



**Учимся быть здоровыми !**

*Автор проекта: Рязанова  
Марина Вячеславовна*

# Паспорт проекта

Вид проекта: долгосрочный

Тип проекта: здоровьесберегающий , групповой

Участники: дети средней группы, воспитатель, родители

Форма представления: презентация

Методическое обеспечение:

словесные методы

- Беседа
- Рассказ педагога
- Стихи
- Игры словесные

наглядные методы

- Анализ схем, изображений
- Информационно-агитационные стенды
- Консультации

практические методы

- Упражнения
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Массаж
- Демонстрация ситуаций, несущих опасность для здоровья детей



*“Забота о здоровье – это  
важнейший труд воспитателя. От  
здоровья и жизнерадостности детей  
зависит их духовная жизнь, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.*

*В.А. Сухомлинский*

## Актуальность проекта

В настоящее время жизнь ставит перед нами много задач, среди которых наиболее актуальной является сохранение здоровья детей. Ребенок, посещающий детский сад, проводит в нём большую часть своего активного времени (до 80%). Поэтому именно в ДОУ необходимо сосредоточить все усилия на том, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек и навыков здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением ребёнка методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.



# Необходимые условия реализации проекта

- обеспечение предметно- развивающей средой;
- использование интересных и эффективных методов и приёмов работы с детьми по теме проекта;
- заинтересованность детей и родителей;
- подбор материала, позволяющий решить большой круг разнообразных задач проекта.

**Цель: формирование осознанного отношения ребенка к здоровью, накопление знаний о здоровье, умение оберегать, поддерживать и сохранять его.**





# Этапы реализации проекта

## I этап – подготовительный

- изучение уровня знаний и навыков детей по теме проекта;
- изучение методической литературы по проблеме;
- создание необходимых условий для реализации проекта;
- изготовление пособий и сбор информации по технологии и приемам массажа Су - Джок;
- обсуждение цели и задач проекта с родителями.

## II этап – основной (практический)

- Применение педагогами Су - Джок массажеров
- Ознакомление и обучение родителей приемам массажа и применение Су - Джок массажеров в домашних условиях.

## III этап - заключительный

- подведение итогов проектной деятельности;
- оформление проекта в виде презентации

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии

оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре,
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

## Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
  - самостоятельная деятельность детей
    - подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательные-оздоровительные физкультминутки
  - физические упражнения после дневного сна
  - физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
  - физкультурные досуги
  - спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

# Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

## Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры,
- гимнастика пальчиковая,
- релаксация,
- гимнастика для глаз,
- гимнастика дыхательная,
- динамическая гимнастика,
- гимнастика корригирующая,
- гимнастика ортопедическая

## Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурное занятие,
- проблемно-игровые (игротренинги игротерапия),
- коммуникативные игры

# ***Вот как мы это делаем в нашем детском саду***



Одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий является Су – Джок терапия, которая была разработана южнокорейским учёным и профессором Пак Чжэ Ву. В переводе с корейского обозначает Су - кисть,

Джок- стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах.

**Главные достоинства Су - Джок терапии:**

- Высокая эффективность • Абсолютная безопасность применения
- Универсальность метода • Доступность метода для каждого человека
- Простота применения



*«Ежик» с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы может принести этот малыш. Лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Попробуйте покатасть его между ладонями— тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. Занятия с пружинными массажёрами очень полезны для детей. Массаж пальцев развивает мануальные способности рук, способствует быстрому усвоению навыков письма, развивает речь и концентрирует внимание у дошкольников .*

### **Приемы Су – Джок терапии:**

**Массаж специальным шариком.**

**Массаж эластичным кольцом.**

**Массаж стоп.**

**Ручной массаж кистей и пальцев рук.**

**Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей**

# Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

**1. Массаж** Этот шарик непростой, - (любujemy шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (н

Будем с шариком играть -

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - (

Сильней на шарик нажима

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажима

(Выполняем движения в со

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в со

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в со

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки. **Су – Джок шарами** (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)



Шарик я открыть хочу.  
Правой я рукой кручу.  
Шарик я открыть хочу.  
Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую



**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

**«Дорожка»**

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю

Ловким быть его учу.





Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

