

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №451»

Проект по здоровьесбережению

«Если хочешь быть здоров»

Воспитатели старшей группы:
Люлина Ирина Александровна

г. Нижний Новгород

2019

Актуальность темы.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне огромного роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Тип проекта: долгосрочный.

Участники проекта: воспитатели и дети старшей группы, родители.

Ожидаемые результаты.

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта.

Для детей.

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
3. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья;
4. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

Для родителей.

1. Повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома.
2. Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Принципы:

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по здоровьесбережению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение здоровьесберегающих и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой медико-психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Подготовительный этап.

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми и родителями.

Систематизированный материал:

«Беседы о ЗОЖ»

«Пальчиковые игры»,

«Игровой массаж»,

«Артикуляционная гимнастика»,

«Элементы дыхательной гимнастики»,

«Игры с элементами психогимнастики», наглядный материал.

Проведение анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье».

Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Правильное питание дошкольников», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

Основной этап.

Чтение художественной литературы:

- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

- Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

Загадки об овощах и фруктах; *пословицы, поговорки*, загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье.

Беседы:

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

Дидактические игры:

- «Что у нас внутри?»;

- «Я принимаю душ»;

- «Я умываюсь»;

- «Мое тело»;
- «Чтобы зубы были крепкими».

Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка):

- «Витаминная корзина»;
- «Овощи на тарелке»;
- «Живые витамины»;
- «Здоровье-болезнь».

Дидактические игры:

- «Во саду ли, в огороде»;
- «Таблетки на грядке»;
- «Режим дня»;
- «Спорт»;
- «Правила личной гигиены»;
- «Первая помощь при травмах»;
- «Полезная и вредная еда».

Сюжетно-ролевая игры:

- «Больница»;
- «Мы – спортсмены»;
- «Магазин».

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра».

Консультации для родителей:

- «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»;
- «Режим дня»;
- «Утренняя зарядка для детей»;
- «Советы по укреплению здоровья детей»;
- «Как приучить ребенка чистить зубы»;
- «Полезные привычки»;
- «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Г.А. Сперанский писал: "День, проведенный ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. С детьми необходимо как можно больше находиться на свежем воздухе.

Физкультминутки и динамические паузы.

Динамические паузы – во время занятий, 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 занятия.

Пальчиковая гимнастика.

Гимнастика проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Дыхательная гимнастика.

Гимнастика рекомендуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».
- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

«Солнышко»

«В небе солнце катится –

Словно жёлтый мячик.

То за тучку спрячется,

То по ёлкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось».

Закаливание.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание даёт оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Гимнастика после сна.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций.

Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

Самомассаж.

Наряду с традиционными формами работы проводите с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Чаще используйте минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами; посидим и полюбуемся на горящую свечу; - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Аромотерапия.

Большой оздоровительный эффект имеет "Аромотерапия" - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно –

сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бактерии. Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Заключительный этап.

Фотоколлаж «Мы дружим со спортом».

Выставка детских рисунков.

Фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»

Совместный праздник «Путешествие в страну здоровья».

Результаты проекта.

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас оказать

нам содействие, заполнив анонимную анкету,
на тему «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
6. Как Вы организуете питание в вашей семье?
А) полноценное питание;
Б) предпочтение отдаёте каким-то одним видам продуктов;
В) питаетесь регулярно;
Г) нерегулярно.
7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?
А) положительно;
Б) отрицательно;
В) не воздействует.
8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
11. Вы сами здоровы?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?
А) ДА; Б) Нет.
13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;
А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;
Б) недостаточное физическое воспитание в семье;
В) наследственность;
Г) предрасположенность к болезням.
14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
а) Физкультурные занятия в детском саду;
б) закаливание;
в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;
г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;
д) утренняя гимнастика;
е) соблюдение режима дня;
ж) другие варианты. _____
15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

Консультация для родителей

“Правильное питание для дошкольников”

«Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»
Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*

- *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку

- *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.*

- *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.*

- *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.*

- *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.*

- *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.*

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила

поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

Родители! Помните об этом!

Как правильно сидеть за столом

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками.*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти.*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу.*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.*
- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

Во время еды следует

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно.*
- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.*
- *Есть беззвучно, а не чавкать.*
- *Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребёнку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребёнка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребёнку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка

- *Соблюдать правила личной гигиены.*
- *Различать свежие и несвежие продукты.*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми

1. *Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
2. *После вечерней чистки зубов ребёнку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
3. *Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
4. *Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

Игры по питанию для детей и родителей

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребёнку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

Покупатель. - Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. - Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки

- Придумай фрукты (*овощи*) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (*овощи*) (*одно яблоко, два яблока...пять яблок...*).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (*борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...*).

• Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

• Вспомни и назови 5 разных... (*овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.*)

• Назови, какие блюда можно приготовить из ...(*черники, яблока, капусты...*).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.