

Проект
По формированию культуры здоровья
«ЗДОРОВЫЙ ребенок - здоровая
нация»

Автор презентации: воспитатель
МАДОУ № 5 «Аленький цветочек »
г. Реутов
Джурова Светлана Алексеевна

**Здоровые дети, что может быть лучше,
Мы нацию русскую жизни научим.
Чтоб глазки ребят горели всегда,
И радость на лицах прошла сквозь года.
Уныния нет, и активность тогда,
Во взрослую жизнь принесет детвора.**

**Здоровье ребенка одна из
самых главных
ценностей.**

Быть здоровым – это важно
Для ребят и для страны.
Коль здоровым будет каждый,
Будем вместе мы сильны.

Актуальность темы.

Актуальность темы не вызывает сомнений.

Ведь здоровье детей - это потенциал здоровья нации. Однако далеко не секрет что заболеваемость среди школьников растет.

Многие дети страдают теми либо иными отклонениями от нормы - заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, зрения.

Так же известно, что демографическая ситуация в России далека от идеальной - идет старение нации.

Поэтому охрана здоровья детей становится не просто актуальной. Это основная задача общества. Причем особого внимания требуют дети дошкольного возраста, так как все полезные привычки и качества прививаются с детства. При всем этом взрослый является примером. Будь то воспитатель, родители или педагоги сада. Как считают врачи, во многом рост заболеваемости вызван и усложнением образовательных стандартов, и перегрузкой программ, не соблюдением санитарно - гигиенических норм, нарушениями режима дня и отдыха, наличием вредных привычек, рядом других факторов. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения затрагивает все аспекты деятельности ДООУ. В этом вопросе важен поиск новых подходов к

Вид проекта: информационно-творческий.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Сроки реализации: долгосрочный
(три года).

Участники проекта: воспитатель, дети группы
«Смешарики», преподаватель физкультуры, родители.

Цель проекта:

**поиск эффективных видов деятельности с целью формирования здорового образа жизни и нравственного воспитания детей дошкольного возраста.
Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста.
Сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.**

Задачи проекта:

Внедрение различных здоровьесберегающих технологий в МАДОУ №5 «Аленький цветочек» группа «Смешарики» г. Реутов

Образовательные:

- Дать представление о здоровом образе жизни.
- Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

- Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
- Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
- Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

Объект исследования:

Деятельность группы №6 (25 человек) по реализации проекта «Здоровые дети – здоровая

Задачи исследования:

- 1) познакомиться с основными аспектами реализации программы по здоровьесбережению общеобразовательного учреждения в рамках проекта «Здоровые дети – здоровая нация» за 2014-2016 учебный год»;
- 2) выяснить влияние здоровьесберегающих технологий на состояние здоровья воспитанников группы «Смешарики» МАДОУ № 5.

Методы исследования: теоретический анализ, сравнение, обобщение

Следовательно, роль дошкольного учреждения в укреплении здоровья подрастающего поколения трудно переоценить.

Основными направлениями деятельности по формированию здорового образа жизни должны стать:

- создание благоприятных условий для организации здоровьесбережения в ДОУ,**
- обеспечение диагностики, консультирования родителей и педагогов по проблеме здоровьесбережения,**
- организация спортивно-оздоровительной, досуговой и других видов деятельности детей.**

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.





**Водичка, водичка,
Умой наши ручки,
Пополощи ротики!**



*ГИМНАСТИКА
после сна.*



Пробежимся по кочкам после сна
(ходьба по дорожкам здоровья)



Разучивание нескольких кинезиологических упражнений, способствующих развитию мелкой



Кольцо

Ухо - нос



Кулак- ребро - ладонь



Веселые прогулки!



Игра с мячом на прогулке



Художественное творчество
(лепка)
«Микробы на руках».







*Развитие мелкой
моторики рук в
рисовании и
аппликации*





*Развитие мелкой
моторики рук в
рисовании и
аппликации*



Приемы Су-Джок терапии





*Упражнение на
восстановление
носового дыхания
«Бульканье».*

Развиваем пальчики



Развиваем пальчики, применяя игры из необычного материала



Игры с помощью палочек Кьюзинера



Не стандартные приёмы

Умывание: я использую красивое, душистое или фигурками мыло, яркое полотенце. В процессе умывания читаю детские потешки:

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

Тёплой водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Ай, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.



Тёплая водичка
Умоет Тане личико,
Пальчики – Антошке,
Сашеньке – ладошки.

Руки мой перед едой,
Грязные руки грозят бедой.

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щёчки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.



Одевание: читаю интересные детские потешки:

**Раз, два, три, четыре, пять –
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдём скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.**

**Вот они сапожки:
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.
Если дождик пойдёт,
Наденем калошки.
Этот с правой ножки,
Этот с левой ножки.**

Причёсывание: использую фигурные расчёски, для девочек различные заколки, резиночки, бантики, интересные зеркальца и читаю потешки, поговорки:

Что мы делаем расчёской?
Тане делаем причёску.
Что мы делаем расчёской?
Вите делаем причёску.
Витя в зеркало глядит:
Нет вихров – приятный вид.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым.

Мы не любим неопрятных,
Не расчесанных ребят,
С ними даже поросята
Подружиться, не хотят.

Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косоньки!
Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету , плету, плету,
Приговариваю:
«Ты расти, расти , коса
Всему городу краса».

Еда: во время приёма пищи использовать красивую посуду, яркие салфетки, интересные бутерброды и чтение потешек:

Вот и полдник подошёл,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил – так убери.

