

Проект по здоровьесберегающим технологиям «Здоровейка»

Выполнила: Воспитатель
Монохонова М.Н.

Актуальность:

- Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей; определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.

Цель проекта:

- Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование привычки здорового образа жизни

Задачи:

- 1.Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- 2.совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
- 3.Повысить профессиональное мастерство по теме «Здоровый образ жизни».

Пути реализации:

- - гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физминутки, пальчиковая гимнастика.
- - Нод занятия;
- -беседы;
- -чтение художественной литературы;
- -дидактические и подвижные игры ;
- - отгадывание загадок;
- -игровые ситуации;
- - спортивное мероприятие

План поэтапно реализации проекта

- **Закаливающие мероприятия.**
- **Цель закаливания:** тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям; оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.
- - Утренняя гимнастика под музыку;
- - Проветривание помещений;
- - Умывание после сна;
- - ходьба по массажным коврикам после сна;
- - Пальчиковые игры .
- - Босохождение после сна;
- - Гигиенические и водные процедуры , (умывание, мытьё рук);
- - Прогулки на свежем воздухе;
- - Физминутки.
- - Полоскание горлошка прохладной водой.
- - Гимнастика для глаз
- - Подвижные игры.

Утренняя гимнастика



Полоскание горлошко прохладной водой



Ходьба по массажным коврикам после сна;



ФИЗМИНУТКИ



Пальчиковая гимнастика .



Подвижные игры.



Лепка «Спортсмен с гантелями»



Беседа с детьми «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».



Аппликация «Доктор Айболит»



Чтение художественного произведения Корнея Чуковского «Федорино горе»



просмотр мультфильма : Добрый доктор стоматолог



Спортивное мероприятие «Веселые старты»



Результативность:

- Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили своё здоровье и здоровье окружающих.

Спасибо за внимание