

МКДОУ «Лобановский детский сад»

ПРОЕКТ «Быть здоровыми хотим!»

Автор:

**воспитатель
первой категории
Козырева Т.Е.**

АКТУАЛЬНОСТЬ:

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.



Одна из задач ФГОС ДО -

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

(приказ Министерства образования и науки РФ от « 17» октября 2013г.№ 1155)



Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Цель проекта: формирование у детей здоровьесберегающего поведения в специально созданных и жизненных ситуациях.

● **Задачи:**

- Оптимизировать систему физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- Разработать модель построения методической работы по повышению компетентности педагогов;
- Разработать и адаптировать систему мониторинга комплексной оценки уровня знаний детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей

Ожидаемые результаты

- Снижение заболеваемости и травматизма среди воспитанников;
- Формирование у детей представлений о ЗОЖ;
- Оптимизация физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- Повышение профессионального мастерства педагогов;
- Вовлечение родителей в единое пространство «семья – детский сад», повышение интереса к здоровому образу жизни.

Этапы реализации проекта:

1 этап – Аналитический.

- Анализ заболеваемости воспитанников
- Анализ развития двигательных навыков
- Анализ УМК по вопросам здоровьесбережения

2 этап – Практический.

- Разработка плана работы с педагогами;
- Разработка перспективного плана работы с детьми;
- Разработка перспективного плана работы с родителями

3 этап - Основной

- Организация работы по отслеживанию промежуточных результатов реализации проекта

4 этап – Заключительный

- Оформление методических материалов и разработок организации работы по ЗОЖ
- Организация процедуры мониторинга
- Анализ результатов проектной деятельности
- Определение перспектив работы ДОУ

Для повышения результативности образовательной программы, в целях сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка. А.А.Уманская, М.Ю. Картушина
- Пальчиковые гимнастики. С.Е. Большакова, А. Бейлина, О.И. Крупенчук и др.
- М.И.Чистякова «Психогимнастика»
- В.Ф. Базарный «Гимнастика для глаз»
- А.А. Сметанкин Дыхательная гимнастика
- Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова



Дыхательная гимнастика Стрельниковой

ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. Выдох осуществляется после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Выдох – абсолютно пассивный. Шумного выдоха не должно быть!

4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.

3. Вдох делается одновременно с движениями. Не должно быть вдоха без движения, а движения – без вдоха.

5. Счёт только на 8, считать мысленно, не вслух.



1. «Ладошки».



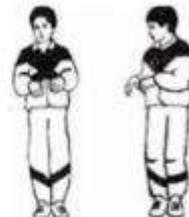
2. «Погончики»



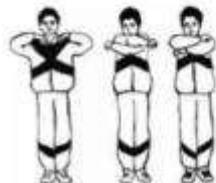
3. «Насос»



4. «Кошка»



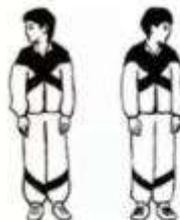
5. «Обними плечи»



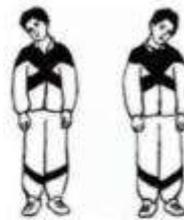
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



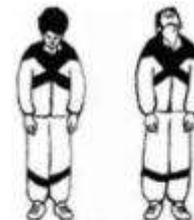
7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»

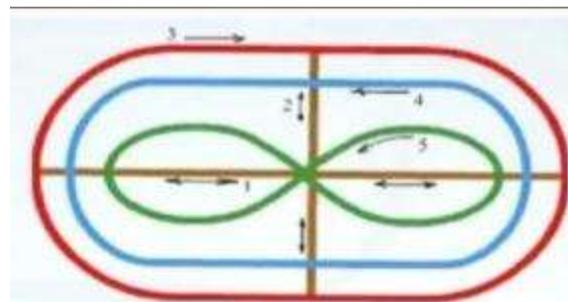


Ключевая цель **дыхательной гимнастики** — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме. Выдох мы тренируем с помощью тренажеров.



Гимнастика для глаз.

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В. Базарного. Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 минут писать, рисовать или смотреть телевизор.



«Рисуем носом»



Цель: улучшить координацию и равновесие в работе глаз и мозга, восстановить гибкость глазных мышц.



Зачем нужна артикуляционная гимнастика и как ее делать?

- Очень часто ребенок не может произнести звук из-за слабых мышц губ, щек и языка. Тогда нужны укрепляющие упражнения.
- Иногда ребенок не может поставить губы или язык в правильное положение, и звук получается дефектным. Каждый нарушенный звук мы как бы раскладываем на составляющие — артикуляционные позиции или упражнения, а потом собираем из них чистый (правильный) звук.
- Некоторые дети не могут быстро перейти с одного звука на другой. Для них тоже есть специальные упражнения на переключения.
- Попробуйте сами перед зеркалом проделать упражнения, задаваемые ребенку. Не всегда это легко и просто — уважайте труд ребенка и не забывайте хвалить не только за результат, но и за старание.
- Все упражнения имеют названия. Помощь родителей заключается только в повторении. Взрослый читает название, а ребенок показывает упражнение. Добивайтесь правильного выполнения. Не стесняйтесь спрашивать у логопеда, если что-то непонятно.
- В начале года упражнения артикуляционной гимнастики выполняют перед зеркалом. Когда ребенок научился делать нужные движения, зеркало постепенно убирают.





Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребёнка.

«Пальчики помогают говорить...»

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение; слуховое и зрительное восприятие.
- Снимает тревожность, воспитывает усидчивость.
- Формируется игровая и учебно-практическая деятельность.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.

Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал:
“Ум ребенка находится на кончиках его пальцев”

Рекомендации по выполнению пальчиковой гимнастики.

Во время пальчиковых игр следует садиться друг против друга, так, чтобы лица взрослого и ребенка были на одной высоте и оба хорошо видели друг друга.

Локти должны лежать или стоять на столе. Выполняя упражнения вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлеченность игрой.

Моя семья

Этот пальчик — дедушка,
 Этот пальчик — бабушка,
 Этот пальчик — папочка,
 Этот пальчик — мамочка,
 Этот пальчик — я.
 Вот и вся моя семья!

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.



Вышли пальчики гулять

Раз, два, три, четыре, пять —
 Вышли пальчики гулять.
 Раз, два, три, четыре, пять —
 В домик спрятались опять.

На первые строчки — поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки — поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.



Прятки

В прятки пальчики играли
 И головки убирали.
 Вот так, вот так —
 И головки убирали.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание каждого пальчика на обеих руках.



Капустка

Мы капустку рубим-рубим,
 Мы капустку солим-солим,
 Мы капустку трем-трем,
 Мы капустку ждем-ждем.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередно поглаживать пальцы, потирать кулачок о кулачок, сжимать и разжимать кулачки.



- **БОСОХОЖДЕНИЕ** – используется летом в жаркие дни для закаливания и профилактики плоскостопия.
- **БОСОХОЖДЕНИЕ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»** - используется в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна. «Дорожку здоровья» раскладывают в спальне. Ежемесячно используется разные наборы таких дорожек, при выкладывании необходимо в чередование от более слабого массажа стоп к более жёсткому, и заканчивать - мягким.



Прогулка – один из способов закаливания воздухом. Это эффективное средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей. При систематическом воздействии солнца и воздуха повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, дождь, жара и др.).





Содержание прогулок - походов зависит от выбранной тематики и времени года. Если позволяет погода, воспитатель может организовать наблюдение за насекомыми, птицами, сбор природного материала (для чего заранее запасают емкости), чтение природоведческой литературы и беседу об услышанном, предложить детям изобразить действия главных персонажей.





Профилактика плоскостопия

Все упражнения проводятся босиком

1. «Собери платочек в маленький комочек».

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади. Ребенок собирает пальцами ног разложенный на полу платочек в комочек. Сначала правой ногой, затем левой. Усложнение: собираем двумя ногами сразу 2 платочка. Длительность - 10 сек. каждой ногой.

2. «Подними платочек».

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади. Ребенок поднимает платочек пальцами ног на небольшую высоту. Сначала правой ногой, затем левой. Колени не сгибать! Усложнение: поднимать сразу двумя ногами 2 платочка. Длительность – 5 сек. каждой ногой.

3. «Раскатай лепешку»

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади. Ребенок катает вперед-назад гимнастическую палку двумя ногами, как бы раскатывая тесто. Длительность 10 сек.

4. «Собери шарики»

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади. Ребенок собирает пальцами ног по одному 5-6 небольших пластмассовых шариков и кладет их в коробочку. Сначала правой ногой, затем левой.



- Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.
- Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Игровой массаж по методике А. Уманской

Методика Уманской заключается в стимуляции пальцами девяти **точек на теле**, расположенных в легкодоступных местах. Воздействуют на точки большим, указательным или средним пальцем. Каждая зона, в соответствии с рекомендациями, **массируется** сначала 9 раз по часовой стрелке, что активирует зону, затем 9 раз против часовой стрелки для расслабления и успокоения. Биозоны **массируются в строгом порядке**. В профилактических целях используют мягкое воздействие на точки, при заболеваниях интенсивность стимуляции усиливается.



Точка 1 - область всей грудины. Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать.

Надавливание и вращательные движения.

Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области трахеи, бронхов, легких, пищевода, сердца и других органов, уменьшаются боли в области грудины и за грудиной, уменьшается кашель.



Точка 2 - область яремной ямки

Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения

Зона связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области вилочковой железы, повышает сопротивляемость инфекционным болезням.



