

Проект по здоровьесбережению

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Реализация проекта: с 01.09.2017 по 31.05.2018 уч.г.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

1 этап. Подготовительный:

Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

Изучение научно – методической литературы по проблеме: - новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей.

Буклет для родителей << Задачи формирования Здорового Образа Жизни и физкультурно – оздоровительной работы с детьми>>.

2 этап. Работа с детьми.

- Беседы: «Как стать Геркулесом», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы».
- Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья».
- Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры», «Пазлы» (моторика).
- Выставка детских рисунков: «Дети и спорт».
- Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно».
- Коллаж: «Полезные продукты».
- Фотовыставка: «Как мы едим».
- Оздоровительные мероприятия (ежедневно):
- -Утренняя гимнастика;
- -Дыхательная гимнастика;
- -Гимнастика для глаз;

- -Подвижные и спортивные игры;
- -Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм;
- Профилактические мероприятия
- -Профилактика плоскостопия (хождение по ребристой дорожке);
- -Сюжетно – ролевые игры <<Больница>>, <<Аптека>>, <<Соберем куклу на прогулку>>, <<Семья>> и другие;
- -Дидактические игры и упражнения<< Сто шагов к здоровью>>Цель: закрепляем знания о здоровом образе жизни. <<Что у нас внутри?>>Цель:познакомить детей с внутренними органами человека.
- -Беседы с детьми<< Что я знаю о спорте>>, <<Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!>>, << Правила гигиены>>, <<Правила поведения во время еды>>.
- - Подвижные игры <<Солнышко и дождик>>, <<С кочки на кочку>>, <<Прыгай выше>>, <<Кот и мыши>>, <<Кто дальше?>>.
- -После сна: Гимнастика в постелях, ходьба по ребристой дорожке, игры с одеялом, самомассаж ушей, закаливающие процедуры. Цель: снять вялость, пробудить организм ото сна, продолжать укреплять и закаливать растущий организм.

Участие родителей в проекте.

- Консультации для родителей: «Первый шаг на пути к здоровью – закаливание», «Дыхательная гимнастика в оздоровлении детей».
- Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками.
- Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты».
- Написание отзывов о проекте.

Завершающий этап

- Физкультурный праздник << Олимпиада>>
- Конкурс рисунков о здоровом образе жизни.

Практическая ценность проекта.

- Создание картотеки пальчиковых игр с учётом возрастных особенностей детей.
- Обновление игр для моторики «Игры с прищепками», «Крупинка к крупинке».
- Оформление бюллетеня «Забота о здоровье детей – дело общее».
- Разработка и выпуск конспектов бесед, деловых игр по валеологии.

Результаты проекта:

В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимание своему здоровью и здоровью своих детей.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили своё здоровье и здоровье окружающих.

Список используемой литературы.

1. В.И.Логинова, Т.И. Бабаева «Комплексная программа развития и воспитания детей в детском саду».
2. Е. Соколова «В гостях у Рыжика» развитие мелкой моторики руки. Золотая серия развития и обучения ребёнка от 3 лет.
3. О.В.Узорова, Е.А. Нефёдова «Пальчиковая гимнастика».