



# ***В здоровом теле – здоровый дух***

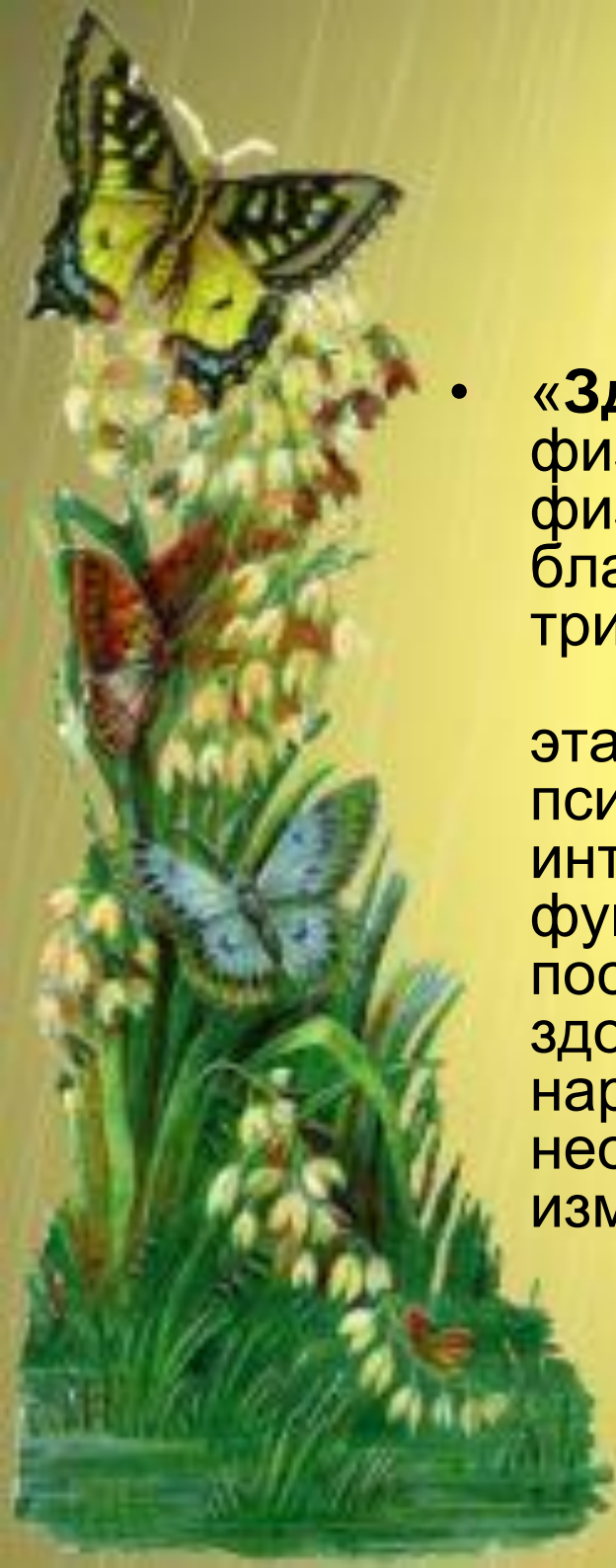
Воспитатель санаторной группы  
Петрова М.В.

Сроки реализации ноябрь-апрель 2013-14гг

# ПРОБЛЕМА

- «**Здоровье** – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия». Именно с точки зрения этого триединства и необходимо рассматривать здоровье!

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.



