

Проект
«Здоровьесберегающие
технологии в младшей группе»
«Смешарики»

Работу выполнила:
Воспитатели МБДОУ «Детский сад «Рябинушка»
Романова И.М



А к т у а л ь н о с т ь п р о е к т а

Здоровье-это одна из главных ценностей жизни.

А здоровье детей России в настоящее время является серьёзной государственной проблемой, обусловленной стойкой тенденцией к ухудшению состояния здоровья в дошкольном возрасте. В современном обществе к детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. О здоровье ребёнка может говорить не только отсутствие у него каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.



Что такое здоровье?

- *Это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.*
- *Это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.*
- *Это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.*



Здоровьесберегающие технологии-
это технологии, направленные на решение
приоритетной задачи современного
дошкольного образования – задачи сохранения,
поддержания и обогащения здоровья субъектов
педагогического процесса в детском саду:
детей, педагогов
и родителей.



ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- *сохранить здоровье детей;*
- *создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;*
- *обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.*



- *В нашей группе созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего гармоничного развития.*



Утренняя гимнастика

- Проводится в утренний отрезок времени (5-7 мин.), носит оздоровительный характер, который заключается в профилактике нарушений осанки и плоскостопия, укреплении костно-мышечной и других систем организма.



Физкультурные занятия



- Проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале (15мин). На них особое внимание уделяется развитию физических качеств: ловкости, выносливости, координации движений.



Подвижные игры

- Проводятся в помещении, на свежем воздухе, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.



Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.



- Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

Динамические паузы



- Проводятся во время занятий (2-3мин) по мере утомляемости детей. Рекомендуется для профилактики утомляемости, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок.



Самостоятельная двигательная деятельность

- Проводится на прогулке и в помещении, способствует развитию различных групп мышц и является одним из важнейших элементов двигательного режима.



Пальчиковая гимнастика



- Проводится индивидуально или с подгруппой детей ежедневно в любой удобный отрезок времени. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Дыхательная гимнастика

- *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани*

- *Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание*

- *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*

- *Повышает общую сопротивляемость организма*



Артикуляционная гимнастика

- По рекомендациям логопеда проводим артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.



Су-Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



Музыкотерапия

- Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах



Арт – терапия

« Арт – терапия»- одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация.



Зернотерапия



Контрастные ванночки

- Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом. Воспитатель наливает в большой таз теплую и прохладную воду. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел, бросить в воду резиновые игрушки. Дети играют с водой и к тому же получают лечебную ванну. При манипуляции с игрушками в воде развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде, ребенок переходит к прохладной воде. И так 2-3 раза. Длительность ванны 3 – 5 минут



Рассматривание мнемотаблицы «Здоровое питание»

- Познакомить детей с продуктами питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «здоровая и вредная пища».



Дневной сон

- Дневной сон является обязательной частью режимного момента.
- Благоприятно влияет на организм человека.
- Позволяет восстановить клетки нервной системы, является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет.



Витаминотерапия

- **Витаминотерапия** — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них.



Дышим парами чеснока

- В сезон гриппа и простудных заболеваний даем деткам пластмассовые яички (проколотые в нескольких местах) из под Киндер-шоколада с выдавленным туда чесноком. Таким образом дети целый день дышат чесноком. Содержащиеся в чесноке фитонциды делают его обладателем противовирусных, бактериальных, противовоспалительных и потогонных свойств.



Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

- Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей



Благодарим за внимание!

