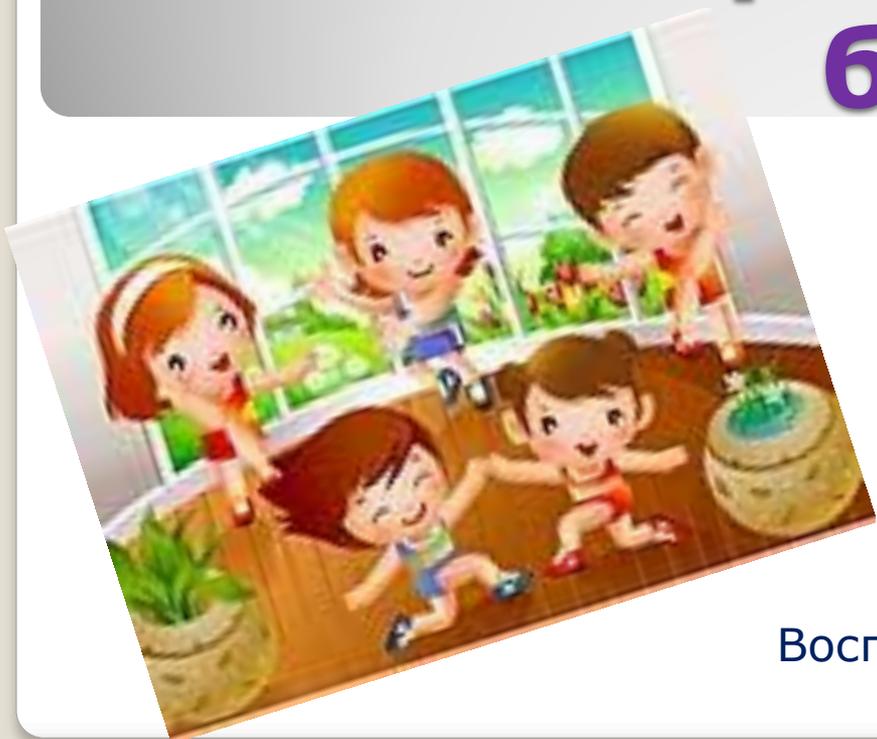


Презентация проекта на тему: «Дышим легко, говорим правильно, болеем мало»



МБДОУ «Солнышко»
П. Усть-Баргузин
Воспитатель 1 категории Михайлова А.И

Пояснительная записка

Понятие «здоровье» очень обширно и сложно. В современной медицине его принято определять как такое состояние организма, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Для детей дошкольного возраста возможность посещать ДОУ, овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой, - показатели нормального функционального состояния их организма, состояния уравновешенности с внешней средой, контроль за состоянием здоровья детей - основа всей профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.

Актуальность проекта

Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в современных условиях является приоритетной.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни?

В последние годы, в дошкольные образовательные учреждения активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Задачи проекта:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач. Общая картина такова: дети испытывают дефицит двигательной активности, то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Цель:

- ❖ Организация оздоровительного режима.
- ❖ Организация двигательной активности.
- ❖ Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.
- ❖ Реализация системы эффективного закаливания.
- ❖ Обеспечение полноценного лечебного питания.
- ❖ Обеспечение психологического комфорта.
- ❖ Использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.

Сроки реализации:

Краткосрочный- 1 неделя

План работы по 3-м разделам:

1. Дышим легко
2. Говорим правильно
3. Болеем мало



Раздел №1

«Дышим легко»

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным или редким, задерживая на некоторое время и т.д. процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется смешанным или гармоничным. На вдохе воздух последовательно заполняет нижние, средние и верхние отделы легких, при этом сначала выпячивается живот, затем грудная клетка расширяется и поднимается вверх. На выдохе воздух последовательно выходит из нижних, средних и верхних отделов легких, при этом сначала втягивается живот, затем грудная клетка втягивается и опускается. Таким образом, гармонично-полное дыхание состоит из нижнего, среднего и верхнего дыхания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой мы соблюдаем следующие основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать нужно носом

Формы работы

1. Беседа «Нос-орган дыхания и обоняния»

Цель: Продолжать знакомить детей с особенностями работы органа дыхания и обоняния. Доказать необходимость вдоха для определения запаха. Упражнять детей в различении пищи по запаху.

2. Опытническая работа «Где можно найти воздух?»

Цель: Обнаружить воздух в предметах.

3. Дидактическая игра «Что хорошо для дыхательной системы, а что вредно»

Цель: закреплять знания детей о явлениях неживой природы.

4. Дыхательная гимнастика: «Насосик», «Ёжик», «Надуй шарик».

Цель: Упражнять в правильном выполнении приема «вдох-выдох».

5. Творческие игры: Совместное изготовление вееров, султанчиков, вертушек.

Цель: Развитие мелкой моторики и интереса к художественному творчеству.

6. Игры на музыкальных духовых инструментах.

7. Разучивание скороговорок

Раздел №2

«Говорим правильно»

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь. Сама речь как бы ритмизируется движениями, делается более громкой, четкой, эмоциональной, а наличие рифмы положительно влияет на слуховое восприятие. В то же время ритм речи, особенно стихов, поговорок и чистоговорок, способствует развитию координации общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными и ритмичными. Стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, без специальных установок настраивая детей на игру, создавая благоприятный эмоциональный фон.

Оздоровительные приемы (гимнастика для глаз, упражнения для формирования правильной осанки) на занятиях целесообразно применять параллельно с артикуляционной, дыхательной и пальчиковой гимнастикой, физкультминутками и динамическими паузами.

Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи. Упражнения по релаксации помогают создать спокойное настроение, радостную и свободную обстановку на занятиях.

Формы работы:

1. Занятие по обучению грамоте (ответственный логопед)

Цель:

2. Артикуляционная гимнастика (ежедневно).

Цель: Развитие речевого аппарата.

3. Словесные игры: « Назови первый звук», « Лишнее слово», «Составь предложение».

Цель: Развитие грамматической правильной речи.

4. Речевые игры: «Эхо», « Доскажи слово», «Веселые нотки», «Громко-тихо».

Цель: Развитие слухового внимания и звукоподражание.

5. Опыт «Язык-мой помощник»

Цель: познакомить со строением и значением языка.

6. Моделирование «Как сделать звук громче?»

Цель: выявить причину усиления звука.

7. Заучивание скороговорок.

Раздел №3

«**Болеем мало**»

В детском саду организовывана жизнь детей так, чтобы они постоянно были заняты различными делами. И тогда они узнают, что неинтересное дело быстро надоедает и утомляет, а любимая работа никогда. Не спешим ругать детей, если они отказываются что-то делать, ссылаясь на усталость. Попробуем поразмышлять вместе с ними, что может привлечь их в процессе или в результате труда, и похвалим, если дети, преодолев себя, довели дело до конца. Но перегружать детей не стоит. Это вредно растущему организму. Можно вместе с детьми составить режим дня и приучить еще до школы выполнять его. Режим организует жизнь, приучает к порядку, к усвоению последовательности действий, к ответственности.

- Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий в детском саду внедрили в практику метод арттерапии, один из современных направлений в оздоровлении.
- Арттерапия - это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.
- В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:
- Ароматерапия(лечение маслами лекарственных растений)
- изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)
- музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки).
- сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией).
- Каждый из этих компонентов несет в себе огромные возможности.

Используя формы и методы арттерапии необходимо соблюдать следующие условия:

1. Должно быть творчество, которое несло бы для ребенка радость.
2. Не должно быть принуждаю.
3. У взрослого должно быть хорошее настроение, когда предлагает вместе порисовать, лепить, почитать.
4. Уметь вовремя закончить работу, если видите, что ребенку надоело.
5. Стараться поддерживать любое, даже самое слабое стремление к творчеству ребенка и если оно возникло, обставляйте его как очень важное и радостное дело.
6. Надо стремиться к тому, чтобы инициатива творчества исходила от самого ребенка.
7. Не только сами радуйтесь "произведению" ребенка, но расскажите о творческой удаче родителям, вывесите удачные работы на видном месте.

В оздоровительных целях в дошкольных учреждениях эффективно используется ароматерапия. Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

Ароматерапия – лечение ароматами, процесс дыхания ароматов, использование растительных экстрактов в виде эссенций или эфирных масел для лечения широкого круга болезней за счет эффективного воздействия на эмоции и настроение детей.

Один из способов использования ароматерапии заключается в том, что несколько капель масла растворяем в воде и нагреваем. Когда вода нагревается, ароматические пары высвобождаются. Методы ароматерапии безопасны. Многие из масел используем в различных комбинациях, что увеличивает эффективность воздействия.

Перед приходом детей в детский сад мы опрыскиваем группу маслом мяты, что действует на детей успокаивающе. В период подъема заболеваемости респираторными инфекциями применяем масло шалфея, эвкалипта.

Ароматерапию часто болеющих детей проводим с эфирными маслами лаванды, шалфея. Предлагаем детям вдыхать кедровое, лимонное масло – организм стимулируется этими ароматами.

Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребенка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Формы работы:

1. Беседа «Витамины и их значение в жизни человека»

Цель: Уточнить знания детей о витаминах.

2. Разговор о правильном питании

Цель: Умение рассчитывать в повседневной жизни рацион питания, используя продукты с разными вкусами.

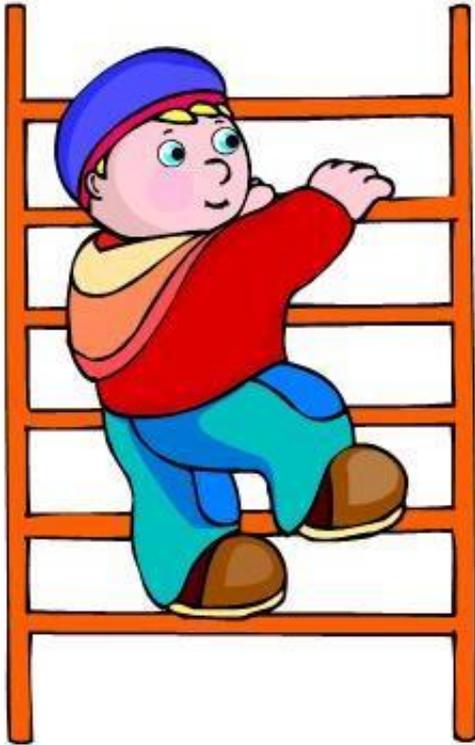
3. Ежедневная работа арома- и фотолаборатории.

4. Точечный массаж и самомассаж.

5. Закаливание (ходьба босиком, проветривание помещений).

Результат проекта:

1. Привлечения внимания к проблеме.
2. Печать буклетов для родителей на тему « Физкультура или спорт», для педагогов «Способы сохранения психологического состояния».
3. Оформление стенда для родителей:
« Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ», «Современные направления в оздоровлении детей», «Спорт и дети»
4. Снижения уровня простудных заболеваний.



**Проблема
оздоровления детей –
это кампания не одного
дня деятельности и
одного человека, а
целенаправленная,
систематическая
работа всего
коллектива на
длительный период.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

