

*Мой успешный  
проект*

**«Радуга здоровья»**

**ВАЛЕОЛОГИЯ**

**Воспитатель: Магомедалиева М.П.**

**МБДОУ «ЦРР ДС № 87»**



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В.А. Сухомлинский.

## **Известно , что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества .**

Однако анализ состояния здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений выявляет увеличение уровня заболеваемости дошкольников из года в год. Ученые связывают этот факт не только с социальными условиями, но и различными экологическими проблемами, отрицательными бытовыми условиями и др.

Например, недостатки здоровья детей часто связаны с неправильным питанием (химическими добавками в продуктах, некачественными напитками, водой), которое поддерживается семьей. Другая проблема – гиподинамия детей, которую можно объяснить условиями жизни детей (недостаточные площади для проживания, невозможность оборудования элементарных спортивных уголков в квартирах). Кроме того, из-за климатических и погодных условий, а также занятости родителей у детей и нет достаточно времени для пребывания на свежем воздухе. В обществе распространены алкоголизм, курение, наркомания.

По этим и другим причинам проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится актуальной в сфере общественного и семейного дошкольного воспитания и образования.

**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости»; - так гласит народная мудрость.**

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей.

Но главным препятствием является, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью.

## **ГИПОТЕЗА**

Если в ДООУ будет создана система работы по формированию валеологической культуры у дошкольников, то у детей будут сформированы более глубокие знания и представления о ЗОЖ; создана атмосфера психологического комфорта и эмоционального благополучия, улучшится состояние здоровья детей; будет налажено взаимодействие со специалистами, появится возможность использования эффективных методов работы с детьми; повысится уровень валеологической культуры родителей.

## **Тип проекта:**

Творческий, практико-ориентированный, групповой.

## **Продолжительность:**

Долгосрочный (1год )

## **Участники проекта:**

Дети старшей и подготовительной группы, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

## **Объект проектной деятельности.**

Система педагогической работы по повышению культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста.

## Цель:

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Сформировать представления детей об основах жизнедеятельности человека.

Дать начальные знания о своём организме: условиях сохранения и укрепления здоровья.

Включить в работу родителей.



## Задачи:

1. Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание).
2. Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.
3. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
4. Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела.
5. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
6. Формировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.
7. Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни.

## Ожидаемый результат:

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
- повышение компетентности родителей в области здоровья и здоровьесбережения





# Первый этап

## Подготовительный.

Подбор и изучение педагогической и справочной литературы в соответствии с темой проекта.

Разработка и проведение диагностики на выявление знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Составление плана работы с детьми и с родителями.

Подбор материала и оборудования для НОД и бесед; дидактических, сюжетно-ролевых,- подвижных и спортивных игр с детьми.

Сотрудничество с родителями.

Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

Проведение анкетирования и тестирования родителей с целью выявления их отношения к данной проблеме.

Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта, подготовка консультаций, подборка фотографий, литературы.

Беседы с родителями о серьезном отношении к воспитательно-образовательному процессу в ДОУ.

## Второй этап Основной

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
2. Оздоровительно-профилактические мероприятия.
3. НОД с интеграцией образовательных областей.
4. Беседы по валеологии.
5. Чтение художественной литературы по теме. Заучивание загадок, пословиц и поговорок о здоровье.
6. Кружковая работа с детьми по ЗОЖ согласно перспективному планированию.
7. Игры: дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, спортивные, подвижные, театрализованные.
8. Рассматривание плакатов, сюжетных картинок, иллюстраций.
9. Экскурсии, наблюдения, прогулки.
10. Спортивные праздники, досуги, развлечения.
11. Изобразительная деятельность: рисование, лепка, аппликация.
12. Прослушивание музыкальных произведений, разучивание песен.

# Третий этап Заключительный

Открытый просмотр НОД по валеологии в старшей группе  
«Витамины наши друзья».

Открытый просмотр НОД по валеологии в подготовительной группе  
«Пищеварительная система нашего организма».

Оформление выставок детских работ по теме проекта.

Спортивные развлечения, праздники совместно с родителями.

Подведение итогов реализации проекта.

Презентация проекта.



