Поможем увидеть разноцветный мир детства».

Цель:

Содействие сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

Задачи:

- **1.Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью.**
- **2.Развивать сенсорные и моторные функции.**
- **3. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья: приобретать навыки элементарного самомассажа, массажа биологически активных зон, знакомить с упражнениями для снятия мышечного напряжения, с релаксацией.**
- **4. Проводить профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.**
- **5. Развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность.**
- **6. Развивать у детей самостоятельность, ответственность и понимание значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья.**

В этом проекте оздоровительные мероприятия включены во все сферы деятельности детей, они разработаны с учетом возрастных особенностей, т.е. они постепенно усложняются. Перед проведением всех оздоровительных мероприятий мы пробуем выполнять их сами, при этом подбираем наиболее подходящие на день и дети легко выполняют их по показу воспитателя.

Система коррекционных мероприятий в том числе инновационных технологий по охране и развитию зрения, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Мотивация здорового образа жизни и формирование

Инновационные технологии

По сохранению и укреплению здоровья детей в процессе воспитания и обучения в том числе по охране и развитию зрения

Пальминг

Горизонтальная плоскость

Офтальмо тренажер

«Стрелоплан

Н.п./игры

Для развития глазодвигательн ого восприятия

Зрительная гимнастика

Мигающие огни

Контрастные ванночки

Оклюдор

Метки на стене

Инновационные технологии

По сохранению и укреплению здоровья детей в процессе воспитания и обучения в том числе по охране и развитию зрения

Релаксация

Сказкотерапия

Массаж (пальцев, шеи, носа, точечный биологически активных зон)

Дыхательные упражнения

Упражнения для энергетической подзарядки клеток

Пальчиковая гимнастика

Коммуникативные игры

Сказкотерапия

ДЕТСКИЙ
САД № 128
группа
«ТЕРЕМОК»

Выставка «Город – сад»

Для достижения оптимального результата от оздоровительных мероприятий в группе был создан комфортный микроклимат. Все оздоровительные мероприятия выполняются на фоне позитивных ответных реакций со стороны ребенка. Мы всегда помним заповедь Гиппократа: «Не навреди!».

Таким образом, представленный опыт работы призван обратить внимание педагогов и родителей на необходимость уделять больше внимания на сохранение и укрепление физического, психичес- кого и социального здоровья воспитанников.