

# ПРОЕКТ «Азбука здоровья»



Подготовила: Смолкова Т.В.

г.Кулебаки ,2015г.

# Актуальность:

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время немало дошкольных учреждений работает по новым комплексным программам, но они к сожалению ограничиваются рамками физического воспитания, направленными главным образом на развитие у детей основных качеств движений. Зачастую и родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. Однако этого не достаточно.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- использование гибкого охранительного режима;
- правильного рационального питания;
- создание санитарно-гигиенических условий;
- условий для закаливания;
- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей;
- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.

# **БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ !**

## **Целью проекта является:**

- воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- создание психолого-педагогических условий для формирования эмоционального благополучия, бережного отношения к ребенку, уважение к индивидуальности и личности;
- оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм функционально-оздоровительной деятельности детей;
- систематизация мероприятий по организации двигательной активности детей;
- поиск новых путей практической реализации современных технологий;
- формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями;
- создание здоровьесберегающей среды;
- подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни;
- воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту.

## **Главными задачами являются:**

- обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств нравственных основ личности накопление двигательного опыта, коррекция психомоторных нарушений;
- создание условий для развития и саморазвития и реализации потребности детей в двигательной активности, на базе соблюдения охранительного режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической сред;
- создание образовательных технологий образовательной физической культуры и их внедрение в образовательный процесс по физическому направлению;
- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учетом комплексно-тематического планирования;
- организация интегрированных видов образовательной и игровой деятельности;
- просветительско-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей .

## Принципы проекта

### - принцип разностороннего развития личности

активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения

### - принцип гуманизация

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей

### - принцип индивидуальности

обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки

### - принцип цикличности и систематичности

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности

### - принцип оздоровительный

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности

### - принцип взаимосвязи с семьей

соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка

### - принцип доступности медико-социальной помощи

### - принцип активности детей

# Формы работы с детьми

```
graph TD; A[Формы работы с детьми] --> B[Специально организованная деятельность]; A --> C[Совместная деятельность с детьми]; A --> D[Самостоятельная деятельность с детей]; A --> E[Интеграция с другими образовательными областями]; A --> F[Взаимодействие с семьей]; A --> G[Взаимодействие со специалистами ДОУ];
```

**Специально организованная  
деятельность**

**Совместная деятельность с  
детьми**

**Самостоятельная  
деятельность с детей**

**Интеграция с другими  
образовательными  
областями**

*Взаимодействие с семьей*

*Взаимодействие со  
специалистами ДОУ*

# Здоровьесберегающие технологии

- народные игры, подвижные игры, спортивные игры
- игровые упражнения, игровые задания
- гимнастика коррегирующая
- гимнастика пальчиковая
- гимнастика для глаз
- динамическая пауза
- релаксация
- прогулка
- утренняя гимнастика
- закаливание
- свободная двигательная активность



**Все проводится в игровой форме!**

**Подвижная игра** — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Одна из характерных особенностей подвижных игр — стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата — выигрыша.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры.



## Игровые упражнения

Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Доползи до погремушки", "Попади в воротца" и др.).



Один из методов коррекции осанки – это **гимнастика со специальными корригирующими упражнениями.**

Корригирующие упражнения могут выполняться со снарядами, без снарядов и на снарядах (с резиновыми бинтами, с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями), их можно выполнять самостоятельно в домашних условиях или на учебных занятиях.

Главное - необходимо понимать, что надо делать и как правильно подобрать и выполнять упражнения для исправления того или иного нарушения осанки.



**Пальчиковые игры**– это массаж и гимнастика для рук, а иногда и для ног. Это подвижные физкультминутки прямо за столом или за партой, веселые стихи, которые помогут вашим детям стать добрее. Они интересны не только своим содержанием, но и возможностью экспериментировать, фантазировать, придумывать новые варианты работы.



**Гимнастика для глаз**, проводимая регулярно способна оказать неоценимую помощь зрительной системе и обеспечить ее надежное функционирование на протяжении всего жизненного цикла человека.



**Утренняя гимнастика** ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

**Динамические паузы** - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.).



**Релаксация** необходима для того, чтобы снять у них состояние напряжения или усталости, которое возникает в результате получения огромного количества информации и постоянного общения с другими членами группы.

**Закаливание** - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.



Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. **Прогулка** является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Воспитанники нашего детского сада много играют, двигаются на прогулке. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

**Бодрящая гимнастика** после сна проводится с целью повышения уровня здоровья детей, снижения заболеваемости, поднятия настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений, устранения сонливости и вялости.



**Самостоятельная двигательная деятельность** детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулки (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться со спокойной деятельностью.



Спасибо за внимание!