

# Проект "Азбука здоровья"

**МАДОУ ЦРР ДС №482  
Группа «Теремок»  
Воспитатели: Савина О.  
Г., Дьячкова С.А.**

# Актуальность проекта

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи,

# Цель проекта:

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью о



За здоровьем в детский сад!

# Задачи:

1. Сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);
2. Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле, научить "слушать" и "слышать" свой организм;
3. Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
5. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
6. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
7. Научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
8. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;
9. Разработать рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

# Этапы работы над проектом:

- **I этап (Подготовительный)** –
  - Изучение литературы, программ по здоровьесбережению, опыт работы детских садов из разных городов России. Проведение анкетирования родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.
- **II этап (Основной)** –
  - Запуск и апробация различных форм работы по здоровьесбережению с детьми и родителями.
- **III этап (Обобщающий)** –
  - Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, итоги мониторинга.





# Перспективный план работы по проекту «Азбука здоровья» (Старшая группа для детей с ТНР)

Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	<b>I этап</b> (подготовительный) Познавательная беседа: «Что такое здоровье?». Комплекс дыхательных упражнений. Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.	<ul style="list-style-type: none"><li>Уточнить и закрепить знания детей о здоровье.</li><li>Дать детям элементарные знания о пользе занятий спортом, их влиянии на детский организм. Учить детей классифицировать виды спорта.</li><li>Укреплять здоровье детей путём дыхательной, пальчиковой гимнастики.</li></ul> Познакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни».	Анкетирование на тему – «Здоровый образ жизни».
Октябрь	<b>II этап (основной)</b> Познавательная беседа: «Режим дня». Образовательная деятельность с детьми: «С утра до вечера». Пальчиковая гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"><li>Объяснить детям понятие «Режим»</li><li>Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.</li><li>– Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;</li><li>– Закрепить понятие о значимости режима дня;</li></ul>	Памятка родителям «Режим дня дошкольника»



Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
	<p>Познавательная беседа: «Гигиена - залог здоровья!»</p> <p>Досуг «Осторожно – микробы!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей.</li> <li>• Воспитывать навыки гигиены.</li> </ul> <p>Формирование интегративных качеств личности детей старшего дошкольного возраста в досуговой здоровьесберегающей деятельности.</p> <p>Задачи:</p> <p>Закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий.</p> <p>Формировать представления о таких причинах заболеваний как микробы</p>	
Ноябрь	<p>Познавательная беседа: «Как устроено тело человека».</p> <p>Образовательная деятельность с детьми: «Дорожка здоровья».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека.</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.</li> <li>– Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить необходимость витаминов для человеческого организма.</li> <li>– Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, побуждать детей отвечать на вопросы, развивать мышление, память.</li> <li>– Воспитывать интерес к предметам личной гигиены, формирование основ здорового</li> </ul>	<p>Консультация для родителей «Здоровье всему голова!»</p> <p>Стенгазета «Спорт – это здоровье!»</p>

Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
	<p>Познавательная беседа: «Правила поведения на участке д/сада во время прогулки».</p> <p>Комплекс упражнений «Гимнастика и массаж горла».</p>	<p>Учить детей заботиться о своем здоровье, соблюдать правила безопасного поведения на участке д/с.</p> <p>Знать границы своего участка;</p> <p>Напомнить об опасностях, которые подстерегают их на участке.</p> <p>Профилактика ЛОР – заболеваний, уменьшение застоя крови в носовой части глотки, гортани, трахеи. Вовлечение в работу мышц спины, груди, ног и рук.</p> <p>Дыхательные упражнения чередовать с общеразвивающими.</p>	
Декабрь	<p>Познавательная беседа: «Витамины для здоровья».</p> <p>Коллективная творческая работа «Полезные продукты»</p>	<p>Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей различать витаминосодержащие продукты;</li> <li>• объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;</li> <li>• помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной , но и полезно;</li> <li>• развивать внимание, мышление,</li> </ul>	<p>Консультация родителям «Разумно есть - долго жить!»</p> <p>Показать родителям значение правильного питания для своевременного физического</p>



Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
Декабрь	<p>Образовательная деятельность с детьми: «Весёлые витаминки».</p> <p>Комплекс упражнений для самомассажа.</p> <p>Дидактическая игра «Аскорбинка и её друзья» - 1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. Дать детям знания о пользе продуктов питания: основная польза – наличие в продуктах витаминов А, В, С, Д, Е.</li> <li>- Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.</li> <li>- Учить детей пользоваться ножом.</li> <li>- Укреплять здоровье детей путём массажа биологически активных точек пальцев рук пшеном.</li> </ul> <p>Дидактические задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с основными витаминами.</li> <li>2. Закрепить полученные знания о продуктах и витаминах, которые содержатся в них.</li> <li>3. Запомнить, в каких продуктах какие витамины содержатся.</li> </ol> <p>Цель игры: правильно собрать пазлы в картинку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять знания детей о правильном питании и ценных продуктах.</li> <li>• Развивать способность наслаждаться многообразием и изысканностью форм красок</li> </ul>	Выставка рисунков «Весёлый натюрморт».

Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
Январь	Познавательная беседа: «Одежда и здоровье» Пальчиковая гимнастика. Чтение художественной литературы Чуковский «Мойдодыр». Развлечение «Занимательная викторина»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде</li> </ul> Воспитание ответственного отношения к своему здоровью. К. Составление, загадывание и отгадывание загадок о полезных продуктах, витаминах, о спорте, о здоровом образе жизни.	Консультация для родителей «Как сделать, чтобы здоровый образ жизни стал привычкой для ребенка». Коллаж «Спортивная семья!»
Февраль	Образовательная деятельность с детьми: «Мои верные помощники». Пальчиковая гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;</li> <li>– обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания;</li> <li>– работать над совершенствованием навыков постановки опытов и экспериментирования;</li> <li>– развивать быстроту мышления, творческое воображение;</li> </ul>	Консультация для родителей «Правильное питание детей дошкольного возраста».

Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
	<p>Познавательная беседа: «Что необходимо для роста и зрения?»</p> <p>Дидактическая игра «Витаминка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Продолжать знакомить детей с витамином А.</li> <li>· Дать представление о том, в каких продуктах его содержание наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.</li> </ul> <p>Дидактические задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с основными витаминами.</li> <li>2. Закрепить полученные знания о продуктах и витаминах, которые содержатся в них.</li> <li>3. Запомнить, в каких продуктах какие витамины содержатся.</li> </ol> <p>Цель игры: правильно собрать пазлы в картинки.</p>	
Март	<p>Познавательная беседа:</p> <p>«Осторожно сосульки!»</p> <p>Образовательная деятельность с детьми: «Здоровье - главная ценность»</p>	<p>Уточнить и закрепить знания детей о здоровье. Дать знания о том, что сосульки могут быть опасны для человека (если упадут с крыши - травма, если облизывать или есть - ангина). учить уберечься от сосулек в конце зимы - начале весны, подчиняться правилам безопасности, уметь предвидеть опасность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека</li> <li>- Воспитание потребности в занятиях</li> </ul>	<p>Консультация для родителей «Формирование гигиенических навыков и привычек». Стенгазета «Здоровый</p>

Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
	<p>Развлечение «Весёлые соревнования».</p>	<p>Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей через игровые упражнения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрабатывать умения действовать согласованно в команде под руководством игровых упражнений.</li> <li>• Способствовать комплексному развитию двигательных качеств и достижению результатов.</li> <li>• Развивать у детей любовь к спорту через игру, театрализацию игры.</li> <li>• Развивать ловкость, глазомер, быстроту и координацию движения, находчивость, любознательность, сообразительность.</li> <li>• Воспитывать уверенность в своих силах.</li> </ul>	
Апрель	<p>Образовательная деятельность с детьми: «Наши зелёные друзья».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями, используемых для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)</li> <li>- Воспитывать осознанное отношение к употреблению в пищу лекарственных растений.</li> </ul>	<p>Консультация для родителей «Советуем посадить дома».</p>

