

Проект

«Неделя здоровья в детском саду».

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

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врожденными заболеваниями, но и с приобретенными 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: Формирование представления у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

Задачи проекта:

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
- Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
- Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу;
- Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
- 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 15.04.19 по 19.04.19.

Участники: дети старшей группы, воспитатели.

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;
- Приобретенные 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 задачи:

- 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 ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста

На данном этапе необходимо обозначить проблему:

- Как сохранить своё здоровье в наших условиях?

2-й этап – Основной

Работа с детьми по дням недели:

Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам».

Цель: Воспитание у детей осознанного отношения 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”.
- познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
- заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
- Беседа: «Что я знаю о здоровье?»
- Дидактическая игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

Цель: закрепление знаний 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: Формирование понятия, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, 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», «Опиши стопу»
- Сюжетно ролевая игра «Больница»
- 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»

Задачи: 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»
- Познавательное занятие «Режим питания»
- Упражнение «Знакомство с продуктами питания»
- Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
- Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»
- Разукрашивание картинок с овощами и фруктами

Четверг – «Как мы победили болезнетворных микробов»

Цель: формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

Задачи: Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

- беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах;
- Беседы: «Кто такие микробы?», «Что любят микробы?», «Отчего прокисает молоко?», «Враги микробов», «Микробы и вирусы – враги нашего здоровья»;
- Экспериментирование: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы), «Выращиваем плесень» (вредные микробы), «Осторожно снег!»;

- Изготовление книжек–малышек «Сказки про микробов»;
- Изготовление чесночниц;
- Выращивание лука для отпугивания микробов – вирусов;
- Сочинение сказок про микробов;
- составление рассказов детьми на темы: «Мне микроб не страшен», «Что такое здоровый образ жизни», «Правильное питание»;
- инсценировка стихотворения «Спор овощей»;
- рассказывание о пользе лука воспитанникам ДООУ
- совместная деятельность «Микробы и вирусы – враги нашего здоровья»;
- совместная познавательная деятельность «Как увидеть микробов»;
- совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду»
- чтение педагогом (энциклопедий, рассказов, сказок, стихотворений по теме проекта);
- чтение детьми потешек, коротких стихотворений, пословиц.
- целевая прогулка по улице (с целью сравнения загрязнения снега);
- экскурсия в поликлинику и аптеку;
- с/р игры: «Поликлиника», «Кафе», «Отдых семьей»;
- труд в природе «Выращивание лука»;
- ручной труд «Изготовление защитных средств от микробов «чесночниц»;
- хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья»
- дидактические игры («Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание», «Мы - спортсмены», «Вредные советы»
- использование музыки для релаксации в совместной деятельности;
- слушание песен по теме «ЗОЖ»
- чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб»

Пятница – «С физкультурой дружить – здоровым быть!» 24.02.2016 г.

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.

- 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 России».
- П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»
- Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;
- Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»
- Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей).

Работа с родителями:

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.
2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»
3. Консультации: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости»
4. Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»
5. 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:

- Соревнование: «Кто самый сильный»

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.