# Этап 1 – подготовительный









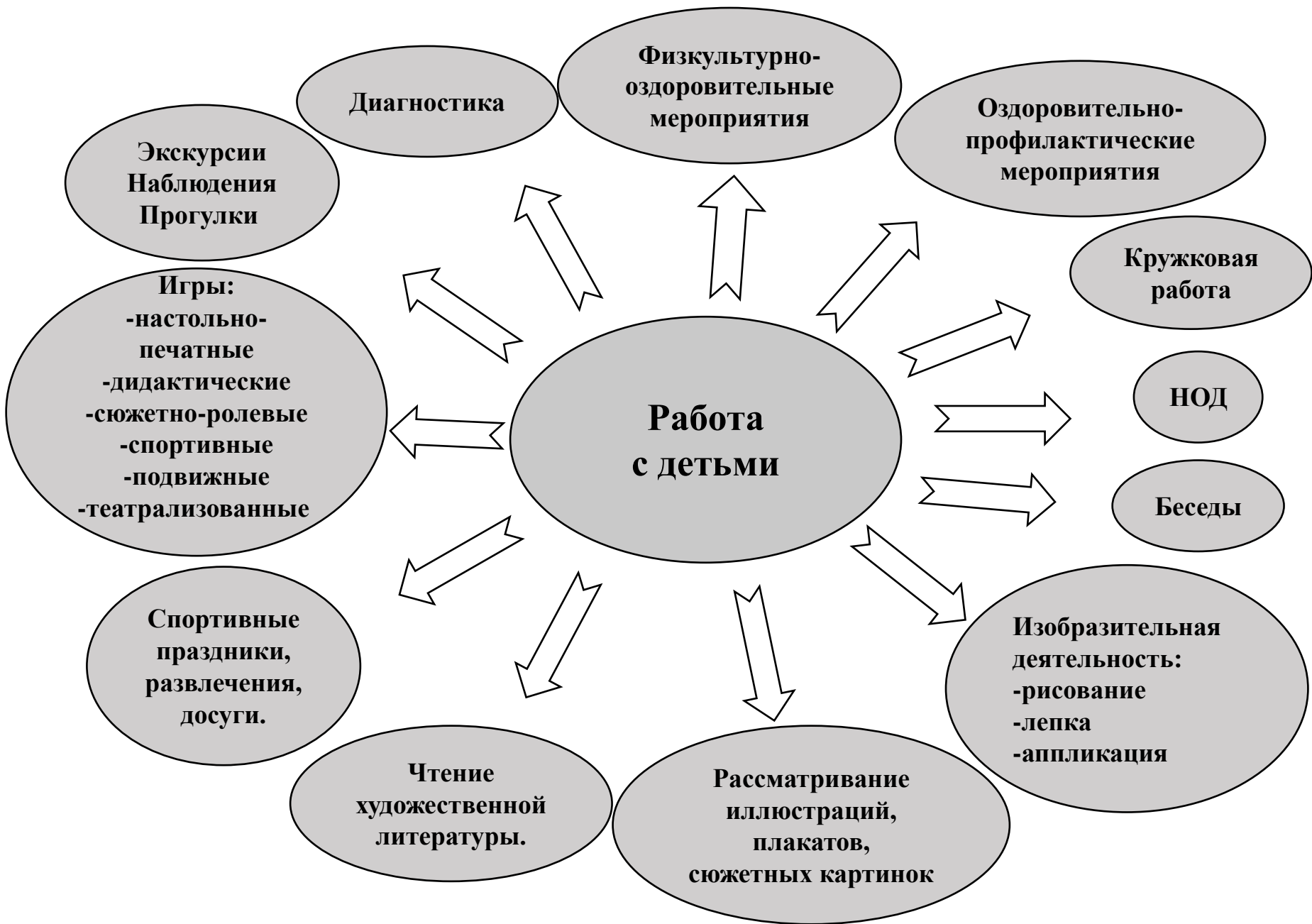
## Этап 2 – основной





## Физкультурно-оздоровительные мероприятия.





# Активность детей в течении дня:

Утренняя гимнастика

Физкультминутки

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Обучение и контроль ополаскивания рта

Облегчённая одежда

Дневной сон

Гимнастика пробуждения .

Хождение по «дорожкам здоровья»

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз



Всегда ли мы правильно моем руки? Всегда ли мы моем руки с мылом? Всегда ли мы моем руки в течение 20 секунд?

Давайте посмотрим, как правильно мыть руки. Сначала нам нужно намочить руки водой. Затем мы наносим мыло. Мыло помогает убить микробы. Мы моем руки в течение 20 секунд. Наконец, мы вытираем руки чистым полотенцем.

Давайте посмотрим, как правильно мыть руки. Сначала нам нужно намочить руки водой. Затем мы наносим мыло. Мыло помогает убить микробы. Мы моем руки в течение 20 секунд. Наконец, мы вытираем руки чистым полотенцем.

Почему важно мыть руки? Мытье рук помогает убить микробы, которые могут вызвать болезни. Мытье рук также помогает предотвратить распространение болезней.

Почему важно мыть руки? Мытье рук помогает убить микробы, которые могут вызвать болезни. Мытье рук также помогает предотвратить распространение болезней.

### МЫШЦЫ

Мышцы — это органы, которые позволяют нам двигаться. Они состоят из мышечных волокон, которые сокращаются и расслабляются. Мышцы также помогают поддерживать форму тела и защищают внутренние органы.

Мышцы — это органы, которые позволяют нам двигаться. Они состоят из мышечных волокон, которые сокращаются и расслабляются. Мышцы также помогают поддерживать форму тела и защищают внутренние органы.

### Строение органа зрения

Орган зрения — это орган, который позволяет нам видеть. Он состоит из глаза, который улавливает свет и передает информацию в мозг.

Орган зрения — это орган, который позволяет нам видеть. Он состоит из глаза, который улавливает свет и передает информацию в мозг.

### Орган слуха

Орган слуха — это орган, который позволяет нам слышать. Он состоит из уха, которое улавливает звуковые волны и передает информацию в мозг.

Орган слуха — это орган, который позволяет нам слышать. Он состоит из уха, которое улавливает звуковые волны и передает информацию в мозг.

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

**Витамины** всем нужны,  
**витамины** всем важны!

**A**



**B1**



**B2**



**B5**



**B6**



**B9**



**B12**



**C**



**D**



**E**



Чтобы радоваться жизни, **быть здоровым, не болеть,**  
**Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,**  
**Надо правила простые ежедневно соблюдать!**  
**Нормы эти вот такие – следует запоминать:**

**1**

Говорим заранее:  
Есть режим в питании!



**2**

Повторяй об этом вслух:  
Свежий воздух – верный друг!



**3**

Вовремя  
ложись в кровать,  
Детям нужно много спать!



**4**

Дари улыбку чаще –  
И будет всё прекрасно!



**5**

Спорт  
укрепляет дух и тело –  
Лень выгоняй! Скорей за дело!



**6**

По часам всё распиши –  
Соблюдать режим спеши!



**7**

Читай, пиши,  
рисуй при свете,  
Ведь ты за зрение в ответе!



**8**

Не забывай о гигиене!  
Здоровье крепкое –  
бесценно!





# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**ВИТАМИН А**

Рыбный жир не жидок,  
Как морковь и фрукты!  
И морковь и помидоры,  
В тыкве и персиках и салате.  
Сытный жирок – и полезнейший,  
Держит тепло в теле человека!  
Помогает организму  
А также видеть в темноте.  
Как жидкий витамин, сэр,  
Или этот полезный витамин!

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Молоко, капуста и морковь.  
Продукты разные разные,  
Витамин В им свойственен.  
И в печени, и в дрожжах,  
И в масле, и в злаках!  
Очень важен витамин В  
Систему пищеварения образуя.  
Черный хлеб, мясные котлеты,  
Или не только по утрам!

**ВИТАМИН С**

Зеленый чай, лимон,  
В клубнике и смородине,  
И в землянике и вишне,  
В малине, яблках и в груше,  
И в апельсинах и в лимонах,  
В клубнике и в смородине!  
Он укрепляет и иммунитет,  
Помогает иммунитету.  
Ну и артерии укрепляет,  
Клетки и ткани обновляет!

**ВИТАМИН D**

В – полезный витамин,  
Витамин D, необходимый!  
Как витамин D рыбный жир,  
Жир печени рыб, витамин!  
Если рыбный жир полезен,  
Салатик, каша, это полезно!  
Есть в масле и в яйцах,  
В масле и в печени рыбной!

**Режим**



Быть здоровым, быстрым,  
ловким  
Нам помогут тренировки,  
Бег, разминка, физзарядка  
И спортивная площадка!



**Хорошее настроение**



**Правильное питание**

**Свежий воздух**

**Полноценный сон**

**Занятия спортом**











### УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Комплекс упражнений для детей

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед, касаясь пола руками, вернуться в исходное положение.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо, касаясь пола правой рукой, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться влево, касаясь пола левой рукой, вернуться в исходное положение.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться направо, касаясь пола правой рукой, вернуться в исходное положение.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться налево, касаясь пола левой рукой, вернуться в исходное положение.

7. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу и левую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу и правую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу и левую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

12. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу и правую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

13. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу и левую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

14. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу и правую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

15. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу и левую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

16. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу и правую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

17. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу и левую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

18. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу и правую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

19. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу и левую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

20. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу и правую руку, касаясь пола рукой, вернуться в исходное положение.

### Правильная осанка

1. Демонстрация правильной осанки при ходьбе.

2. Демонстрация правильной осанки при сидении.

3. Демонстрация правильной осанки при стоянии.

4. Демонстрация правильной осанки при наклонах.

5. Демонстрация правильной осанки при поворотах.

6. Демонстрация правильной осанки при подъеме тяжестей.

7. Демонстрация правильной осанки при спуске по лестнице.

8. Демонстрация правильной осанки при подъеме по лестнице.

9. Демонстрация правильной осанки при входе в автобус.

10. Демонстрация правильной осанки при выходе из автобуса.

11. Демонстрация правильной осанки при посадке в автомобиль.

12. Демонстрация правильной осанки при высадке из автомобиля.

13. Демонстрация правильной осанки при посадке на самолет.

14. Демонстрация правильной осанки при высадке из самолета.

15. Демонстрация правильной осанки при посадке на поезд.

16. Демонстрация правильной осанки при высадке из поезда.

17. Демонстрация правильной осанки при посадке на автобус.

18. Демонстрация правильной осанки при высадке из автобуса.

19. Демонстрация правильной осанки при посадке на трамвай.

20. Демонстрация правильной осанки при высадке из трамвая.

1. Демонстрация правильной осанки при ходьбе.

2. Демонстрация правильной осанки при сидении.

3. Демонстрация правильной осанки при стоянии.

4. Демонстрация правильной осанки при наклонах.

5. Демонстрация правильной осанки при поворотах.

6. Демонстрация правильной осанки при подъеме тяжестей.

7. Демонстрация правильной осанки при спуске по лестнице.

8. Демонстрация правильной осанки при подъеме по лестнице.

9. Демонстрация правильной осанки при входе в автобус.

10. Демонстрация правильной осанки при выходе из автобуса.

11. Демонстрация правильной осанки при посадке в автомобиль.

12. Демонстрация правильной осанки при высадке из автомобиля.

13. Демонстрация правильной осанки при посадке на самолет.

14. Демонстрация правильной осанки при высадке из самолета.

15. Демонстрация правильной осанки при посадке на поезд.

16. Демонстрация правильной осанки при высадке из поезда.

17. Демонстрация правильной осанки при посадке на автобус.

18. Демонстрация правильной осанки при высадке из автобуса.

19. Демонстрация правильной осанки при посадке на трамвай.

20. Демонстрация правильной осанки при высадке из трамвая.







## 1.НОД « Сохрани моё здоровье»

Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

- дид.игры: «Овощи-фрукты», «Вредно-полезно», «как уберечься во время простуды»
- Худ.литература по теме ,пословицы, поговорки, загадки.
  - Пальчиковая гимнастика «Паучки»



# А Е Р Е В О 3 А О Р О В Ъ Я











## 2. Двигательная деятельность детей на прогулке:

Подвижные игры

Игры со спортивным инвентарем

Игры-эстафеты

Спортивные соревнования

Игры с водой

Игры с песком









0:27











# Этап 3 – заключительный



## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

1. Анкетирование, тестирование родителей.
2. Родительские собрания.
3. Круглы столы.
4. Оформление папок-передвижек.
5. Привлечь родителей к выпуску валеологической газеты.
6. Тематические консультации.
7. Памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
8. Тематические беседы.
9. Оформление фотовыставок: «Будь здоров!» и др.
10. Организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций, лепки.
11. Совместные спортивные развлечения с детьми, досуги.
12. Проведение недели здоровья совместно с родителями.
13. Индивидуальные консультации.
14. Дни открытых дверей.



# ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ



КАПУСТА





Веселые  
путешествия по  
Родке здоровья!

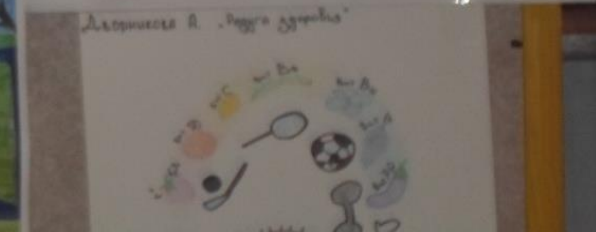


ЗДОРОВЬЕ -  
это  
ЗДОРОВО!



