

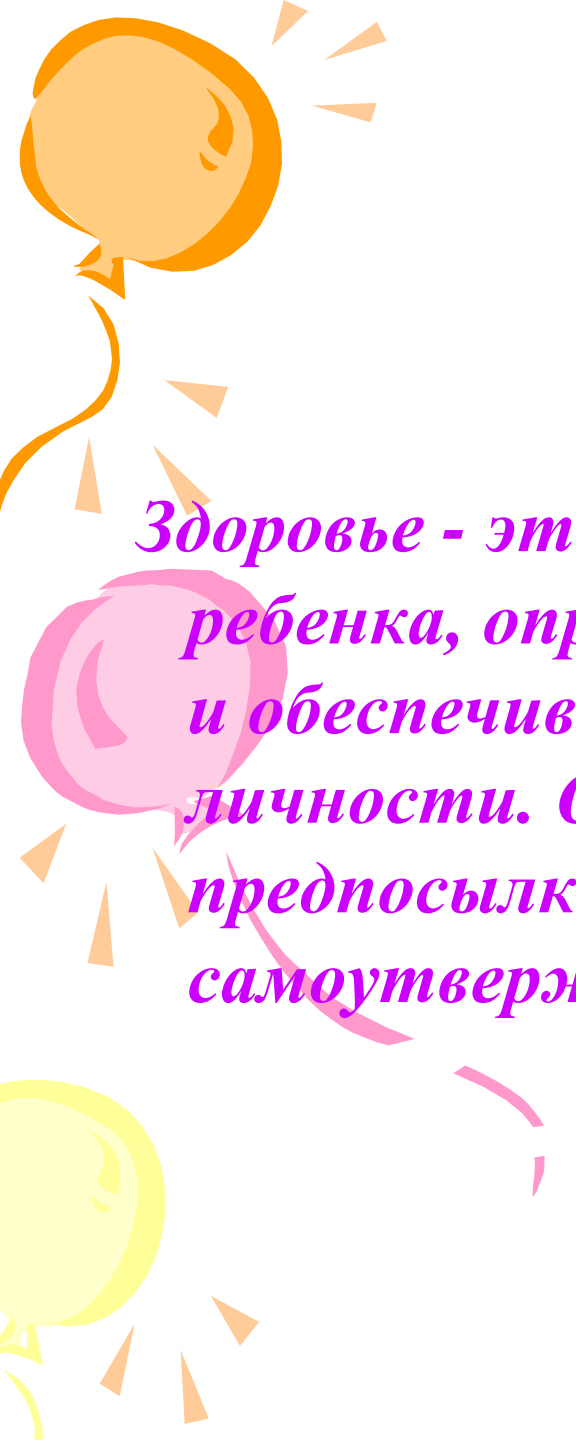
# *«Азбука здоровья»*



*Ширлина Светлана Павловна  
воспитатель МБДОУ д/с № 19 «Василёк»*

*г. Инта*





*Здоровье - это первая и важнейшая потребность ребенка, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.*

# *Актуальность темы:*

*Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.*



# *Новизна проекта:*

*До настоящего времени не разработана система валеологической коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с нарушением зрения. Проект направлен на решение вопросов по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей данной категории. Содержание Программы специальных (коррекционных образовательных учреждений IV вида под ред. Л.И. Плаксиной было расширено нами за счет включения задач по сохранению и укреплению здоровья, исходя из особенностей развития дошкольников.*



## *Цель проекта:*

*Систематизация оздоровительной деятельности в средней группе с нарушением зрения. Формирование у детей стойкой установки на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения, направленных на укрепление своего здоровья.*





*Продолжительность проекта:*

*Долгосрочный  
(сентябрь - май).*

# Задачи проекта:

1. Укрепить жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, привить укрепляющие здоровье потребности и расширить возможности их практической реализации
2. Формировать представления о физических потребностях своего организма, адекватных способах их удовлетворения
3. Воспитать практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни
4. Создать условия для формирования социальных навыков и норм поведения на основе совместной деятельности с родителями и взаимной помощи



# Описание этапов работы:





# Практический этап

## *Работа с детьми:*

- 1. Рассматривание иллюстраций*
- 2. Беседы, чтение художественной литературы,*
- 3. Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть», «Где Тимошка здоровье искал»;*
- 4. Проведение игр (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные)*
- 5. Познавательные, интегрированные занятия.*

## *Работа с родителями:*

- 1. Консультации, практические советы, рекомендации, родительские собрания;*
- 2. Использование наглядной агитации (папки-передвижки, выставка фотографий);*
- 3. Тематические выставки «Детская и методическая литература», «Дидактические игры по валеологии»;*
- 4. Совместная деятельность родителей и детей.*

## *Работа с педагогами:*

- консультации,*
- изучение и подбор методической литературы,*
- презентация проекта,*
- просмотр открытого мероприятия.*





# Выполнение проекта

▶ Ежедневная профилактическая работа.

- Профилактическая гимнастика.  
(дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».





## Беседы:

- «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».
- «Беседа о здоровье о чистоте» (решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций).
- Сказка – беседа «В стране Болючке».
- «Как Винни –Пух и Пятачок сову лечили».



# Рассматривание иллюстраций, фотографий, плакатов о здоровье.

- Дидактические игры «Валеология для дошкольников», «Пирамида здоровья», «Азбука здоровья».
  - Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
  - Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание» и др.
- 
- 

## *Заключительный этап*

- 1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями*
- 2. Проведение открытого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий «В гости к осени»*
- 3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни»*
- 4. Выступление на педсовете по выполнению проекта «Азбука здоровья»*



# *Ожидаемые результаты:*

*По окончании проекта «Азбука здоровья» предполагается:*

- 1. Сформированность у детей стойкой установки на здоровый образ жизни.*
- 2. Овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладение культурно-гигиеническими навыками, навыками безопасного поведения в окружающей действительности.*
- 3. Сформированность представлений о необходимости заботиться о своем здоровье.*
- 4. Снижение уровня заболеваемости.*
- 5. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения.*

# Аудитория проекта

## Работа адресована:

- ✓ детям с нарушением зрения средней группы, которые посещают специализированную группу МБДОУ д/с №19 «Василёк»
- ✓ педагогам, занимающимся с дошкольниками коррекционно-развивающей работой по здоровьесбережению, которые получают возможность измениться в сторону личностного и профессионального роста, т.к. искусство сохранения и укрепления здоровья приходит, прежде всего, со знаниями и практическим опытом
- ✓ родителям, которые имеют возможность обмениваться опытом, накопить значительный багаж по теме проекта «Азбука здоровья»

# Формы предоставления результатов

1. Сборник дидактических, сюжетно - ролевых игр
2. Сборник пальчиковых игр
3. Сборник дыхательных упражнений
4. Тематическая подборка художественной литературы
5. Консультации для родителей
6. Консультации для педагогов
7. Фотоальбом «Здоровый образ жизни»
8. Итоговая открытая организованная образовательная деятельность по теме «Осень» с использованием здоровьесберегающих технологий.







## *Выводы:*

- У детей развито осознанное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья, они любят спорт, занятия по физическому развитию.*
- Дети владеют здоровьесберегающими технологиями.*

