

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ»



Воспитатель:

Филиала «Сказка» МБДОУ детского сада «Колокольчик»
Карасева Н.В. с. Калаис Кирсановского района
Тамбовской области



Всемирная организация здравоохранения

- * « 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. А. Сухомлинский



Паспорт проекта

- Возраст участников проекта: 2-4 года
(младшая группа)
- Тип проекта: информационно- практико – ориентированный.
- Продолжительность - 1 год(долгосрочный)
- Девиз: « Закаливание - это то ,что обеспечивает здоровье, доставляет радость».

Цели:

- * Обеспечить и поддерживать высокий уровень здоровья детей при помощи здоровые сберегающих технологий в ДОУ;
- * Обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательного, образовательного процесса;
- * Сформировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- * Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с детьми для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей;
- * Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются

- * гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- * детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- * тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
- * В связи с этим в ДОО необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- ❑ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❑ совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, 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 физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- ❑ воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- ❑ воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

Утренняя гимнастика

- Физкультурная
- Музыкальная

Занятия

- Валеология.
- Физкультурные занятия
- Физминутки и динамические паузы
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

Закаливающие процедуры

- Сон без маек
- Контрастные воздушные ванны
- Обширное умывание

Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.

Принципы при работе с родителями:

- Обязательное единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо поняты не только воспитателями, но и родителями, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;
- Системность и последовательность работы;
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье;
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;



Цель:

Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

Задачи:

- Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- Оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- Учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- Привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- Расширить спектр средств и способов работы с родителями;

Утренняя гимнастика:



Физкультурные занятия:

- * Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными.
- * В процессе систематических физкультурных занятий растет тренированность организма ребенка, что способствует увеличению функциональных резервов адаптации.



Прогулка – режимный момент жизнедеятельности детей в учреждении.

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. Прогулка оказывает на детей закаливающее воздействие на организм в естественных условиях,

способствует повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста,

оптимизирует двигательную активность детей.



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.



Оздоровительные процедуры:

В сочетании с физическими упражнениями, **значительно укрепляют здоровье каждого**. Они закаливают и делают более устойчивыми к изменениям погоды. Приятно тренировать себя для того, чтобы сопротивляться преувеличенной опасности холода.



Массаж и самомассаж

Стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.



Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.



Релаксационные упражнения

Направлены на снятие напряжения с нервной системы ребенка, на его успокоение, расслабление, чтобы на занятии улучшить его работоспособность. Они предполагают постепенное расслабление групп мышц: рук, ног, шеи, диафрагмы речевого аппарата. Главный смысл такого психолого-педагогического воздействия на занятиях – релаксация для мобилизации.

Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни – расслабление, как снятие напряжения.



Обширное умывание



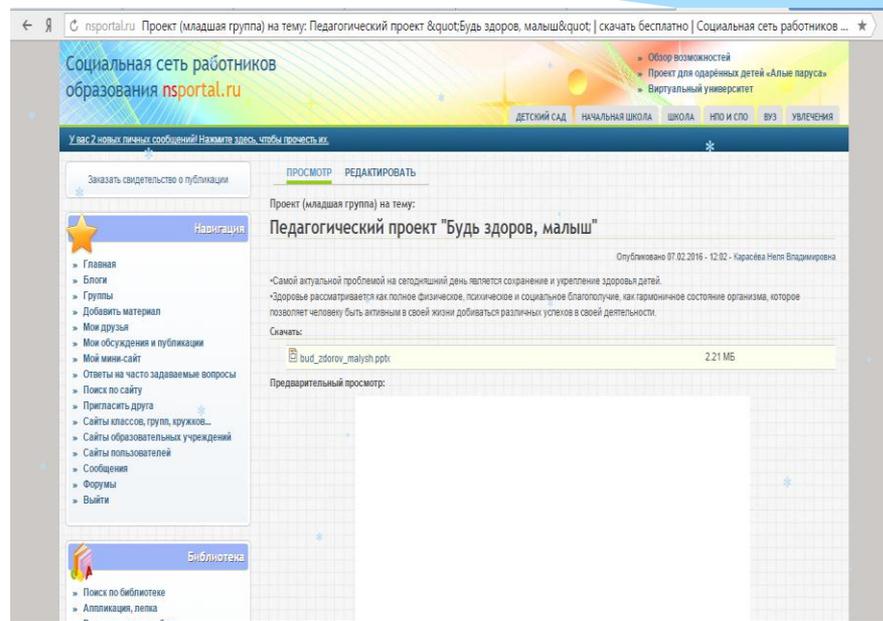
Показатели заболеваемости

	2014- 2015	2015 - 2016
Списочный состав	24 человека	24 человека
Кол-во случаев заболевания	59	49
Число пропущенных дней на 1 ребенка	10	9
Кол-во часто и длительно болеющих детей	10	7
Число хронических заболеваний	1	-

	2014 - 2015	2015 - 2016
ОРВИ	43	38
Ангина	-	-
Бронхит	3	2
Пневмония	-	-
Заболевания кожи	-	-
Заболевания глаз	2	2
Лор. Заболевания	6	4
прочие	5	3
Итого	59	49



Педагогический проект «Будь здоров, малыш»





СПАСИБО!!!

- Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.
- Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
- Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
- Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. –М. – С. 66-69.
- Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
- Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
- Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист.-2005.-№4.-С.61-65.
- Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.