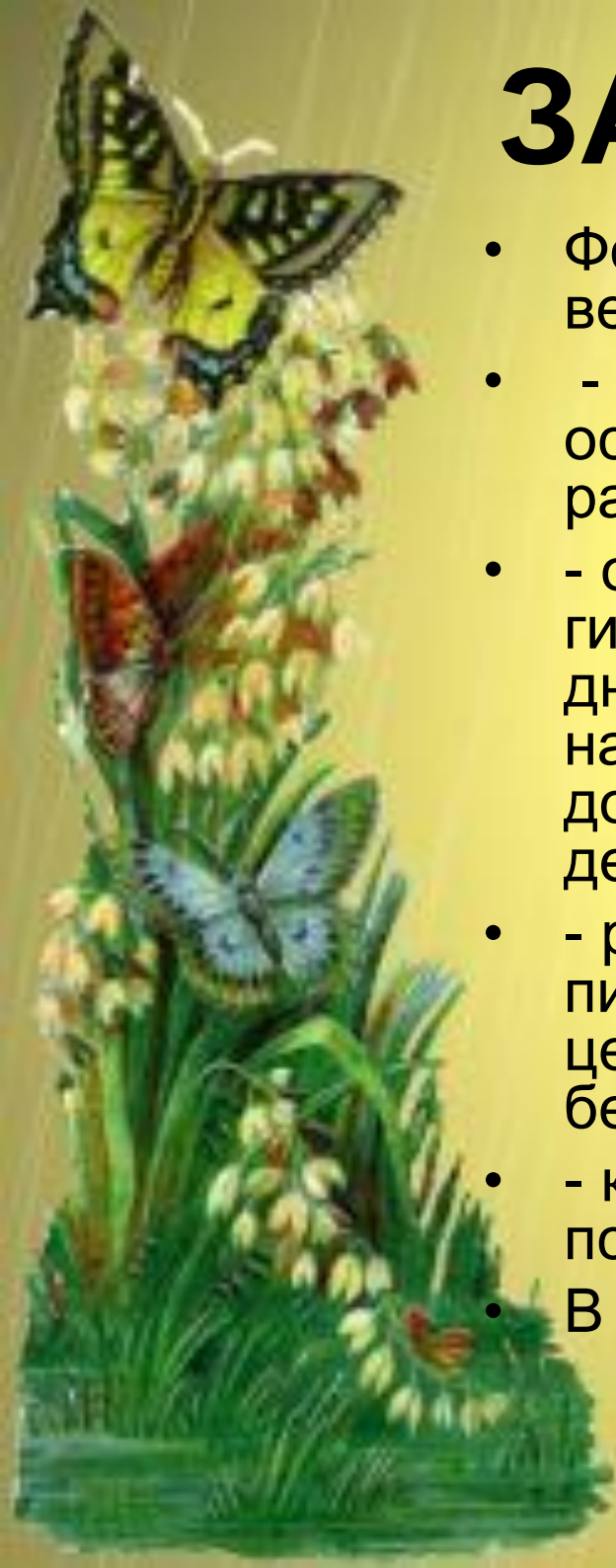
# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- Научить ребёнка самому заботиться о своём здоровье:
- - воспитывать у него привычку к чистоте, аккуратности и порядку;
- - способствовать овладению культурно-гигиенических навыков;
- - знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;
- - учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие;
- - формировать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, предупреждать их.



# ЗАДАЧА ПРОЕКТА

- Формирование у детей и их родителей мотивации к ведению здорового образа жизни.
- - рациональный режим дня с учётом возрастных особенностей детей и динамики суточной работоспособности;
- - оптимальная двигательная активность (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после дневного сна, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, физ. минутки на занятиях, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья и самостоятельная деятельность) ;
- - рациональное питание, включающее в себя режим питания, сбалансированность, энергетическую ценность, кулинарную грамотность и экологическую безопасность;
- - культурное общение и положительный психологический климат.
- В детском саду для этого созданы все условия.



