

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №80 «Светлячок»



**ПРОЕКТ**  
**по здоровьесбережению**  
**для детей старшего дошкольного**  
**возраста**



*Воспитатель: Белоскурская Н.А.*

# Проблема

1. Донести всю интересующую информацию до сознания детей, чтобы повысить уровень знаний, **направленных на сохранение и укрепление здоровья.**
2. Заинтересовать родителей в реализации проекта, который включает в себя познавательную, практическую и продуктивную деятельность детей и родителей
3. Подготовка и участие в оформлении выставки рисунков, выполненных родителями совместно с детьми в домашних условиях.

## Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



# **АКТУАЛЬНОСТЬ**

*В настоящее время одним из важнейших условий организации педагогического процесса в ДОУ является **Здоровьесбережение и здоровьеобогащение.***

*Своей работой над проектом мы хотели обратить внимание детей на то, Каждая из этих технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.*

## **Новизна проекта**

***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.*

## *Ходим вместе в детский сад*

*с нашим воспитателем, вместе песенки поём,  
веселимся, празднуем. В общем, здорово живём!  
Здесь мы делаем зарядку, приучаемся к порядку!  
Здесь играют и поют, в общем, весело живут!*





«Единственная красота,  
которую я знаю-  
это здоровье».

**Генрих Гейне**

Главная цель нашей работы с детьми – сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей. Наша работа направлена на развитие физически и психически здоровых воспитанников.



▶ *Цели и задачи:*

- ▶ 1. Создание здоровьесберегающей среды в группе, и оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья
- ▶ 2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
- ▶ 3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
- ▶ 4. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания
- ▶ 5. Воспитывать у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
- ▶ 6. Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов:



# Что такое здоровьесберегающие технологии?

## «Здоровьесберегающая технология»

- это система мер, включающая взаимосвязь взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения развития .



## **Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:**

☺ *Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.*

☺ *Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.*

☺ *Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.*

☺ *Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности*





*За этот период была проделана следующая работа:*

**Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:**

**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;
- нейрогимнастика;

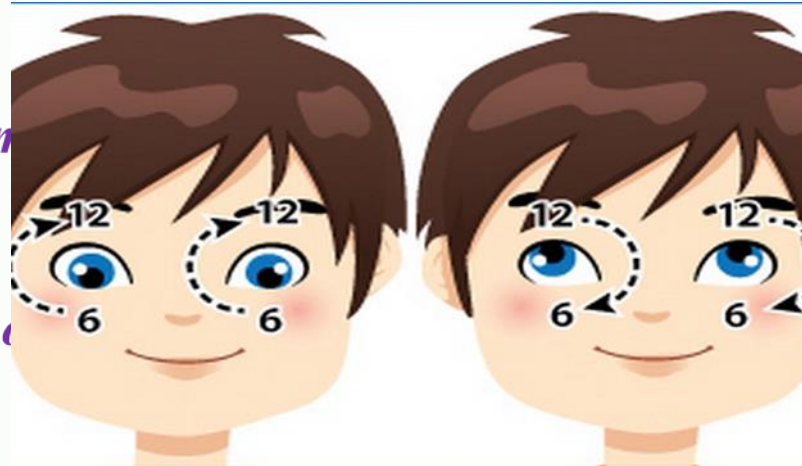


**1. Утренняя гимнастика** – очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка и снятия психоэмоционального напряжения (Приложение №1. См. «Проект по оздоровлению»).

**2. Дыхательная гимнастика** - чтобы развить дыхание, победить кашель, улучшить речь, детям с двух лет можно применять следующий комплекс дыхательной гимнастики. Упражнения также улучшают координацию, укрепляют позвоночник и мышцы рук. (Приложение №2. См. «Проект по оздоровлению»).



**3. Зрительная гимнастика** - для укрепления зрения, массаж глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. (Приложение №3. См. «Проект по оздоровлению»).



**4. Пальчиковая гимнастика и игры** - (Приложение №4. См. «Проект по оздоровлению»).

**5. Игровые упражнения с носиком, ушками, ручками, ножками и т.д.** - Снятие умственной усталости (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж, самомассаж) (Приложение №6. См. «Проект по оздоровлению»).



6. Игровая оздоровительная гимнастика - мы проводим ежедневно после дневного сна, она помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. (Приложение №6. См. «Проект по оздоровлению»).

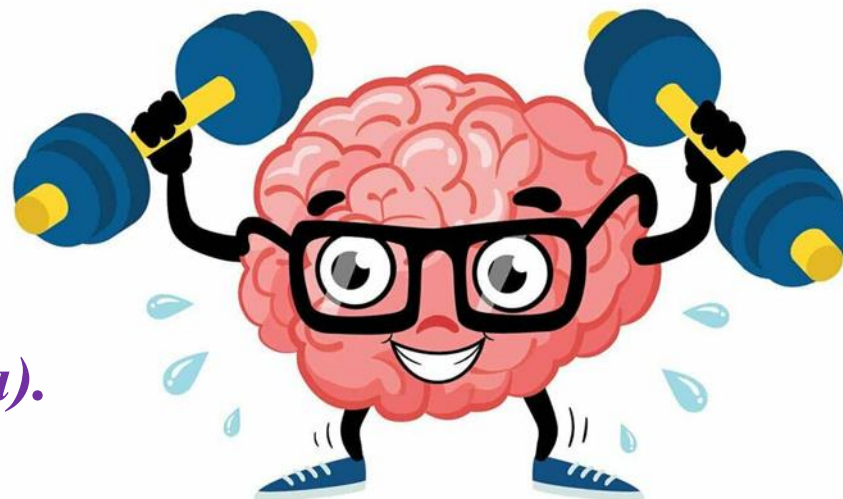
7. Игры на формирование правильной осанки, развитие координации движений - (Приложение №6. См. «Проект по оздоровлению»).

**РЕЛАКСАЦИЯ** - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

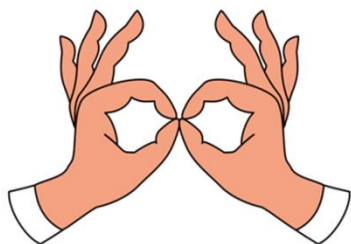


# *Нейрогимнастика*

*Нейрогимнастика – это двигательная нейропсихологическая коррекция (или сенсомоторная коррекция).*



*Нейрогимнастику практикуют для детей дошкольного возраста, которая помогает сбалансировать развитие обеих полушарий головного мозга.*



**Нейробика**  
— упражнения  
для мозга для детей





*Сохранение и укрепление  
здоровья  
невозможны без соблюдения  
**правил личной гигиены** –  
комплекса мероприятий по  
уходу за кожей тела, волосами,  
полостью рта, одеждой и  
обувью.*



*Для реализации данной задачи  
предполагается  
продолжение целенаправленно  
й работы по воспитанию  
культуры здоровья,  
формированию привычек к  
здоровому образу жизни.*



## **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.**





- × **Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнения.**
- × **В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться 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.**

## **Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:**

- ✦ Регулярные прогулки на свежем воздухе;
  - ✦ Закаливающие мероприятия
  - ✦ Употребление в пищу зубчиков чеснока и перьев лука
  - ✦ 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.







- × 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-ёжками, платочками и т.д.

# Работа с родителями

- ✦ **Родители активно** принимают участие в совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.
- ✦ **На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях** учим оценивать здоровье ребёнка.
- ✦ **Родителям предлагаем** картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.



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

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

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

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

**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.**

