

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;

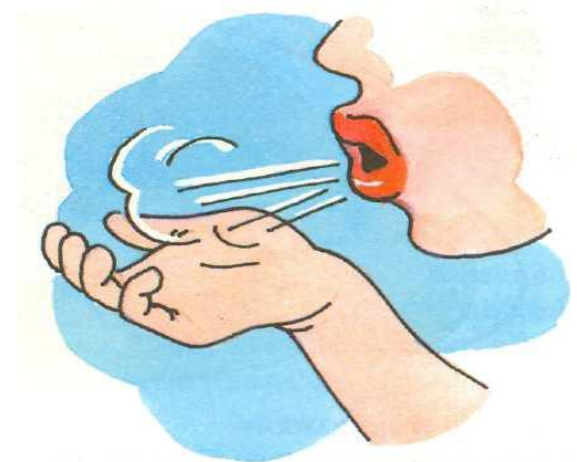
Задачи:

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

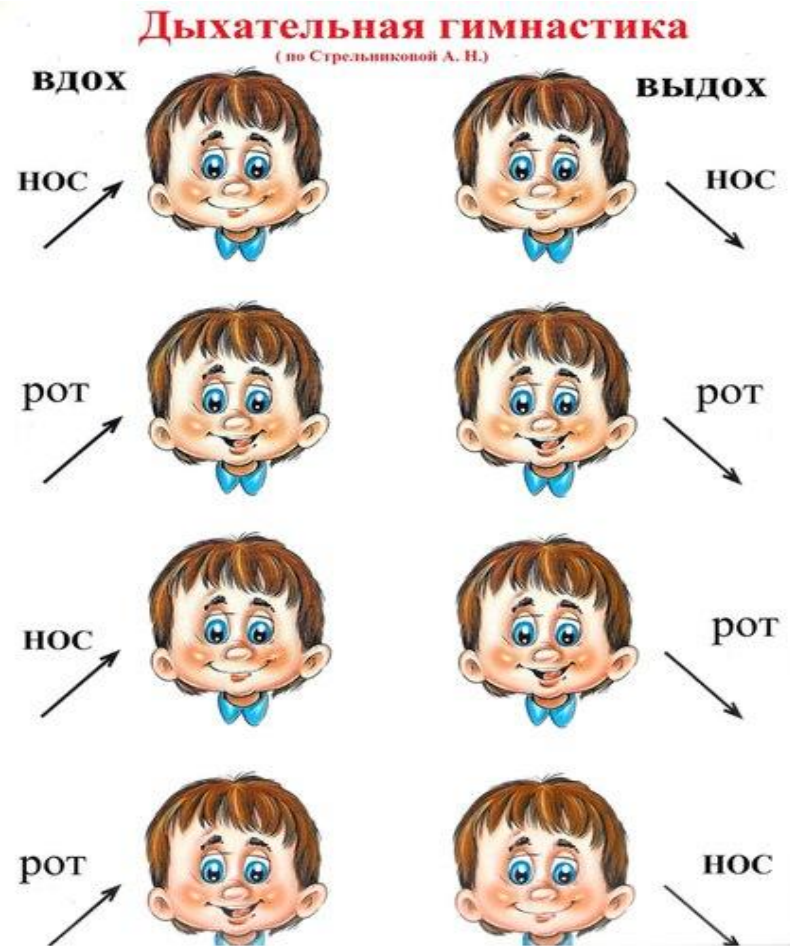


ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ:

- 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

