

Проект недели здоровья

«Знаю взрослые и дети здоровье важней всего на свете!»

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым: пусть он
работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!

Подготовила и провела:
инструктор по фк Королева Н.В.

МАДОУ ДС №12 «Росинка»

октябрь

Проект неделя здоровья

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим нами был разработан проект «Недели здоровья», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня! »

Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

Задачи проекта:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
4. Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу;
5. Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
6. Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи)

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 8.10.2020 по 14.10.2020г.г.

Участники: дети, воспитатели, родители

Ожидаемые результаты:

- Знать несложные приёмы самооздоровления;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Повышение речевой активности, активизация словаря;
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.
- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный

Его цели:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;
- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;
- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики
- привлечь родителей к совместной работе с ДОО по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста

На данном этапе необходимо обозначить проблему:

- Как сохранить своё здоровье в условиях Заполярья?

2-й этап – Основной

Работа с детьми по дням недели:

Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам».

Режимный момент “В гостях у доктора Айболита”.

1. познавательное занятие «Где прячется здоровье? » (старшая группа)
2. заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
3. рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
4. Беседа: «Что я знаю о здоровье?»
5. Дид.игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.

1. Сюжетно - ролевая игра «Больница»- дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.

Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «НА ЗАРЯДКУ — СТАНОВИСЬ»

2. »

Вторник - «Я и мое тело»

Цель: Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание.

Задачи: Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

1. Беседа «Мое тело»
2. Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
3. Экспериментирование «Определи плоскостопие» (Девочки подготовительных групп обратитесь к медикам они будут определять плоскостопие)
4. Рассматривание портретов людей разной внешности.
5. Загадывание загадок про части тела.
6. Д/и «Зеркало», «Фоторобот», «Опиши стопу»
7. Сюжетно ролевая игра «Больница»
8. Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей других групп?»
9. Лепка «Моя семья».
10. Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Среда – «День Витаминки»

Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам:

«продукты», «овощи», «фрукты»

1. Познавательное занятие «Режим питания»
2. Упражнение «Знакомство с продуктами питания»
3. Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»
4. СЦЕНКА: "Реклама овощей".
5. Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
6. Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»
7. Разукрашивание картинок с овощами и фруктами

Четверг – «Как мы победили болезнетворных микробов»

1. беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах;
2. Беседы: «Кто такие микробы?» (проводят медики)
3. составление рассказов детьми на темы: «Мне микроб не страшен», «Что такое здоровый образ жизни», «Правильное питание»;
4. инсценировка стихотворения «Спор овощей»;
5. с/р игры: «Поликлиника», «Кафе», «Отдых семьей»;
6. дидактические игры («Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание», «Мы - спортсмены», «Вредные советы»)
7. чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб»

Пятница – «Чистота – залог здоровья» 1

1. Лаборатория: «Чистим зубы» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой
2. Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
3. Просмотр мультфильма «Сказка о белой льдинке»
4. Советы Мойдодыра – знание правил гигиены
5. Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья»

Работа с родителями:

Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.

Консультации: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости»

Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

Изготовление газеты родителями «Будь здоров», информационных буклетов: «Гимнастика маленьких волшебников». Массаж волшебных ушек», «Игровой массаж для закаливания дыхания «Поиграем с носиком» (самомассаж носа.)

3-й этап – заключительный.

Итогом всей нашей работы станет:

- Фоторепортаж «Неделя здоровья»

Выводы:

- Погружение детей в тему недели даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог;

- Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

Литература для детей:

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»
Анпилов А. «Зубки заболели»
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"
Благинина Е. "Прогулка"
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"
Грозовский М «Распорядок дня»
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Зайцев Г. «Друзи с водой».
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»
Кан Е. "Наша зарядка"
Карганова Е. «Наоборот»
Крылов А. "Как лечили петуха"
Кудашева Р. "Петушок"
Кузнецов А. "Кто умеет?"
Лубянка Н. «Гимнастика»
Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный... », «Я выросла», «Помощница»
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
Найдёнова Н. "Наши полотенца"
Остер Г. «Петька – микроб»
Пословицы и поговорки о здоровье
Рыжова Л. «Деловой человек»
Сизова Н.О. "Валеология"
Силенок Е. «Мойдодыр»
Синицина Ю. «С человеком беда»
Степанов В. «Что показывают стрелки?»
стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».
Суслов В. "Про Юру и физкультуру"
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"
Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"
Фразеологический словарь для детей
Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"
Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"
Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»
Яковлев Ю. «Больной»
Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоров»
«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:
«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».
«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадники», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу»

