



Воспитатель
Фазлыева М.А.

Приложение к проекту: «ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»



Формирование
здорового
образа жизни
в условиях
ДЕТСКОГО
сада.

× Цель Проекта :

Достижение высокого уровня здоровья настоящих и будущих поколений жителей города, в том числе:

Формирование ответственного отношения горожан к своему здоровью;

Создание условий для ведения здорового образа жизни.

× Задачи проекта:



- × **разработать** механизм взаимодействия в сфере охраны здоровья населения;
- × **внедрить** в текущую деятельность учреждений, предприятий, организаций города эффективные программы по улучшению здоровья населения;
- × **повысить** культуру здоровья населения города и воспитать ответственное отношение к своему здоровью;
- × **выявить** ключевые факторы, влияющие на уровень здоровья населения города;
- × **вовлечь** население города в процесс планирования общественного здоровья.



- ✘ **Нормой жизни и поведения** каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности.
- ✘ **Уровень и продолжительность жизни** человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве.
- ✘ **И одной из сторон данного процесса** должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

- ✘ **Люди являются частью природы.** Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем; в городе – где мы живём. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.
- ✘ **Здоровье** – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.
- ✘ **Плохое самочувствие,** болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.





✘ **Здоровый образ** жизни не занимает пока первое место в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

-
- ✘ **В настоящее время** в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.
 - ✘ **Цель педагогики оздоровления:** сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.



- ✦ Для достижения целей здоровьесберегающих технологий
- ✦ В дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

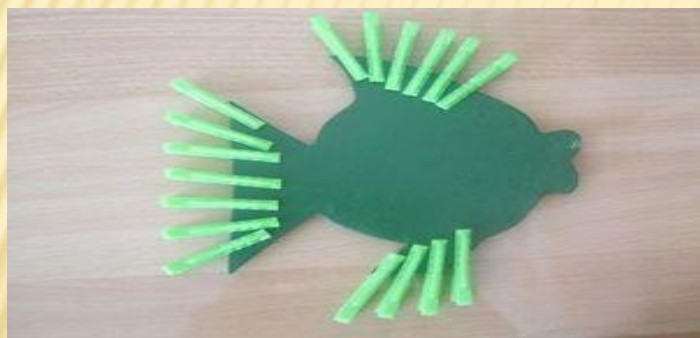
1. Средства двигательной направленности:

- ✦ физические упражнения;
- ✦ физкультминутки и паузы;
- ✦ эмоциональные разрядки;
- ✦ гимнастика (оздоровительная после сна);
- ✦ пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- ✦ лечебная физкультура;
- ✦ подвижные и спортивные игры;
- ✦ массаж;
- ✦ самомассаж;
- ✦ психогимнастика;
- ✦ сухой бассейн и др.



✘ **Ежедневно в своей работе с детьми используем пальчиковые игры.**

✘ **Систематические упражнения** пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

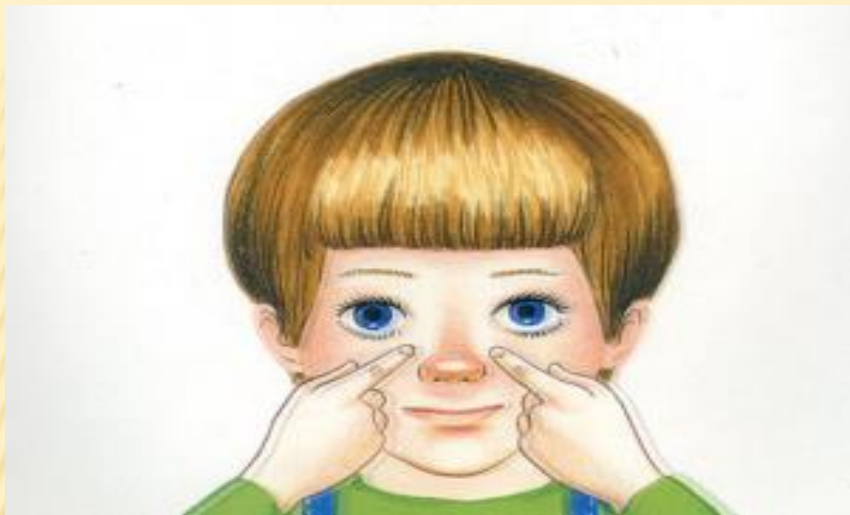


✘ **В группе есть** картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

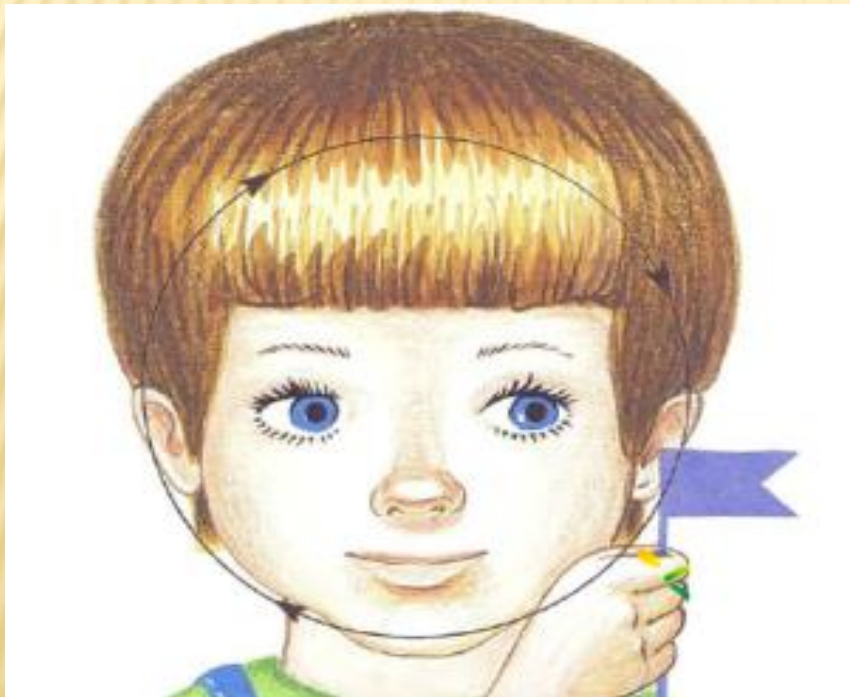
✘ **Широко используем** пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.



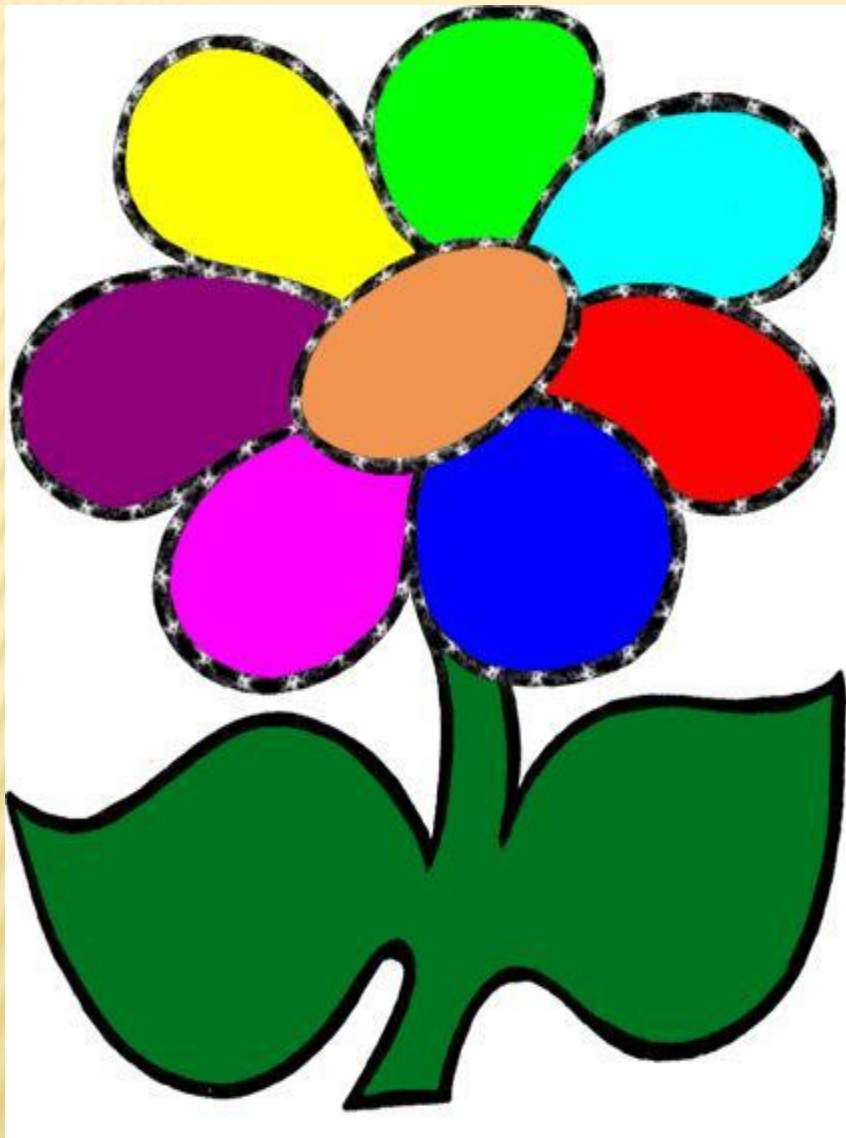
✘ **На занятиях в утренний** отрезок времени, в играх выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.



- ✘ **Для укрепления зрения** мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.



- ✘ **Коррекционные физминутки** – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладони”, “Цветы”).
- ✘ **Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.
- ✘ **Зрительная гимнастика** – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.



- × **Тренировочные упражнения** для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.
- × **Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- × **Красный** – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- × **Оранжевый, жёлтый** – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- × **Синий, голубой, зелёный** – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
- × **Все эти средства способствуют** развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.
- × **Детям нравятся эмоциональные разминки** (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)



Можно использовать минутки покоя:

- ✘ - посидим молча с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.
- ✘ **Наряду с традиционными формами работы** можно проводить с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская).
- ✘ **Все знают, что у человека** на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов.
- ✘ **Массаж этих точек повышает** защитные силы организма в целом. самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки.
- ✘ **В группе есть картотека** схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

- × **Ежедневно в группе проводится** закаливание после сна. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.
- × **Дети, проснувшись,** проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.



- × **Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.**
 - × **В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.**
 - × **В детском саду есть в сенсорной комнате**
 - × **“сухой бассейн”. “Купаясь” в нём дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста. Дети получают массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект.**
- У детей наблюдается улучшение координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений. Купаясь в “сухом бассейне”, дети придумывают разные упражнения: “рыбки”, “ныряльщики”, “найдем игрушку, ракушку” и др. Игры и упражнения в “сухом бассейне” укрепляют мышечную систему.**



- ✘ **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы используем мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.
- ✘ **Ребёнка успокаивает ласковое обращение**, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем флэшку “Волшебство природы”.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- ✗ Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- ✗ Экскурсии;
- ✗ Солнечные и воздушные ванны;
- ✗ Водные процедуры;
- ✗ Фитотерапия;
- ✗ Ароматерапия;
- ✗ Витаминотерапия
- ✗ Закаливание
- ✗ Бассейн и др.
- ✗ **Г.А. Сперанский писал:** “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.
- ✗ **Через экскурсии в лес, прогулки, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В «Рябиновой роще» детского сада дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.**





- ✘ **Создали в группе “Уголок здоровья”, где находятся:** схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются
- Губки, бумага – для снятия стресса.
- ✘ - Шарик, массажер – для развития мелкой моторики и т.д.
- ✘ В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.
- ✘ Были оформлены дидактические игры:
- ✘ “Структура человеческого тела”
- ✘ “Спорт – это здоровье”
- ✘ “Чистим зубы правильно”
- ✘ “Бережём уши” и т.д.

Мы знаем:

- ✦ **Личная гигиена, правильное мытьё рук;**
- ✦ **обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;**
- ✦ **обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и побуждает детей самостоятельно укреплять свое здоровье.**





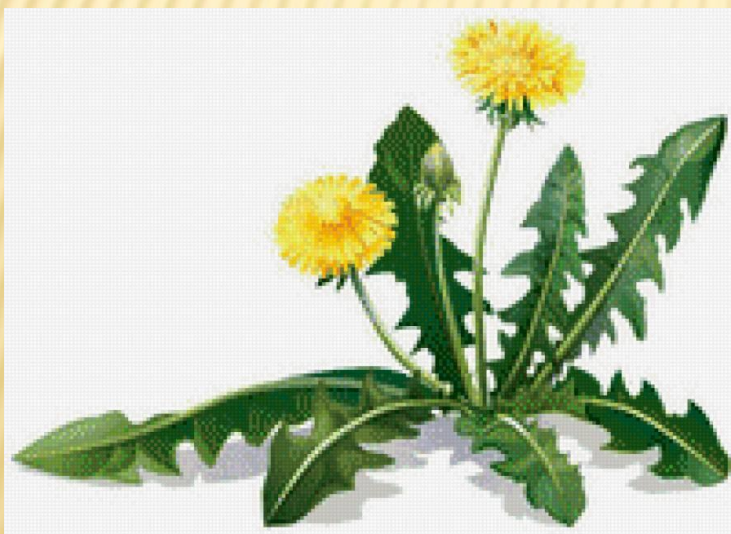
- × **Работа по проектам:**
- × **“Начни с зарядки”, “Чистые руки”, “Гигиена приёма пищи”, “Для чего мы чистим зубы”, “Охрана здоровья”, “Если хочешь быть здоров – закаляйся”,**
- × **“Страна здоровья”** - организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети закрепляют правила личной гигиены, культуры поведения.



- ✘ **На занятии “Лесная аптека”** дети познакомились с лекарственными растениями близкого окружения.
- ✘ **Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями.**

✘ **Лекарственные растения** помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, используются в играх, дома при лечении собственных недомоганий.

Дети получили достаточно знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.





✘ **Помогает в работе** по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье.

✘ **Помещаются фотографии** с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”.

Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.





✘ **Родители активно** принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья (“паспорт здоровья”).

Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Проводим открытые занятия мастер-класс, вместе с родителями



Соответственно, для родителей оформляем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

- ✗ **предлагаем папки – передвижки;**
- ✗ **приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;**
- ✗ **проводим анкетирования.**

- ✗ **Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.**

**Ваше здоровье — есть результат любви
к самому себе.**