# Утренняя гимнастика



# Прогулки







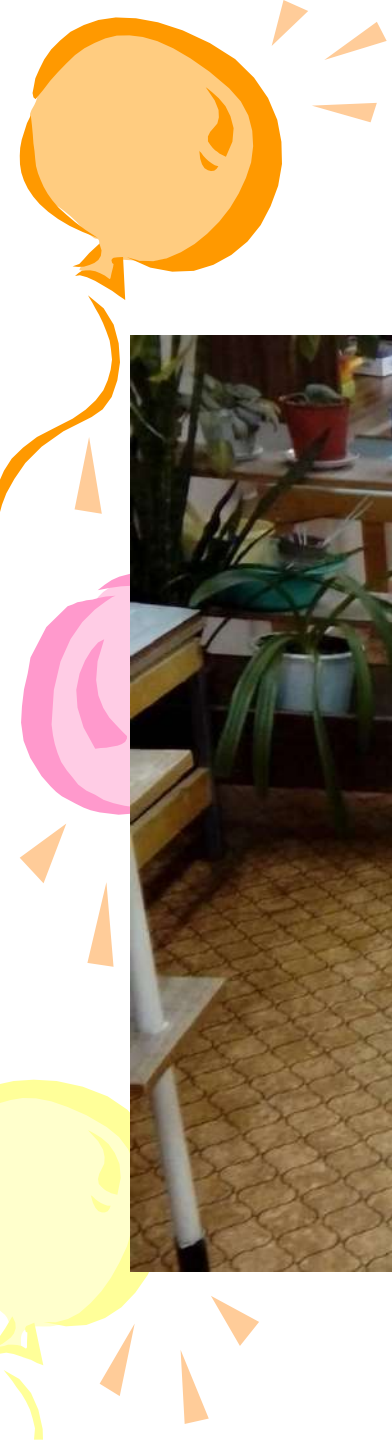


# *Гимнастика после сна*





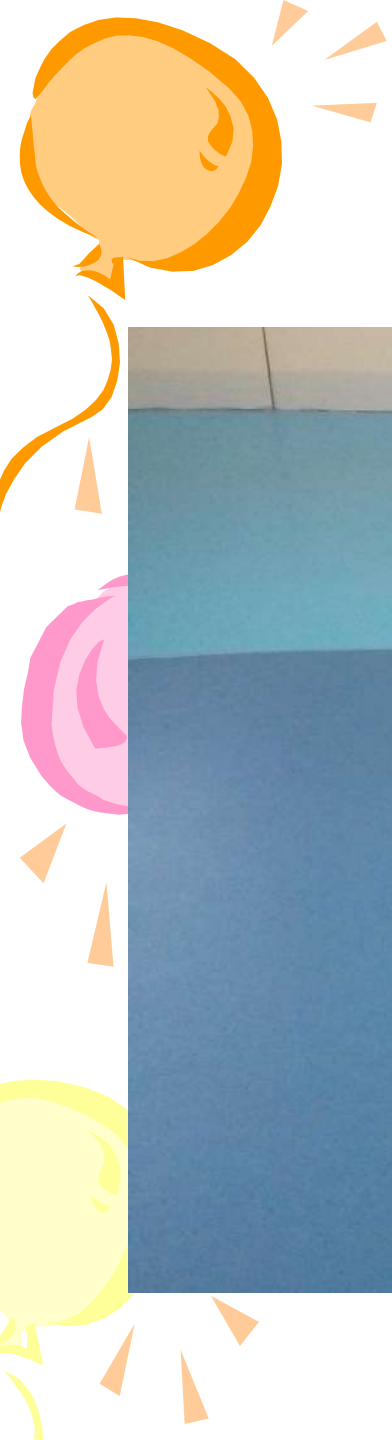
























### ЧАСТИ ТЕЛА

Голова: лоб, глаза, нос, рот, подбородок, уши, щеки, шея

Рука: плечо, предплечье, кисть, пальцы, ногти

Туловище: грудь, живот, спина

Нога: бедро, колено, стопа, пятка

### МЫШЦЫ

Крутовая мышца глаза, крутовая мышца рта, бицепс, дельтовидная мышца, мышцы груди, мышцы живота, мышцы бедра, мышцы стопы

Лобная мышца, мышцы шеи, трицепс, мышца предплечья, мышца сины, ягодичные мышцы, мышца голени

### КОСТИ

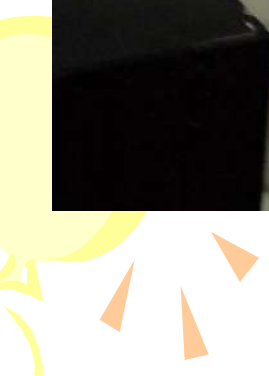
Череп, ключица, лопатка, грудина, ребра, запястье, пястные кости, тазовая кость, крестец, малая берцовая кость, предплюсна, плюсна, лавина

