



Проект по здоровьесбережению для детей младшего возраста **ТРОПА ЗДОРОВЬЯ**



г. Липецк Детский сад № 128 2019г.

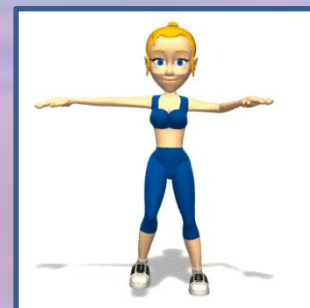


Представляем вашему вниманию проект по здоровьесбережению младших дошкольников «Тропа здоровья», который представляет собой комплексный подход к проведению бодрящей гимнастики с элементами закаливания.



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ

нашего проекта – поднять настроение и мышечный тонус детей, профилактика заболеваемости детей, создание эмоционального настроения после дневного сна.



СТРУКТУРА БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей.
2. Профилактика плоскостопия, нарушения зрения.
3. Поднять мышечный тонус, доставить радость детям.





Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна состояются на две недели . За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.





Ходьба босиком – относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок.

Ходьба по массажным коврикам – способствует механическому и термическому точечному массажу стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей, а также предотвращение плоскостопия.



**Подвижная игра –
Допрыгни до бабочки –
пробуждает, поднимает
настроение у детей.**





Обливание водой по локоть, которое чередуется с умывания лица. Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж, способствует лучшему кровообращению, а, следовательно, и питанию.



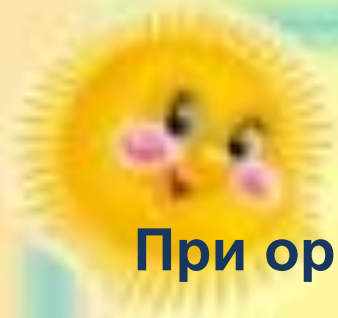
Дыхательные упражнения – способствуют насыщению кислорода каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, профилактику болезней, улучшает пищеварение.





Гимнастика для глаз –
благоотворно влияет на работоспособность
зрительного анализатора и всего
организма.





При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

- 1. Закаливание даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения.**
- 2. Последовательность применения закаливающих процедур.**
- 3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать системность.**
- 4. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст, пол, состояние его здоровья, уровень закаленности).**
- 5. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру.**

***Всех детей по отношению к
закаливанию можно
разделить на три группы:***

1. Дети здоровые, ранее закаливаемые,
2. Дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья,
3. Дети, имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии (часто болеющие дети)





Все процедуры проводятся в проветриваемой комнате и при комфортной температуре. На каждый комплекс разработана картотека. Гимнастика для глаз сопровождается авторскими сказками.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний детей в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.





Ожидаемые результаты

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.



В работе можно использовать:

