

Краткосрочный проект недели здоровья

" Быть здоровыми хотим!" для старшей группы.

Актуальность проекта:

" Здоровье и счастье наших детей зависит от постановки физической культуры в детском саду и дома"

Н. М. Амосов

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности. И когда, как не в дошкольном детстве необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества.

Цель проекта:

- Развитие двигательной активности с использованием средств элементов физической культуры для сохранения и укрепления физического здоровья детей.
- Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни через совместную активную деятельность

Задачи:

- Развивать творческий, личностный потенциал посредством самовыражения детей.
- Использовать разнообразные формы организации двигательной активности детей.
- Обеспечивать эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребенка.
- Формировать у детей и родителей положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.

•
Способствовать ощущению родителями радости, удовольствия от совместной с детьми двигательной деятельности.

Этапы реализации проекта

Подготовительный

Изучение возможностей и потребностей детей, воспитателя и родителей в двигательной активности детей

- Изучение методической литературы
- Проведение анкетирования родителей
- Беседы с детьми на тему: "Что они понимают под словом *здоровье*"
- Планирование работы
- Подбор стихов, пословиц, поговорок и песен для детей о здоровом образе жизни, музыки для флешмоба
- Совместная работа с родителями по подготовке к проекту

Практический

Создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня

- Организация мероприятий, развлечений (игры - драматизации, дидактические игры), родительских собраний
- Занятия с детьми с внедрением эффективных здоровьесберегающих технологий
- Чтение художественной литературы
- Работа с родителями (консультации, буклет "Профилактика плоскостопия")

Заключительный

- Анализ деятельности
- Обобщение и систематизация опыта, презентация проекта

Участники проекта

Дети старшей группы "Солнышко", воспитатель группы, родители.

Ожидаемые результаты

Для детей:

- Увеличить двигательную активность детей
- Расширить осведомленность детей о физической культуре и спорте
- Научиться с помощью налаженных взаимоотношений в коллективе, добиваться общей цели и радоваться общим достижениям
- Бережно относиться к своему здоровью

Для педагогов:

- Расширить кругозор педагогов по физической культуре и спорте
- Применять полученные знания на практике

Для родителей:

- Заинтересовать родителей спортивными играми, эстафетами, как средством совместного здорового семейного отдыха
- Увеличить интерес родителей к подвижным играм и спортивным играм на воздухе

Продолжительность проекта: 6 дней

План реализации проекта

В работе с детьми:

Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам»

Цель: Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму:

Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

Режимный момент “В гостях у доктора Айболита”.

заучивание пословиц и поговорок о здоровье;

рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»

Беседа: «Что я знаю о здоровье?»

Дид. игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

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

Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)

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. «Зарядка и простуда»

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.

Беседа «Мое тело»

Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».

Экспериментирование «Определи плоскостопие»

Рассматривание портретов людей разной внешности.

Загадывание загадок про части тела.

Д/и «Зеркало», «Фоторобот»

Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»

Лепка «Моя семья».

Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Среда – «День Витаминки»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты»

Упражнение «Знакомство с продуктами питания»

Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Вторая половина дня:

Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат»

Разукрашивание картинок с овощами и фруктами

Четверг– «С физкультурой дружить – здоровым быть!»

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Задачи: Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Анкетирование родителей «Растём здоровыми»

Беседа с детьми «Что такое здоровье»

Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.);

Загадки о спорте.

Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».

Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».

Рассматривание альбома «Спортсмены Осетии».

П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»

Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умения быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;

Рисование «Дети делают зарядку»

Пятница «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни

Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Сюжетно - ролевая игра " Больница"

Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»

Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе»

Игра «Окажем первую помощь»

Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Итогом всей нашей работы станет:

- Флешмоб " Веселая зарядка" сл. Гауэр, муз. В. Богатырева
- 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