**Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация**

**«Детский сад №62»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Формированиездоровьесбережения у детей дошкольного возраста»**



**Разработала:** воспитатель

первой кв. категории

Гребнева О.А.

г.о. Саранск

**Актуальность темы**

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии личности, период формирования у ребёнка основ здорового образа жизни. В этот период закладываются основы его здоровья. Актуальным направлением воспитания является формирование у ребёнка основ здорового образа жизни.

Начинать приучать детей заботиться о своём здоровье необходимо с малых лет. Тогда привычка следовать определённым правилам войдёт в жизнь ребёнка естественно, и будет сопутствовать на протяжении многих лет.

**Тип проекта:**

- информационно-практико-ориентированный;

- долгосрочный;

-групповой.

**Участники проекта:**

-дети;

-родители воспитанников;

-воспитатели;

-инструктор по физической культуре;

-сотрудники детского сада.

**Основные формы реализации проекта:**

-НООД; прогулки; экскурсии;

- оснащение предметно-развивающей среды;

- работа с родителями;

- игровая деятельность (настольно-печатные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, спортивные и подвижные игры).

**Цель проекта:**

формирование у дошкольников старшего возраста основ здоровьесбережения через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи проекта:**

* Формировать представление дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
* Формировать устойчивую мотивацию старших дошкольников к здоровьесбережению.
* Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам личной гигиены и самоконтроля за их выполнением.

**Предполагаемый результат:**

1.Знание детьми информации о здоровом образе жизни.

2.Понимание значения слова «здоровье»

3.Умение детей сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

**Этапы выполнения работы по проекту:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Сроки | Содержание работы |
| 1  Подготовительный (разработка проекта) | с 01.05.2016г.по 30.09.2016г. | -определение проблемы  -постановка цели и задачи  -подбор методической и научной литературы, иллюстративного материала  - подбор материалов, атрибутов, игрушек  -изготовление дидактических игр  -формирование устойчивого интереса к тематике проекта |
| 2  Исследовательский | с 01.10.2016г.по 30.04.2017г. | - выполнение проекта |
| 3  Заключительный | с 01.05.2017г.по 31.005.2017г. | - анализ достижения поставленной цели и полученных результатов;  - обобщение результатов работы формулировка выводов;  -составление рекомендаций. |
| 4  Презентация проекта | 19.05.2017г. | -мастер-класс по теме: «Формирование здоровьесбережения у детей дошкольного возраста» |

**Обеспечение**

**Методическое**

1.Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко Школа здорового человека. Москва 2006г.

2.Исаева С. А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.

3.Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.

4.Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 2008.

5.Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005

6. Интернет – ресурсы:vospitatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/den-zdorovya2.html.

7.Ю.Г. Илларионова. Учите детей отгадывать загадки.

8. Детям о профессиях: профессия врача.

**Материально-технические**

1.Изготовление атрибутов, стенгазет, альбомов, фотоальбомов.

2.Использование аудиозаписи.

3.Видеосъемка.

**Дидактическое**

1.Конспекты НООД, беседы, консультации.

2.Дидактические игры.

Приложение

**Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация**

**«Детский сад №62»**

**«Приобщение детей к здоровьесбережению через создание предметно-развивающей среды в группе»**

// Консультация для воспитателей//

Подготовила:

воспитатель

первой кв. категории

Гребнева О.А.

г. о. Саранск

В настоящее время отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки. Поэтому формирование у ребёнка умений заботиться о своём здоровье – одна из важнейших задач воспитательной работы. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Первое, с чем встречается ребёнок при попадании в группу - это предметно-развивающая среда.

Для того чтобы ребенок овладел самыми элементарными умениями сохранения и укрепления своего здоровья, в группе большое внимание уделяется созданию развивающей среды. Многофункциональная предметно-развивающая среда позволяет решать конкретные образовательные задачи, вовлекать детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, развивать их любознательность, творчество, повышать двигательную активность детей в течение всего времени пребывания ребёнка в группе. Свежий воздух улучшает состояние здоровья. Доказано, что комнатные растения активно удаляют из атмосферы замкнутых пространств летучие органические соединения, вредные для человека. Комнатные растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона. Поэтому все растения в группе подбираются с учётом благотворного влияния на самочувствие и здоровье детей. Для укрепления зрения использую зрительные ориентиры, таблицы, которые снимают утомление глаз и повышают двигательную активность. В каждое занятие необходимо включать коррекционные физкультминутки для укрепления зрения , офтальмо тренаж( массаж глаз). Зрительные гимнастики, массаж помогают глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру.

