

Проект "Территория здоровья" для старшей группы детского сада

Актуальность проекта:

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

В.А.Сухомлинский.

Обоснование проблемы:

Устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей, переутомление, снижение их функциональных возможностей.

Неосведомленность родителей о важности здорового образа жизни, совместной двигательной деятельности с детьми.

Недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.

Гипотеза проекта:

Применение здоровьесберегающих технологий, обучение детей правилам здорового образа жизни, пропаганда ЗОЖ среди родителей и совместная работа семьи и детского сада помогут воспитать здоровое поколение.

Цель проекта:

Оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым. Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

Задачи проекта:

Обобщить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни. Познакомить с правилами ЗОЖ.

Сформировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье.

Привить любовь к физическим упражнениям, закаливанию (плавание, закаливание солнцем и воздухом).

Закрепить знания детей о витаминах и их пользе для здоровья человека. Познакомить детей с назначением сердца, познакомить с понятием «пульс», как его определять.

Рассказать об упражнениях для укрепления осанки.

Повысить грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Приобщить родителей к работе над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребенком творчества.

Ожидаемый результат:

Сохранение и укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости в группе.

Организация здоровьесберегающей, развивающей среды.

Формирование потребности в двигательной активности.

Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Формы и методы организации проекта:

Беседы с детьми.

Беседа с представителем медицинского персонала.

Ежедневная профилактическая работа.

Продуктивная деятельность.

Совместная деятельность родителей и детей.

Консультации для родителей.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап:

Разработка плана мероприятий.

Сбор информации и необходимого материала для реализации проекта.

Вовлечение детей и родителей в процесс поставленных задач.

Основной этап:

Реализация проекта в разных видах деятельности с учетом интеграции образовательных областей:

1. Беседа с детьми на тему: « Меры профилактики гриппа».
2. Беседа с представителем медицинского персонала « Осанка – красивая спина».
3. Ежедневная, профилактическая работа: утренняя гимнастика (улучшение осанки, плоскостопие), воздушное закаливание, дорожка здоровья, физкультминутки, эмоциональные разрядки.
4. Закаливание воздухом, водой.
5. Подвижные игры на воздухе.
6. Консультации для родителей:
«Артикуляционная гимнастика»,
«Дыхательная гимнастика»,
«Основные правила закаливания».
7. Совместная деятельность детей с родителями:
Фото - конкурс на тему: « В здоровом теле - здоровый дух!»
8. Выставка на тему: «Мой отдых».

Подведение итогов.

Результат.

Значительно повысился уровень знаний и представлений по вопросам проекта.

Создали необходимые условия по формированию у детей целостного представления о здоровом образе жизни, развитие любознательности, творческих способностей, познавательной активности, коммуникативных навыков.

Снизился уровень заболеваемости в группе.

Повысился интерес родителей к совместным с детьми видам спорта и отдыха.

Приложение.

1. Беседа с детьми старшей группы на тему:

«Меры профилактики гриппа».

Воспитатель: Аксёненко Ж.А.

Цель: способствовать формированию и развитию знаний о гриппе, симптомах болезни и ее профилактике.

Ход беседы:

Грипп это острое инфекционное контагиозное заболевание, вызываемое фильтрующимся вирусом и передающееся воздушно-капельным путем.

Чем опасен грипп? Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания
2. Болезни сосудов и сердца
3. Заболевания центральной нервной системы

Итак:

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
2. Обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.
3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

Как понять, что ты заболел?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

Пятый шаг: Осторожно – грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

Что делать, если ты уже заболел?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

1. Не посещать детский сад,
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.
4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.

6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снизить температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

Рефлексия. - Пригодятся ли вам в жизни полученные знания?

Будьте здоровы и не болейте!



2. Беседа с детьми в старшей группы №9 на тему: «Осанка – красивая спина».

Медсестра: Рыбалко Е.Н..

Цель: учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений.

Материалы и оборудование: мешочки с песком по количеству детей.

Ход беседы:

-Послушайте, пожалуйста, сказку.

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые, у нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле. А семья стойкого оловянного солдатики была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся».

-Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (ответы детей).

-Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

-У кого более красивая осанка: у горбунов или у солдатика?

Проводится игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».

- Ребята, а как вы думаете, на кого приятно смотреть: на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).

-Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную. Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо! Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

В семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за спиной! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине и их спины все больше и больше искривлялись.

-Ребята, как вы думаете, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).

-Давайте вспомним, ребенок сам может сформировать правильную осанку? А деформировать? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу... Я от болезней убегу...». И решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду.
2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
3. Правильно сидеть за столом на стуле, не склонять низко голову.
4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.

7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.
8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, городки, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, санках, роликах, играть со скакалками, обручами, мячами и т.д.
9. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

-После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо!!! Все дети выздоровели и стали действительно красивыми стройными, подтянутыми. А главное – они перестали горбиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

-Ребята, а давайте и мы, чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдатика, постараемся выполнять их и будем ежедневно наблюдать в зеркало за нашими спинами.



3.



Утренняя гимнастика



Физкультминутка



Гимнастика после сна.

4.



«Тропа здоровья».



Закаливание водой.

5.



Подвижные игры на свежем воздухе.

«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение правил, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже игровые упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- сопроводительный текст произносит взрослый.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- не повторять много раз подряд упражнения, так как от этого может привести к головокружению.



Для чего нужна артикуляционная гимнастика

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

- 1) Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
- 2) Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовленными.
- 3) Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
- 4) Занятия артикуляционной гимнастикой позволяет всем - и детям и взрослым - научиться говорить правильно, чётко и красиво.



Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.



Второе правило:

**Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.



Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**



7.



«В здоровом теле –здоровый дух!»

8.



«Мой отдых».