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот – еда.
Не осталось и следа.

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.

Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот.

Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.

Час обеда подошёл,
Сели деточки за стол

Сон: во время сна укрываю детей яркими одеялами, использую красивые, разной формы подушки, читаем потешки и поговорки:

Тишина у пруда,
Не качается вода.
Не шумят камыши,
Засыпают малыши.

Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Подымайся, мой дружок,
Встань, мой Юрочка!

Спят медведи и слоны,
Заяц спит и ежик.
Все вокруг спать должны,
Наши дети тоже.

Спали-почивали,
Весело ли встали?

Ах ты, душечка!
Ах ты, душечка!
Ах ты, белая
Моя подушечка.
На тебя ложусь щекой,
За тебя держусь рукой!

Наступает ночка,
Ты устала дочка.
Ждет тебя кроватка,
Спи дочурка, сладко.

Загадки о здоровье

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой
дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

Дождик теплый и
густой:
Этот дождик не
простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти
готов. (Душ)

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочем
Не угнаться за...
(Мячом)

Его все гладят и купают,
А он худеет, будто тает,
Теряет форму, вид и вес
И, наконец, исчезнет весь.
Но он надежный ваш дружище,
Общаясь с ним, мы станем чище.)
(Мыло)

Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос. (Носовой
платок)

Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки.
А для этого нужны Нашей Оле...
(Зубки)

Физкультминутка для Смешариков

Со «Смешариками» вместе
Мы покажем бег на месте
Пробежим минутку, две
Перейдем опять к ходьбе

Мы идем, идем, идем
Дышим ровно, отдохнем.
Начинаем упражненья
Для дневного вдохновенья

Руки вверх, руки вниз
Вправо влево повернись
Получилось? Молодцы!
Покажу вам « Ножницы»

Ручки держим пред собой,
Словно ножницы с собой.
Режем раз и режем два
Все прекрасно, детвора!

А теперь наклоны ваши
Нам покажет наша Маша.
Ну- ка Маша выходи,
Нам наклоны покажи.



«Пальчиковая гимнастика»

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот резал,
Этот ел,
Ну а этот – лишь глядел!

Держат перед
собой кулачек.
Разгибают
мизинчик.
Разгибают
безымянный пальчик.
Разгибают
средний пальчик.
Разгибают
указательный
пальчик.
Разгибают
большой пальчик и
щекочут ладошку.

«Зарядка»

Сказку мы слушали, песенку пели,
Устали немножко, отдохнуть захотели.

Мы присели: раз-два! Раз-два!

Встали, наклонились: раз-два! Раз-два!

Повернулись вправо: раз-два! Раз-два!

Повернулись влево: раз-два! Раз-два!

А сейчас на месте попрыгаем мы.

Скоро мы вырастем вот до такой высоты!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Воспитательная ценность: У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность: У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Перспектива: С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!!!

Чистота – залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

В здоровом теле – здоровый дух.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Еле-еле душа в теле.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

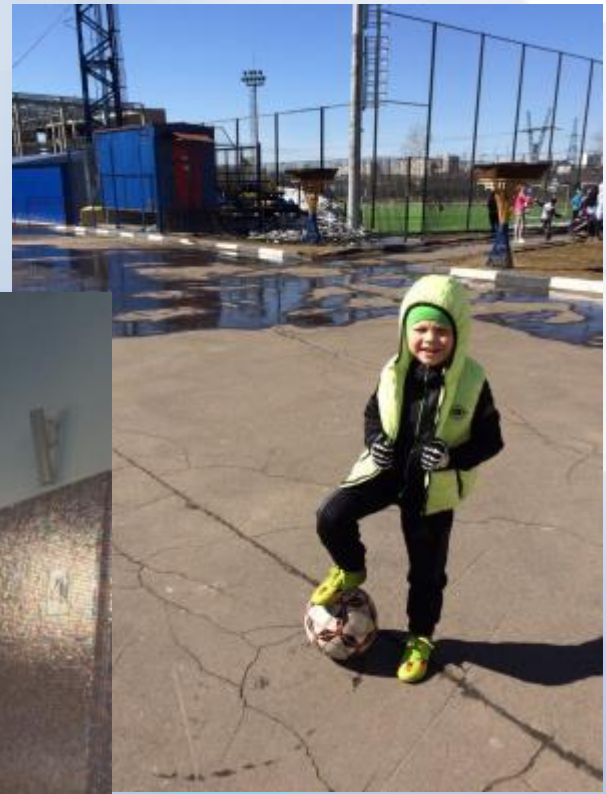
Горьким лечат, а сладким калечат.

С больной головы да на здоровую.

У кого что болит, тот о том и говорит.

Дети и родители ведут здоровый образ жизни













Благодаря рекомендациям воспитателя, консультациям с родителями, и проводимым мероприятиям у большинства старших дошкольников сформированы представления о здоровом образе жизни, здоровье и методах его укрепления, профилактики заболеваний. В семьях детей уделяется внимания закаливающим процедурам. Дошкольниками освоены культурно-гигиенические навыки в соответствии с возрастными особенностями. Они понимают необходимость и пользу быть аккуратными, самостоятельным. Применяют культурно - гигиенические навыки и навыки самообслуживания, стараются помогать другим. Занятия проводятся согласно программным требованиям, соблюдаются все меры безопасности. Воспитатель применяют здоровьесберегающие технологии. Во время занятий применяются динамические паузы, а также спортивные и подвижные игры. Параллельно с физическим развитием дети развиваются и как личности участвуя в конкурсах и занимая призовые места.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**