**Дыхательная гимнастика** – это составная часть лечебной физкультуры, поэтому дыхательные упражнения просто необходимы часто болеющим простудными заболеваниями детям. Использование различных тренажеров вызывают положительные эмоции, повышают интерес ребёнка к дыхательной гимнастике, способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, а так же развивают творческое воображение и фантазию (инновационная технология А.Сметанкина «БОС -здоровье»).

Давно установлено, что упражнения для развития мелкой моторики рук благотворно влияют не только на развитие речи ребёнка, но и способствуют укреплению и сохранению его здоровья. Целесообразно в группе использовать уголок «Умелые пальчики». В нем находится множество игр, пособий, игрушек по развитию мелкой моторики, вызывающих у детей интерес и желание играть с ними. Кроме традиционных застежек, шнуровок, конструкторов и мозаик в уголке необходимо использовать и нетрадиционный материал:

- капроновые веревки для завязывания узлов и плетения;

-кистевые эспандеры – для развития мышечной силы кисти;

-прищепки бельевые – для развития координации движений пальцев рук;

- щетки для волос, мыльницы типа «травка» - для массажа и самомассажа;

- мозаики из пробок от пластиковых бутылок и коробок от сока; клавиатура от компьютера, кнопочные телефоны – для развития дифференцированных движений пальцев рук;

- «сухие бассейны» - емкости, наполненные горохом и фасолью, игрушками из «киндер-сюрпризов» - для самомассажа кистей;

- моталки, веревки с ручками на концах – для выработки координации вращательных движений.

Огромное влияние на укрепление здоровья детей имеет музыка, музыкотерапия. Музыка действует особенно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. В группе рекомендовано иметь фонотеку с разнообразными произведениями классической, народной и детской музыки. Используются мелодии на занятиях, перед сном и во время сна, игровой деятельности. Колыбельные мелодии помогают успокоиться, расслабиться детям, они затихают и быстро засыпают. Звуки природы «шелеста листьев», «шум моря», «птичий щебет», «журчание ручейка» помогают снять у детей мышечное и эмоциональное напряжение. Под влиянием музыки дети быстро развиваются, лучше занимаются, становятся более спокойными и исцеляются от болезней.

Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» - процесс дыхания ароматов. Вместе с родителями можно создать в группе «Фито бар», в который собрать различный природный материал: травы, плоды, веточки и кору различных деревьев. Оздоровительные запахи природы активизируют биологические процессы в организме ребенка. Запахи ели и сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах березы – улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной системы. Запах крапивы уничтожает бациллы. Букетики из веток берёзы, сосны, можжевельника, в сухом виде очищают воздух) .

Во время экскурсий и прогулок необходимо знакомить детей с лекарственными растениями родного края, как они помогают людям во время болезни, как ими лечатся животные и птицы.

В группе необходимо создать уголок здоровьесбережения, в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания, «дорожки здоровья», нетрадиционное физкультурное оборудование, игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ.

Любые знания ребенка с легкостью усваиваются в игре, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте. Перечисленные ниже дидактические игры помогают закреплять у детей знания о здоровом образе жизни, формировать правила безопасного поведения на дорогах, при пожаре и опасных ситуациях.

**Дидактические игры:**

«У нас порядок»; «Спортивное лото»;«Наши помощники»; «Моё тело»; «Дорожные знаки»; «Тревожные сигналы»; «Огонь друг или враг» и другие.

Все эти игры учат контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепят культурно-гигиенические навыки и заставят задуматься о своем здоровье.

Известно, что хороших результатов в воспитании детей можно добиться только при тесном контакте педагогов и родителей. Поэтому, всю работу по формированию у детей здорового образа жизни необходимо вести в тесном сотрудничестве с родителями. Используют широкий аспект средств и способов взаимодействия с родителями. Благодаря активной помощи мам и пап, бабушек и дедушек создаются разнообразные интерьеры развивающей среды, рубрика «Уроки Айболита», в которой выставляется литература, брошюры, консультации, картотеки различных гимнастик и упражнений для занятий дома с детьми, папки-передвижки. Приглашаются родители на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок.

Все это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей. При правильно подобранной и оформленной развивающей среде у ребенка появляется желание заботиться о своем здоровье, он сам «открывает» для себя разного рода знания и правила укрепления и сохранения жизни, выполняет физические упражнения.

**Список литература:**

1.Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко Школа здорового человека. Москва 2006г.

2.Исаева С. А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.

3.Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.

4.Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 2008.

5.Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005

**Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация**

**«Детский сад №62»**

**«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».**

**//Беседа с детьми//**

Подготовила:

воспитатель

первой кв. категории

Гребнева О.А.

г. о. Саранск

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. ЕЕ дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов: А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания используется художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или пьет морковный сок.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов –

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся:

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья». Давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.