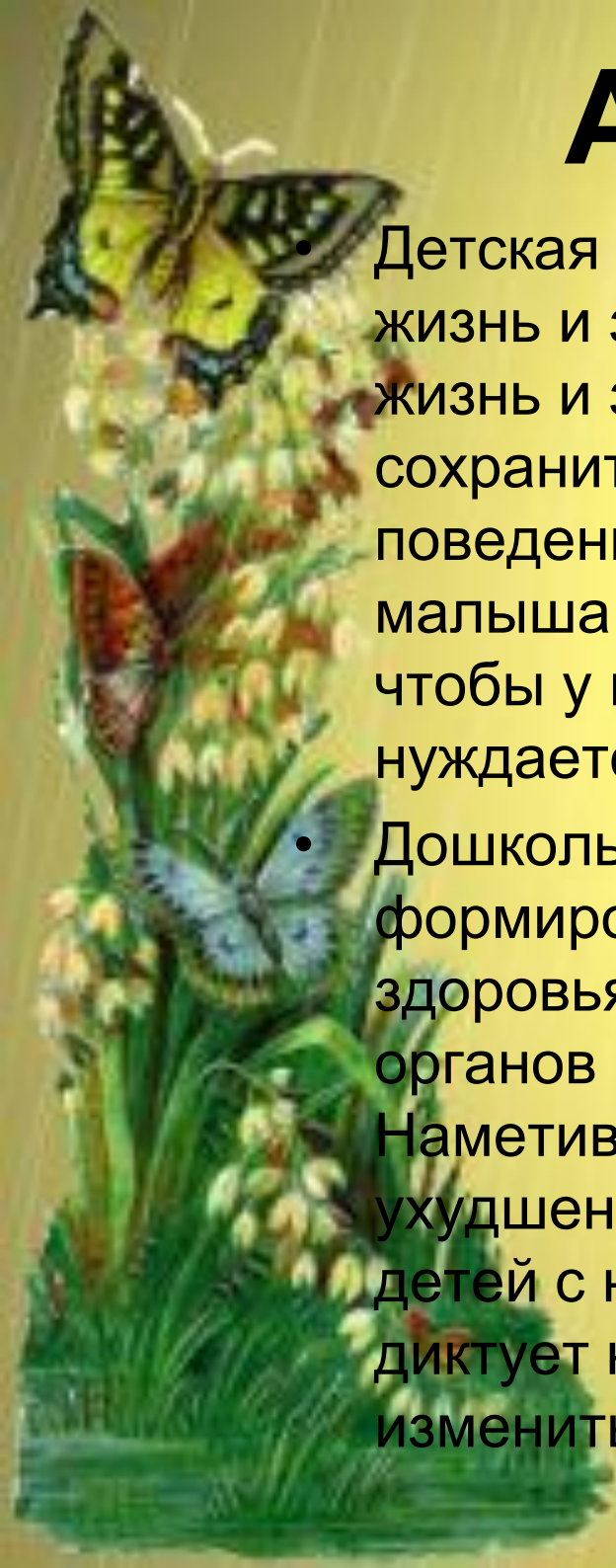
# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

- Дети, родители, воспитатель.



# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Детская безопасность - она необходима и актуальна. Ведь жизнь и здоровье – это самое дорогое, что есть у человека, а жизнь и здоровье ребёнка – дорога вдвойне, поэтому чтобы сохранить их необходимо выполнять правила безопасного поведения. С самого рождения взрослые опекают своего малыша, стараются, чтобы ему было комфортно и безопасно, чтобы у него было крепкое здоровье. Конечно, ребёнок всегда нуждается в охране здоровья со стороны взрослых.
- Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Намотившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.



# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 1. Физически здоровые дети.
- 2. Снижение заболеваемости.



# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

## 1. Подготовительно-организационный

- Работа с родителями:
  1. Родительское собрание
  2. Анкетирование
  3. Оформление уголка для родителей «В здоровом теле - здоровый дух», «Здоровая семья – здоровый ребенок»
  4. Оформление уголка здоровья о профилактических мероприятиях простудных и др. заболеваний
  5. Консультации «Здоровье детей в наших руках»
  6. Участие в спортивных мероприятиях
- Анализ исходного состояния здоровья детей:
  1. Диагностика по физическому развитию детей
  2. Ежедневный мониторинг
  3. Анализ заболеваемости детей
- Подбор методической и художественной литературы.



# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

## 1. Основной

- Беседа с детьми от лица сказочного героя Айболита «Что такое здоровье», «Как хорошо быть здоровым и сильным», «Почему плохо быть больным»
- Основные виды физических нагрузок: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физминутки
- Рассказывание в доступной форме как устроен наш организм, какие правила выполнять, чтобы сберечь здоровые глаза, ушки, зубы, головной мозг, руки, ноги и т.д.
- Беседа о соблюдении правил безопасного поведения чтобы не получать травмы (не толкать друг друга, смотреть под ноги во время бега и т.д.)
- В процессе режимных моментов закреплять навыки личной гигиены, используя игры «Вредно – полезно», «Правильно – не правильно»
- Профилактические мероприятия: кварцевание помещений, мытье игрушек, чесночный режим в период ОРЗ
- Закаливающие упражнения после сна.
- Дыхательная гимнастика игровые упражнения «Задувание свечи», «Надуй шарик», «Сдуй перышко», «Как шипит змея»
- Занятие о профессии врача, (о том как он помогает стать здоровым, что не следует его бояться, как правильно объяснить ему что болит). Знакомство с правилами первой помощи при травмах: порезах, царапинах, ссадинах.
- Игры «Больница», «Кому что нужно?»
- Беседа о витаминах, чем они полезны и в каких продуктах питания содержатся.

# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

## 1. Итоговый

- Итоговое занятие – викторина «Как беречь здоровье?»
- Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты»



