



# ПРОЕКТ: «МЫ РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ!!!»

Выполнила: Маркова Е.С.  
воспитатель первой  
квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад № 123»

г.Н.Новгород 2018 год

# АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья, физического и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Причем, физическому и психологическому аспектам уделяется одинаково большое внимание. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных отношений сотрудников ДОУ с родителями.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

# ПРОБЛЕМА

С каждым годом уменьшается количество детей с I группой здоровья. Проведя мониторинг заболеваемости детей в нашей группе, я пришла к выводу, что мы недостаточно уделяем внимание здоровьесбережению воспитанников. Все это вызвало потребность углубленно заняться оздоровлением детей. Встал вопрос о разработке системы мероприятий и введение новых технологий, направленных на укрепление здоровья воспитанников.



# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе.



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию
- Создать условия для их своевременного и полноценного психического развития
- Сформировать у дошкольников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников





Вид проекта

- Социально - педагогический

Продолжительность  
проекта

- Долгосрочный

Участники проекта

- Воспитанники гр. «Колокольчик»
- коллектив ДОУ
- родители

# ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Снижение заболеваемости,  
повышение роста физической и  
психологической  
подготовленности детей

Формирование стремления к  
духовному и физическому  
совершенствованию

Обеспечение психолого-педагогической  
поддержки семьи и повышение  
компетентности родителей по вопросам  
охраны и укрепления здоровья детей в  
соответствии с ФГОС

Активизация партнерских отношений  
родителей и детского сада в воспитании  
и оздоровлении ребенка в условиях ДОУ  
и дома



## ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕН ИЯ ДЕТЕЙ

Утренняя  
гимнастика

Физкультурные  
занятия в группе и  
на воздухе

Гимнастика  
пробуждения

Соблюдение  
режима дня

Культурно-  
гигиенические  
процедуры

Подвижные игры и  
упражнения

Закаливающие  
процедуры в  
группе и на  
воздухе

Индивидуальная  
работа по  
физвоспитанию



# УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ





Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Зрительная гимнастика

Релаксация

Психогимнастика

Самомассаж

Музыкотерапия

Песочная терапия

Цветотерапия

# НЕТРАДИЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В Д/У

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



Дыхательные упражнения со вспомогательными предметами и пособиями



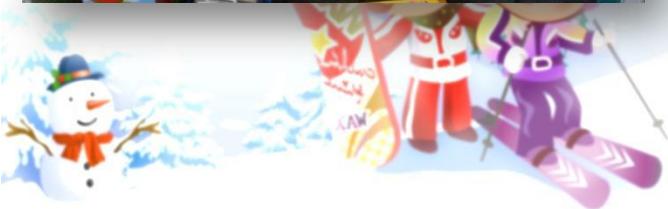
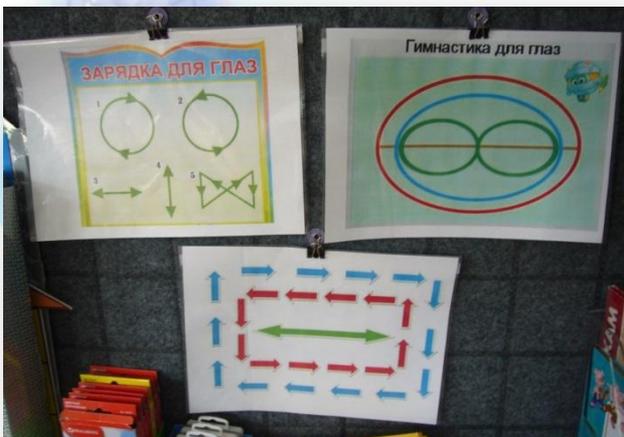
# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика для глаз



картотека

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре – вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.



# ЭЛЕМЕНТЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ



Пространство, в котором дети могут выразить в самой естественной для них форме (игре) свои страхи, желания, обиды, сомнения и злость, волнения и мечты – предоставляет детям волшебница-песочница



# РЕЛАКСАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

**Методы саморегуляции  
и снятия психоэмоционального  
напряжения у детей**

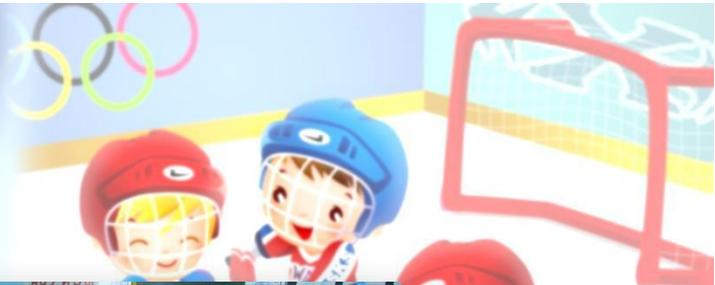


«Неправильно лечить голову без тела, а тело без души» (Сократ)  
Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

**Игры и упражнения  
на релаксацию**



# ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- ❖ Привлечение родителей к проведению тематических развлечений и спортивных праздников
- ❖ Создание «Витаминной копилки» с рецептами витаминных салатов
- ❖ Интернет консультация «Релаксация за 10 минут»
- ❖ Папка-передвижка «Безопасность зимой»
- ❖ Консультация «Семь родительских заблуждений морозной погоде»



Памятка для родителей

## БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ

### Правила безопасной прогулки

- Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
- Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
- Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать в голову.
- Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
- Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
- Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

При чрезвычайной ситуации звоните

101 или 112

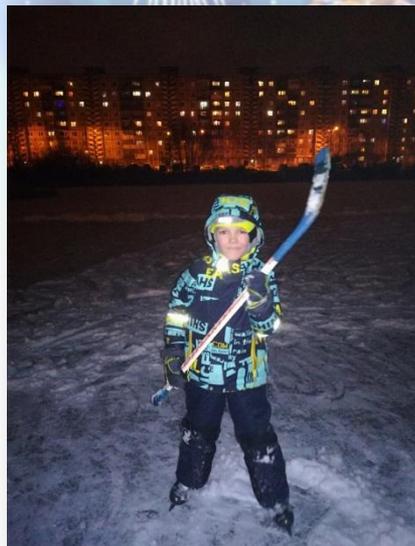
2



### Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут:

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера».
2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.





# РОДИТЕЛИ И ДЕТИ





## РОДИТЕЛИ И ДЕТЯ



# ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЫ

- Активно вести пропаганду здорового образа жизни и взаимодействовать с семьями;
- Продолжать работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей и воспитанию культурно-гигиенических навыков;
- Продолжать формирование представлений о ЗОЖ и познавательной сферы ребёнка-закреплять знания о строении своего тела и отдельных систем организма



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