Месяц	Содержание	Программные задачи	Взаимодействие с родителями
	<p>Беседа «Осторожно: грибы и растения на участке д/с».</p> <p>Дидактическая игра «Аптекарский огород».</p> <p>Сюжетно- ролевая игра «Аптека».</p>	<p>Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Познакомить с растениями нашего участка.</li> <li>· Научить различать ядовитые растения, дать знания о том, что ядами этих растений человек может отравиться.</li> </ul> <p>Дидактические задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Уточнять и расширять представления детей о том, что необходимо для посадки и роста растений (условия, оборудование)</li> </ul> <p>Цель игры: подобрать правильно соответствующие карточки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Закреплять представление о работе аптеки.</li> <li>· Воспитывать уважение к представителям данной профессии.</li> </ul>	
Май	<p><b>III этап</b> (обобщающий) Составление книги рецептов «Вкусные истории в стране витаминов».</p> <p>Выставка детских</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Развивать умение применять знания в новых условиях.</li> <li>– Воспитывать творческие способности.</li> </ul> <p>Знакомство родителей с работами своих детей, выполненных в рамках проекта</p>	<p>Памятка «Формирование здорового образа жизни в семье».</p>



# Закаливание

**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах.



# Дыхательная гимнастика

*Дыхательная гимнастика* – это прекрасное средство предотвратить частые простудные заболевания, укрепить иммунитет. А еще правильное дыхание стимулирует работу нервной системы, головного мозга и сердца, а также полезна для развития речи у детей.



# Пальчиковая гимнастика

*"Пальчиковые игры"* - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию.





# Артикуляционная гимнастика

*Цель артикуляционной гимнастики:* выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.





# Гимнастика пробуждения

*Гимнастика пробуждения после дневного сна* оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека.



Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – *лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно.*

Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению.





# Самомассаж



При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий.



Сухомлинский В.А. «ум ребёнка его пальцы»



## Точечный самомассаж в игровой форме «ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»

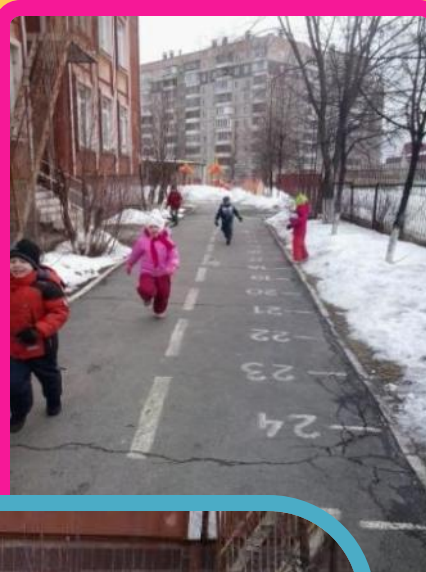
**Точечный самомассаж** - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в виде проговаривания ласковых слов. Точечный массаж как элемент способствует расслаблению эмоционального напряжения.





# Подвижные игры

*Подвижная игра* относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные е



# Физминутки

**Физкультурная минутка** – форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.





# Дидактические игры

*Дидактические игры* – расширяют представление ребёнка об окружающем мире, обучают ребёнка наблюдать и выделять характерные признаки предметов (величину, форму, цвет), различать их, а также устанавливать простейшие взаимосвязи. Дидактическая игра дает возможность решать различные педагогические задачи в








# Праздники и развлечения







# Наше творчество





# Результаты реализации проекта "Азбука здоровья"

1. Формирование правил ЗОЖ и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих;
  2. Повышение уровня информационно-коммуникационной культуры дошкольников;
  3. Развитие положительных эмоций и умения чувствовать свой организм;
  4. Совершенствование профилактических и культурно-гигиенических навыков;
  5. Формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
  6. Взаимодействие с семьей, укрепление детско-родительских отношений.
- 
- 

Спасибо за внимание