Полупищевой столб, плечевая кость, лучевая кость, локтевая кость, фаланги, бедренная кость, коленная чашечка, большая берцовая кость, пятка

### ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Мозг, пищевод, желудок, печень, желчный пузырь, кишечник, мочевой пузырь, почки, предстательная железа, сердце, желчный пузырь, почки, простата, артерии





### ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

#### СИДЯ ПРАВИЛЬНО

- спина прямая, без сутулости
- руки опираются на стул/стол
- ноги не скрещиваются, не выпирают
- голову опирают на шею, а не на шею

#### ХОДИ ПРАВИЛЬНО

- голова, плечи, бедра и лодыжки находятся на одной вертикальной линии
- шаг не слишком широкий
- голова опирается на шею, а не на шею
- руки опираются на бедра

#### СТОЯ ПРАВИЛЬНО

- голова, плечи, бедра и лодыжки находятся на одной вертикальной линии
- ноги не скрещиваются, не выпирают
- голова опирается на шею, а не на шею
- руки опираются на бедра

### ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Мытье рук, чистота в доме, чистота в школе, чистота в саду, чистота в лесу, чистота в воде.

- Мытье рук:** Мыть руки с мылом и водой, вытирать чистым полотенцем.
- Чистота в доме:** Регулярно убирать в доме, проветривать комнаты.
- Чистота в школе:** Регулярно мыть руки, не пить из общей посуды.
- Чистота в саду:** Не пить из ручья, не есть ягоды с кустов.
- Чистота в лесу:** Не пить из ручья, не есть ягоды с кустов.
- Чистота в воде:** Не пить из открытого источника, использовать кипяченую воду.

Кристалл 2

План работы  
...







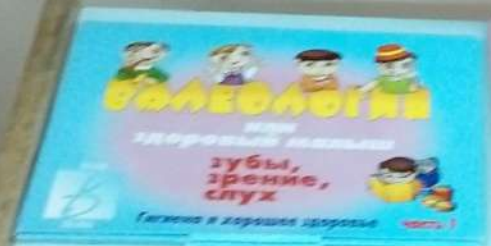
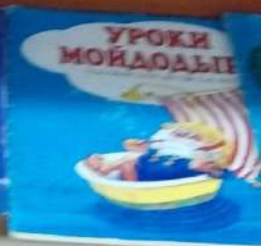




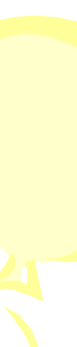












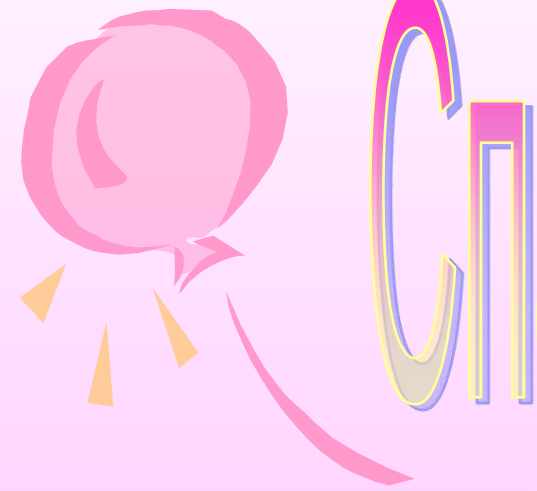
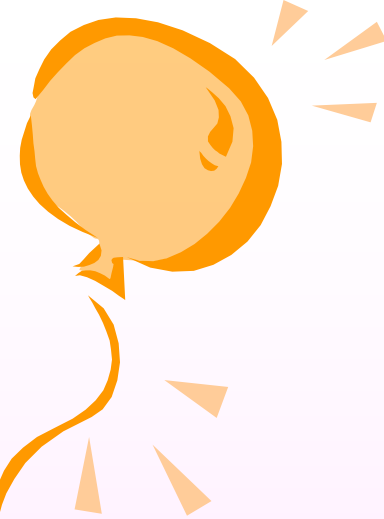












Спасибо за внимание!