Мы за Здоровый

СБАРЬ ЖИЗНИ!



Дорожная А. "Родка здоровья"

# ВАЛЕОЛОГИЯ

наука о здоровье



**Позитив и привычки**  
 Здоровье — дело здоровья!  
 Здоровье в порядке — спасибо зарядке!  
 Если хочешь быть здоров — закаляйся!  
 В здоровом теле — здоровый дух!  
 Если не забывает, этот годик — закаляйся!  
 Здоровье — лучшее лекарство!

**«Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»**

**Здоровье — залог здоровья!**  
**СПОРТ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**  
**ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**  
**ВИТАМИНЫ НАШИ ДРУЗЬЯ!**

**Пословицы**  
 Здоровье — дело здоровья!  
 Здоровье в порядке — спасибо зарядке!  
 Если хочешь быть здоров — закаляйся!  
 В здоровом теле — здоровый дух!  
 Если не забывает, этот годик — закаляйся!  
 Здоровье — лучшее лекарство!



1. Утренняя зарядка.  
 2. Спокойная игра.  
 3. Спокойная прогулка.  
 4. Спокойная игра.  
 5. Спокойная прогулка.  
 6. Спокойная игра.  
 7. Спокойная прогулка.  
 8. Спокойная игра.



**Дети растут**  
 Что такое здоровье?  
 Для чего нужно здоровье?  
 Как укрепить здоровье?



# ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ



КАПУСТА



## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

- Создана система работы по организации воспитания валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста на основе интеграции образовательных областей. Разработано перспективное планирование работы с детьми и с родителями по данной теме.
- Благодаря внедрению данной системы в работу и проведению эффективных методов работы с детьми и родителями значительно повысился уровень их валеологической культуры.
- Пополнена картотека настольно – печатных, дидактических, сюжетно – ролевых, спортивных, подвижных игр. Развивающая среда способствует сохранению и укреплению психофизического здоровья детей.
- Повысилось взаимодействие с родителями; изменились подходы к соблюдению здорового образа жизни, к валеологическому воспитанию детей. Семьи принимают более активное участие в воспитательно-образовательном процессе.
- Данный опыт позволяет обеспечить полноценное психофизическое развитие дошкольников и их эмоциональное благополучие, что позволяет заложить основы валеологической культуры.

# ЛИТЕРАТУРА

- 1.Доронова Т.Н. и др. «На пороге школы»-М.:Просвещение,2004.
- 2.Гризик Т.И. «Познавательное развитие детей 2-7 лет».- М.:Просвещение,2010.
- 3.Авдеева Н.Н., Князева О.Л.,Стеркина Р.Б. «Основы безопасности детей дошкольного возраста.»-М.:ООО «Издательство АСТ-ЛТД»,1997.
- 4.Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш».- М.:ТЦ Сфера, 2004.
- 5.Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада.»-М.:ТЦ Сфера,2008.
- 6.Волина В.В., Маклаков К.В. «Естествознание»-Е.:Издательство АРД ЛТД, 1998.
- 7.Юматова А.В. «Формирование здорового образа жизни дошкольников» - Дошкольное воспитание №3 ,1996.
- 8.Кудрявцев В.А. «Физическая культура и развитие здоровья ребенка»- Дошкольное воспитание №1,2004.
- 9.Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ.»-М.: 1997.
- 10.Гаврючина Л. В. « Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие». – М.: ТЦ Сфера, 2008.

11. Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». – М.: Издательство “Скрипторий 2003”, 2008.
12. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду». Примерные планы и конспекты занятий / Под ред. Т. С. Яковлевой. – М.: Школьная Пресса, 2006.
13. Иванова А. И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду». Человек. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
14. Колбанов В. В. «Валеология: основные понятия, термины и определения». – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001.
15. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. «Школа здорового человека». Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
16. Лазарев М. Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для детей дошкольных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997.
17. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – СПб.: “ДЕТСТВО – ПРЕСС”, 2006.
18. Тарасова Т.А., Власова Л. В. Пособие “Я и моё здоровье”: Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997.
19. Тарасова Т.А., Власова Л. В. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная Пресса, 2008.



Спасибо  
за внимание!