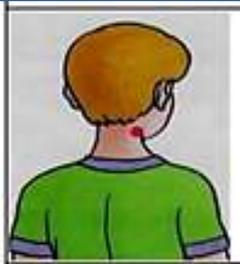
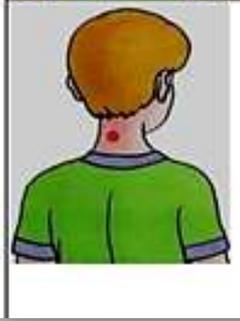
Точка 3 - на передней поверхности шеи. Поставить пальцы на переднюю поверхность шеи с двух сторон кадыка и определить биение пульса сонных артерий, затем поднять палец на 1 см выше. Зона симметричная, у переднего края грудно-ключично-сосцевидной мышцы

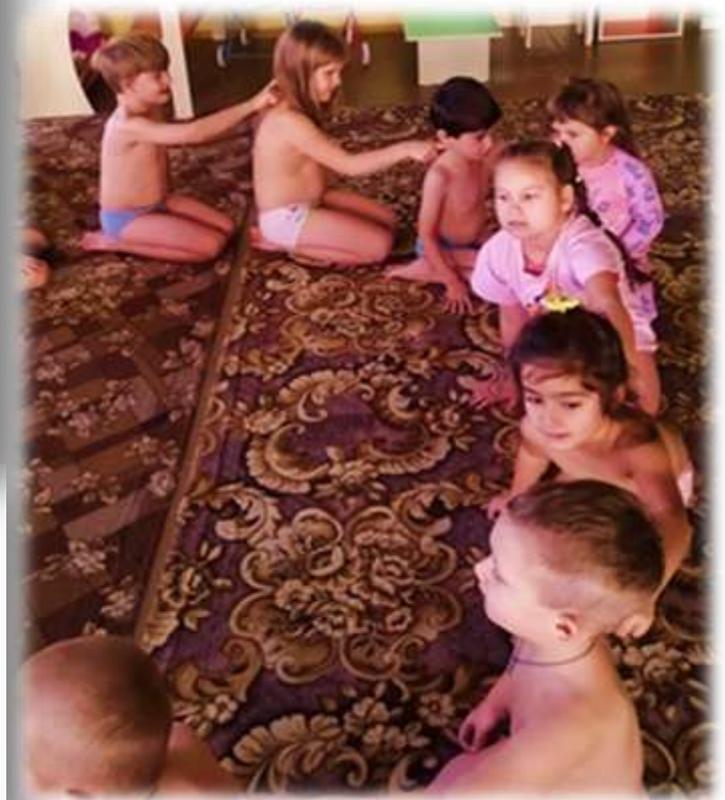
Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения не более 40 секунд

Зона связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.



Сеанс самомассажа под руководством воспитателя. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 мин. Каждое движение выполняется 4 — 6 раз. Процедура самомассажа проводится в игровой форме

	<p>Точка 4 - область 1-5 шейных позвонков в верхних задне-боковых отделах шеи</p>	<p>Поглаживающие движения сверху вниз, надавливание сверху вниз.</p>	<p>Зона связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Воздействие на эту зону активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.</p>
	<p>Точка 5 - впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность.</p>	<p>Надавливание и вращательные движения</p>	<p>Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.</p>
	<p>Точка 6 - область носа и гайморовых пазух. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки</p>	<p>Надавливание и вращательные движения.</p>	<p>Зона связана с передней и средней долями гипофиза. Воздействие на эту зону стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биологически активных веществ, улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.</p>



Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.



	<p>Точка 7 - область начала роста бровей (чуть ниже)</p>	<p>Надавливание и вращательные движения.</p>	<p>Зона связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Воздействие на эту зону улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.</p>
	<p>Точка 8 - область уха, козелка</p>	<p>Надавливание и вращательные движения.</p>	<p>Зона связана с органом слуха и вестибулярным аппаратом. При воздействии на эту зону снижается шум и боли в ушах, укрепляется слух, проходят головокружения, нормализуется деятельность всех органов и систем</p>
	<p>Точка 9 - находится на кистях рук. Прижмите друг к другу большой и указательный пальцы; на вершине образовавшегося между ними буторка (складочки)</p>	<p>Надавливание и вращательные движения.</p>	<p>Зона, через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга, связана со всеми описанными точками. Нормализует многие функции организма.</p>

Зимние развлечения – это хорошая закалка детского организма.

Нестандартное оборудование помогает в коррекционных упражнениях

Ежедневные прогулки способствуют

хорошему настроению,

укреплению иммунитета и улучшению аппетита

Поход интересен детям не только как приключение, но и как способ познать свои силы.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, точечный самомассаж по Уманской,

а также летнее «босоножье» улучшают сопротивляемость организма

Трудовое воспитание – эффективный способ работы над собой

Театральные постановки, музыкотерапия и ритмопластика помогают снять напряжение



