


МБДОУ «Детский сад № 68 «Светлячок»

«Будь здоров, мальш!»

Воспитатель:

Лесина И.В.





**«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

Актуальность проекта

- 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 различных успехов в своей деятельности.
- 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



Цель проекта:

Снижение заболеваемости,
сохранение и укрепление
здоровья детей младшего
дошкольного возраста.



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;
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



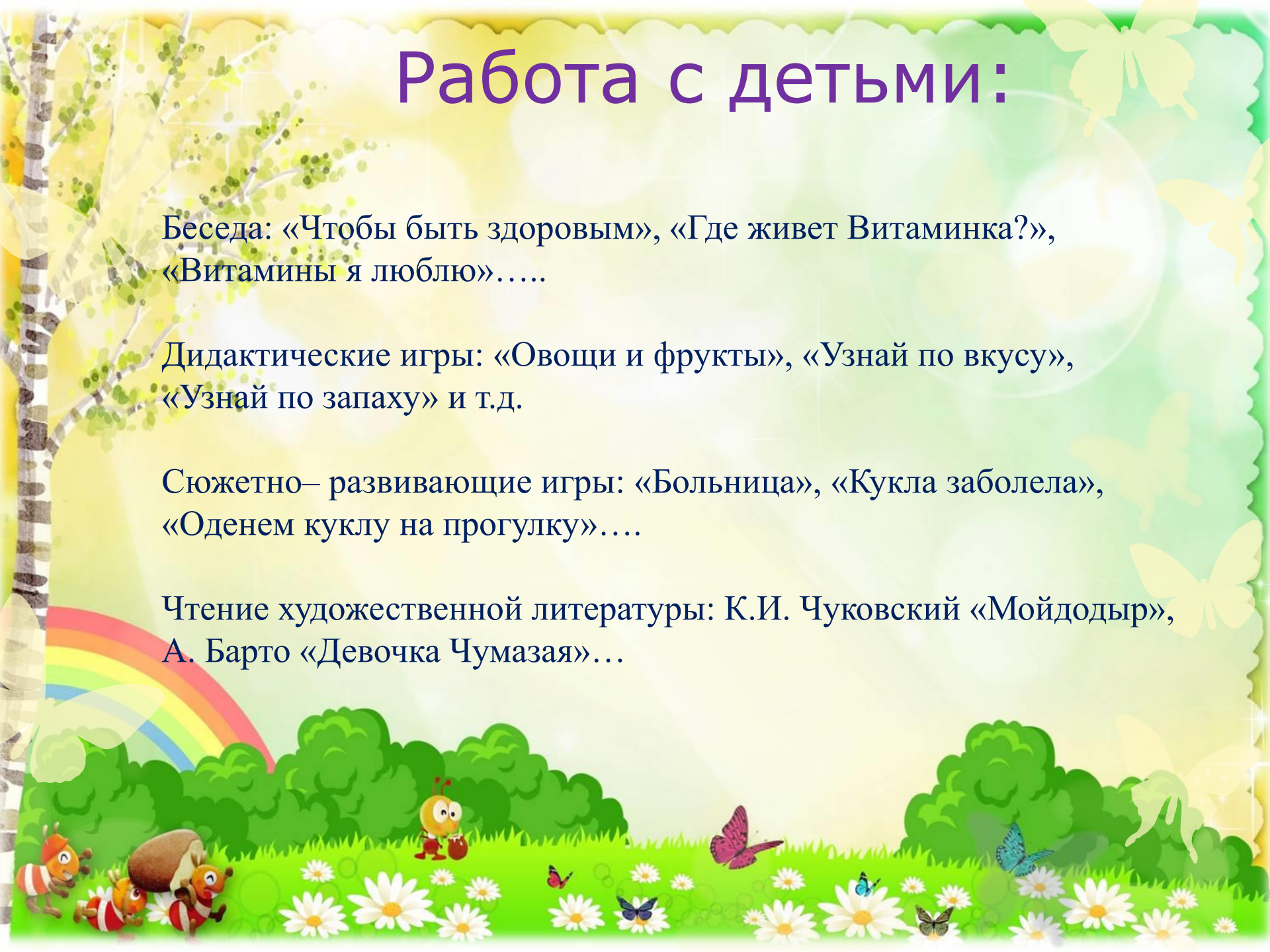
Работа с детьми:

Беседа: «Чтобы быть здоровым», «Где живет Витаминка?», «Витамины я люблю».....

Дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Узнай по вкусу», «Узнай по запаху» и т.д.

Сюжетно– развивающие игры: «Больница», «Кукла заболела», «Оденем куклу на прогулку»....

Чтение художественной литературы: К.И. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумазяя»...





Если хочешь быть здоров:

1. Утренняя гимнастика.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Облегченная одежда дома и на улице.
5. Прогулки с подвижными играми.
6. Точечный массаж.
7. Гимнастика после сна.
8. Хожение по дорожкам «Здоровья».
9. Фитонциды – лук, чеснок.
10. Чесночные киндеры.

Утренняя

гимнастика:

способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.), подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в течении дня.





Дыхательная гимнастика

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Улучшает дренажную функцию легких;
- Налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.





Пальчиковая гимнастика

тренирует мелкую моторику,
стимулирует речь,
пространственное мышление,
внимание, кровообращение,
воображение, быстроту
реакции.





Самомассаж



Гимнастика после сна

позволяет пробудить организм,
нормализовать кровообращение,
снять вялость и сонливость,
быстрее прийти в бодрое
состояние и настроение.





Ходьба по массажным дорожкам

основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения.






Рижский метод закаливания

Этот интересный метод пришел к нам с восьмидесятых годов и предназначается для закалки детей дошкольного возраста. Рижский метод закаливания позволяет повысить сопротивляемость детского организма к простудам.





На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

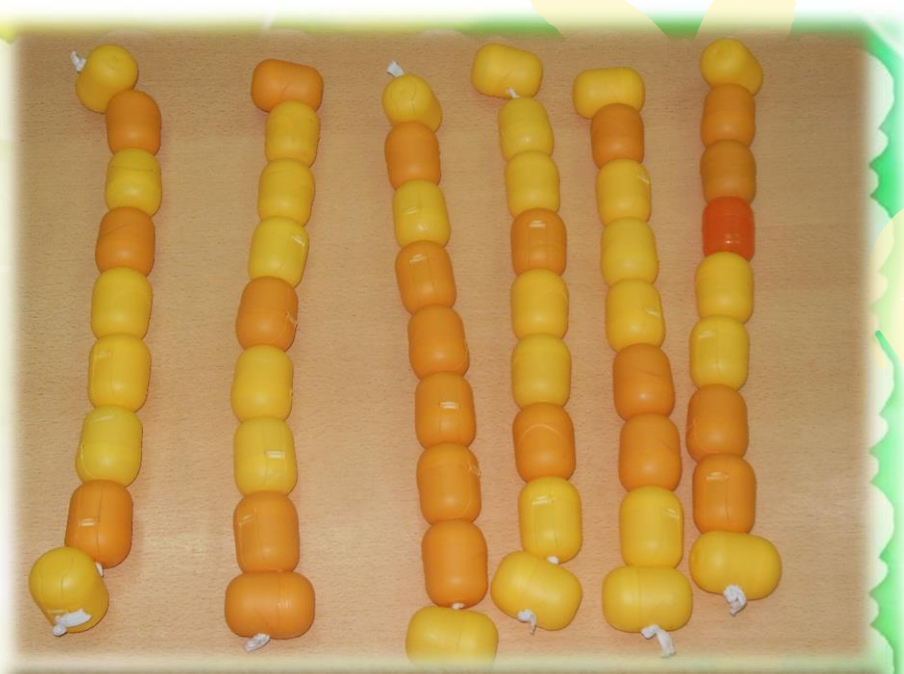
Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.



Взаимодействие с родителями:

1. Анкетирование среди родителей: «Здоровый малыш»
2. Консультация для родителей: «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», «Витамины всем нужны», «Закаливающие процедуры для детей 3 - 4 лет».
2. Памятки для родителей:
«Здоровье – главное богатство человека»,
«Эмоциональное здоровье ребенка»
3. Помощь в изготовлении нестандартного оборудования для спортивного уголка.





Будьте здоровы!





Спасибо за внимание !