



Муниципальная дошкольная
образовательная организация № 51
«Улыбка» города Енакиево

Проект на тему:
«Быть здоровым - здорово!»

Подготовила: Артюхова Н.В.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Семья и детский сад - это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. В свое время В. А. Сухомлинский сказал: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- ❖ Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- ❖ развивать самостоятельность, инициативность, любознательность и познавательную активность у детей;
- ❖ укреплять и сохранять здоровье детей, предупредить заболеваемость;
- ❖ способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми, изменить их позицию в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемый результат

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физического развития
- Повышении компетентности здоровьесбережения, которая включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для качественной продуктивной деятельности по его сбережению. Это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на осознании социальной ценности здоровья личности, идее ответственного отношения каждого субъекта образовательного процесса к своему здоровью.
- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Реализация проекта

Беседы с детьми:



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие



Гимнастика для глаз

Цель: профилактика нарушений зрения.
Снятие напряжения, нагрузки.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна.



Гимнастика пробуждения

Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно включать музыкальное сопровождение.

Выполняется ежедневно после дневного сна, 5-7 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дорожкам. Оказывает закаливающий эффект.



Релаксация

Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.



Динамические паузы

Во время ООД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида деятельности. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.



Массаж, самомассаж

Самомассаж является одним из средств лечебно-профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого

Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук), в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.



Почечный массаж



Пальчиковая гимнастика

Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений руки. Рука, пальцы, ладони — едва ли не главные органы, приводящие в движение механизм мыслительной деятельности ребёнка. Хорошо развитые руки сами по себе приносят много пользы ребёнку. Владея своими руками, ребёнок может сделать много полезных и нужных вещей, и самое главное — развитая моторика рук способствует развитию речи. Движения пальцев рук стимулируют деятельность ЦНС и ускоряют развития речи ребёнка.



ИТОГИ:

❖ В результате реализации данного проекта у детей повысилась сопротивляемость организма, уменьшилось число часто болеющих детей. Значительно повысилась речевая активность и коммуникативная направленность речи.

❖ Повысился уровень физической подготовленности детей.

❖ Родители проявили большую заинтересованность в данном направлении

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**