

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Кудеяровский детский сад



Здоровьесберегающий проект

«Мы здоровью скажем “ДА!”»

(Старшая разновозрастная группа).

Воспитатели: Харламова Т.Н.

Калачева С.Н.



Актуальность.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую Здоровьесберегающие технологии Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

ЗДОРОВЬЕ

ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ

(Всемирная организация здравоохранения)



Цель и задачи проекта.

Цель: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Задачи:

- изучить и применить Здоровьесберегающие технологии в сохранении и стимулировании здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- установить тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни;
- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Участники проекта – воспитанники старшей группы, воспитатели, родители.

Сроки реализации проекта – 02.12.2024г. – 13.12.2024г.

По продолжительности проект – краткосрочный.





**Реализация проекта предусматривает
следующие этапы:**

1. Организационно – подготовительный.
2. Основной (практическая реализация проекта).
3. Заключительный.



Стратегия достижения поставленных целей и задач.

- **Организационно – подготовительный этап.**
- **Формы работы:**
- Подбор методической литературы для реализации проекта.
- Создание картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастика для глаз, самомассаж, подвижные игры, малоподвижные игры, речевые пятиминутки, гимнастика после сна.
- Подборка методического и дидактического материала, подборка художественной литературы (пословицы, загадки, сказки, рассказы по теме проекта).





Стратегия достижения поставленных целей и задач.

- **Основной этап (практическая реализация проекта).**
- **Формы работы:**
- Беседы с детьми: “Значение зарядки по утрам”, “Зачем человеку завтракать, обедать и ужинать”, “Строение тела”, “Виды спорта”, “Гигиена”, “Закаливание”, “Здоровые продукты”, “Подружись с зубной щеткой”.



Стратегия достижения поставленных целей и задач.

- Основной этап (практическая реализация проекта).
- Занятия по физической культуре.



Стратегия достижения поставленных целей и задач.

- **Основной этап (практическая реализация проекта).**
- **Формы работы:**
 - Утренняя зарядка.
 - Гимнастика после сна.
 - Разучивание с детьми некоторых видов самомассажа, пальчиковой гимнастики, динамических пауз, речевых пятиминуток



Стратегия достижения поставленных целей и задач.

- **Основной этап** (практическая реализация проекта).
- **Формы работы:**
 - Разучивание некоторых подвижных и малоподвижных игр.
 - Сюжетно – ролевые игры: Мы спортсмены, больница, семья, магазин, за обедом.



Стратегия достижения поставленных целей и задач.

- Основной этап (практическая реализация проекта).
- Прогулки.

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.



Консультация для родителей

Простые правила здорового образа жизни



Значение режима дня в жизни ребёнка

Роль пальчиковых игр в развитии речи и мелкой моторики детей.

Составитель: инструктор по физической культуре - Агамова А.А.

Прогулки на свежем

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЕТ НА ХОЛОДЕ. Это типичная страшилка, которую особенно любит мама и бабушка: мол, ребенок вдыхает воздух на морозе и у него возникает кашель, насморк или заболит горло. Но холодный воздух болезни не вызывает – это миф.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Человек заболевает от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой. Другое дело, что переохлаждение (замороженные ноги, например) может способствовать тому, что попавший в организм вирус или микроб начнет развиваться. Ну так его (переохлаждение) просто не надо допускать.



Быть в движении –
значит быть здоровым.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

В чем же заключается влияние пальцев на развитие речи?

Зима — не повод отменить прогулки на свежем воздухе!

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

Чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие, они должны быть заняты интересным делом.

Подвижные игры в этом отношении занимают особое место – они являются универсальным и незаменимым средством физического развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.





МАМА + ПАПА
= ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!

ЗОЖ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
СВОЙ ВОЗДУХ
СПОРТ

ВИТАМИНЫ

ЗАКАЛЕНИЕ

СПОРТ !!!

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ -
ЗДОРОВАЯ СТРАНА

Воспитание
здоровой семьи -
это задача родителей
на протяжении
всей жизни !!!

Спортивная семья
и здоровый образ жизни
это залог здоровья !!!





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



В зимний период важно соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.

Нельзя использовать лыжи, сноуборды и санки без надлежащего обучения и инструкций.

В зимний период важно соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.



В зимний период важно соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.



В зимний период важно соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.



Вывод

«Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий действительную ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a pair of glasses, a volleyball, a football, a pair of red shoes, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a pair of glasses, a volleyball, a football, a pair of red shoes, and a soccer ball. The background is a light blue sky with soft white clouds.

**Здоровье ребенка-
Превыше всего...
И наша задача
Сохранить его.**

Спасибо за внимание!