



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.

Создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья

Использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

Активизировать деятельность детей, родителей и педагогов по реализации данного проекта

Задачи

Вооружить детей знаниями о себе, информацией по основам личной гигиены и охране своего здоровья

Воспитывать интерес и мотивацию детей к различным видам массажа

Помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни - это здоровье человека, за которое он должен отвечать, и поддерживать свой организм в естественном, здоровом состоянии.

Научить детей пользоваться Су - Джок массажерами





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 применению 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 ладонке)

Он колючий, вот какой. - (н

Будем с шариком играть -

И ладонки 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 ладонки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладонки. **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.

