

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ДЕТСКИЙ САД № 42»**

**Проект в рамках здоровьесбережения**  
**для детей старшего дошкольного возраста**  
**«Планета Здоровья»**  
**(среднесрочный)**

**старшая группа «Солнышко»**  
**воспитатели МБДОУ №42:**  
**Зеленая А.И.**  
**Козлова К.В.**

## «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

- **Продолжительность** – сентябрь – май 2018-2019 уч. год.
- **Объект** – воспитанники старшего дошкольного возраста (группа «Солнышко»)
- **Предмет** – здоровьесберегающие технологии в режимных моментах в ДОУ (дыхательная гимнастика)



## ЦЕЛЬ.

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

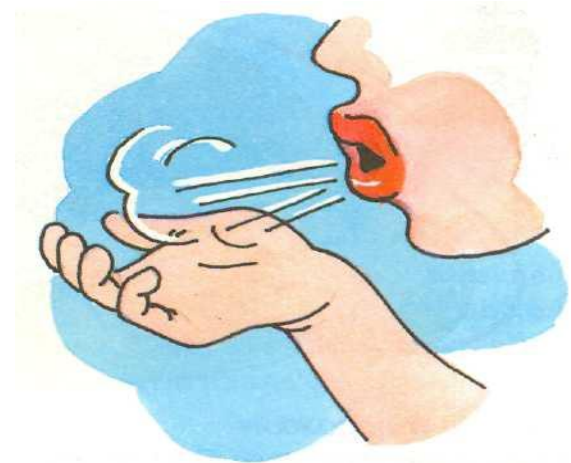
## Задачи:

- профилактика простудных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- улучшение общего эмоционального фона;
- повышение общего жизненного тонуса;
- формирование осознанной привычки «правильно дышать».

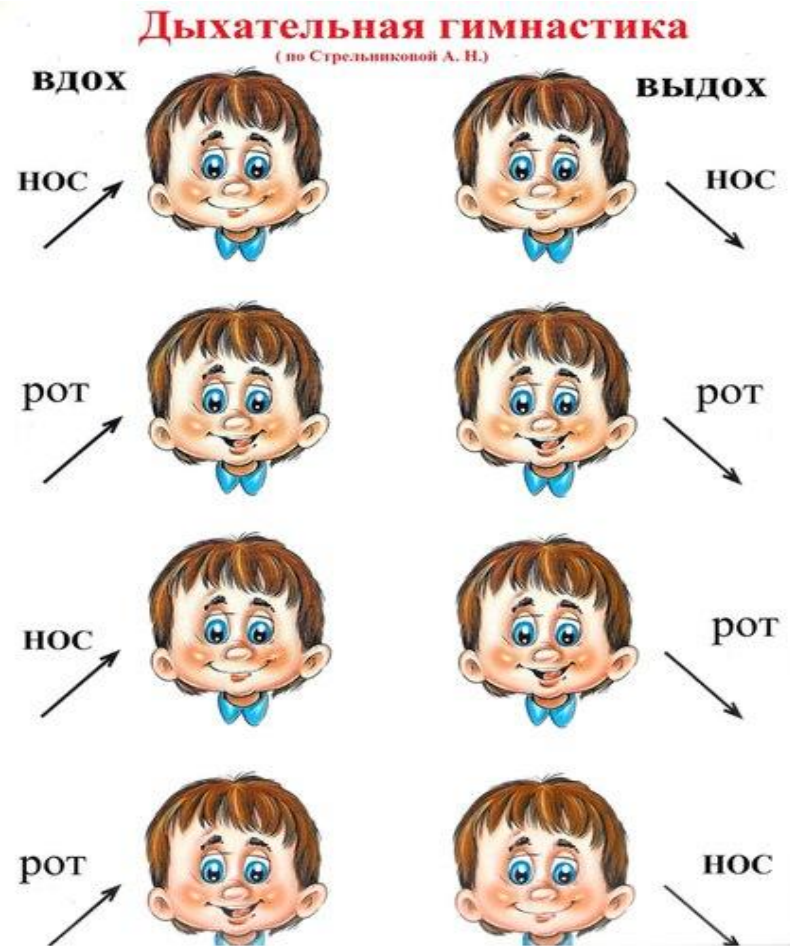


## ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ:

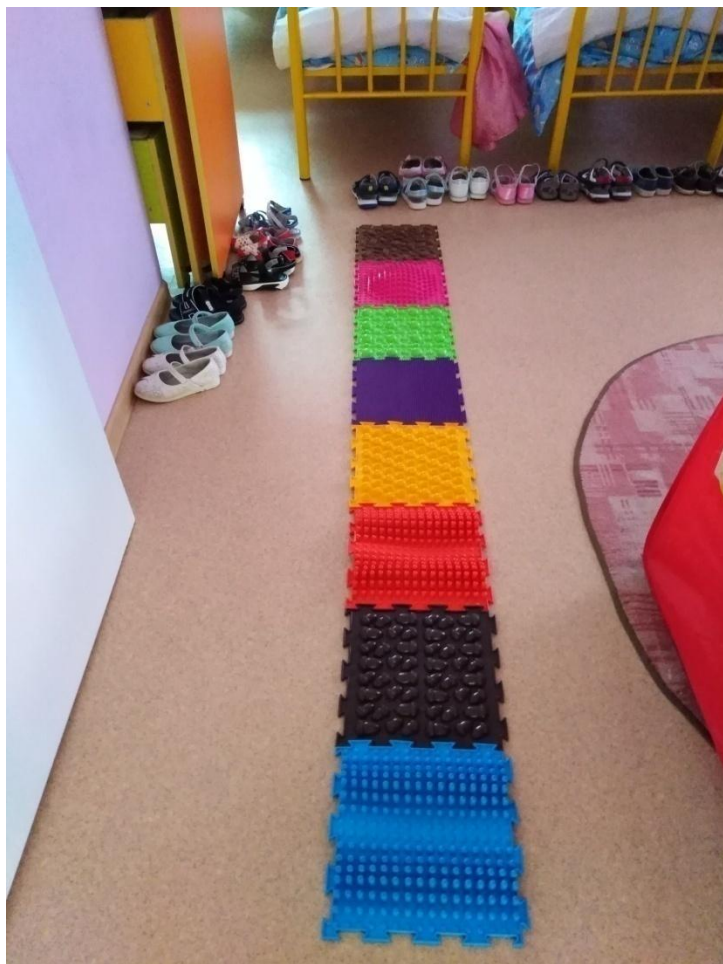
- Подготовка к дневному сну (КГН)
- Создание благоприятной обстановки для дневного сна (музыка/сказкотерапия)
- постепенное пробуждение (музыкотерапия, спокойный ровный голос воспитателя)
- комплекс упражнений на дыхание (2-3 упражнения в статичном положении)
- «Дорожка здоровья»



# НАША «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»



# НАША «ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»



## РАБОТА В РАМКАХ ПРОЕКТА:

- беседы с детьми о пользе дыхательной гимнастики, хождению босиком по «Дорожке Здоровья»;
- валеологическое просвещение родителей (памятки, буклеты, консультации, папки-передвижки);



## ДИНАМИКА:

- размеренный спокойный сон;
- улучшение настроения во время пробуждения;
- умение управлять своим дыханием;
- массаж ступней (профилактика плоскостопия)

## Планируемая работа:

- приобретение индивидуальных массажеров для головы «Мурашка»;
- пошив органайзера для массажеров;
- овладение техникой самомассажа;







**Дыхательная**

**гимнастика для детей**

