

ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
«ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»



Вид проекта: информационный, практико –
ориентированный.

Срок реализации: с 27 марта по 7 апреля 2023г
(короткосрочный)

ПРОБЛЕМА

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач дошкольного образования. От состояния здоровья детей зависит благополучие современного общества. Проблема здоровья дошкольников приобрела в последнее время особую актуальность. В настоящее время очень мало детей дошкольного возраста входят в первую группу здоровья, в основном – это вторая, а то и третья группа. Количество детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии увеличилось. Причин этому очень много: неблагоприятная экологическая обстановка, экономические факторы, а также недостаточная осведомлённость родителей в вопросах воспитания у детей здорового образа жизни.

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.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического, психического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни, осознанное выполнения элементарных правил здоровьесбережения у детей.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

Для детей:

1. Обогащать и закреплять 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. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей: Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Для детей:

1. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.

2. Приобретение у детей привычки к ЗОЖ.

3. Умение у детей применять на практике культурно-гигиенические навыки, знания о правильном питании, организовывать самостоятельную двигательную деятельность (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

Для родителей: Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении, создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

ПЛАСТИЛИНОГРАФИЯ «ВИТАМИНЫ»



РАСКРАСКИ ПО ТЕМАМ ЗДОРОВЬЯ



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



ХОЖДЕНИЕ ПО ТРОПАМ ЗДОРОВЬЯ



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА РУК



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА НОГ



САМОМАССАЖ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ УГОЛОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНФОРМАЦИЯ

Предлагаем Вам перечень игр с водой, которые можно использовать для закаливания рук

- **Вода**
Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшая крупишник или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставьте под струю ладонь ребенка! Изучите ладонь вода, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водонес, тем громче он шумит.
- **Вода принимает форму**
Для этой игры понадобятся надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослый стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее наливает.
- **Игра с мылом**
Маленький кусок мыла опускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых лопаток или собственных ладоней.
- **Тонет - не тонет**
Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Отпускайте по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.
- **Маленький рыбак**
Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также ловить рыбок двумя ладонями.
- **Лейка, лейка**
Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш выливает воду в бутылку через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко поднимая ее.
- **Высокая мочалка**
Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой маску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в маску.
- **Скажи слово**
Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.



ИНФОРМАЦИЯ

«Закаливание- первый шаг на пути к здоровью»

Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли постараться вернуть — дадим народную мудрость.

Мы никогда не найдем путь в струю Зарюны, если не будем закалять свой организм. Закаливание — прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, оказывает постоянно развивающееся влияние на его устойчивость к обостряющей тренировке защитных сил организма, повышает его устойчивость к простудным болезням, и в этом его незаменимая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Противопоказания к закаливанию

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальный период, закаливающие процедуры.

Виды закаливания

1. **Хождение босиком:** технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и спазмов. Начинать хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.
2. **Фитотерапия:** полоскание рта настоем лекарственных трав в зимний период.
3. **Закаливание рук (игры с водой по плану воспитательной работы)**
У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и массажное воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газа и кислотности. Игра с водой — оля из любых декоративных забав и упражнений, если игра с водой поведена не только для развития тактильных ощущений и для веселой моторики. Вода развивает различные физические качества ребенка, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем ощущение чистоты и свежести? И уже известно то, что у нас вокруг уже. Начальная температура составляет 37,5-38 °С. Постепенно температуру воды снижаем на 1° каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 - 20 °С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1. Снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон.
2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.
3. Социально-психологическая реакция у детей: повышение кожной температуры кистей рук (теплые руки в течение дня).
4. Комплексная оценка здоровья детей и нераспространение по группам здоровья.
5. Динамика заболеваемости у детей:
 - Уменьшение числа частых заболеваний детей
 - Число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка
 - Сокращение длительности одного заболевания (в днях)
 - Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.

ИНФОРМАЦИЯ

Движение и здоровье детей

Все мы знаем, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но — и это главное — подавать собственный пример.

- ✓ Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.
- ✓ Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!
- ✓ Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.
- ✓ Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

