

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЕЕ ДУБРОВО «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

624053, Свердловской обл., Белоярского района, пгт Верхнее Дуброво, ул. Советская 2«А», 8(34377)5-34-35,
сайт: <https://teremok-vdubrovo.tvoysadik.ru/>, mail:teremok-det.sad@yandex.ru

Принято на заседании
педагогического совета
МАДОУ «Теремок»
Протокол № 17/38
от 29 августа 2024г.



Краткосрочный проект «Неделя здоровья».

Составила:
инструктор по физической культуре
Карачева Т.Р.

пгт Верхнее Дуброво
2024 г.

Проект «Неделя Здоровья» в детском саду «Теремок».

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 «В здоровом теле – здоровый дух! »

Цель проекта: Формировать представление 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;
- Повышение интереса родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

Тип проекта: Информационно-практико-ориентированный

Продолжительность: Краткосрочный

Сроки реализации: с 10.03.2025 по 14.04.2025

Участники: Дети МАДОУ «Теремок», родители , воспитатели, инструктор по физической культуре.

Методы проекта:

1. Тематические физкультурные занятия;
2. Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;

Ожидаемый результат:

- Знать несложные приёмы самооздоровления;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на

сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);

- 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:

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап –заключительный.

I этап – подготовительный

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение методической, научно-популярной и художественной литературу по теме;
3. Подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;
4. Составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики.
5. Привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей.

На данном этапе необходимо обозначить проблему:

Как сохранить своё здоровье в современных условиях?

II этап – практический

1. Проведение цикла тематических занятий с включением валеологического компонента.
2. Проведение физкультурных праздников и развлечений.
3. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

4. Подготовка и оформление выставки детских совместно с родителями рисунков по теме «ЗОЖ»
5. Фотовыставка, презентация «Я и моя семья за здоровый образ жизни».
6. Просмотры фильмов и мультфильмов о «ЗОЖ» и спорте.

III этап - заключительный

Проведение итогового тематического занятия «Путешествие в страну здоровья»

Цель – систематизация и обобщение полученных знаний по данной теме.

Результативность:

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

Продукт проектной деятельности:

1. Тематический план «Недели здоровья».
2. Картотека игровых упражнений с элементами спорта.
3. Выставка детских рисунков на тему «ЗОЖ».
4. Фотовыставка (газета) « Я и моя семья за здоровый образ жизни».
5. Информационный материал в родительские уголки:
буклетов «Здоровый образ жизни».

Темы дней «Недели здоровья»

Понедельник 10.03.2025. – «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.

1. Экскурсия в кабинет врача “В гостях у доктора Айболита” (1,6 группа)
2. Беседа: «Что я знаю о здоровье?»
3. Чтение пословиц и поговорок о здоровье;
4. Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята» (2,3,4,5,7)
5. Дидактическая игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом) и т.п.

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

6. Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)
7. 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.
8. Чтение художественной литературы **Шорыгина Т.** «Зарядка и простуда»

Приложение № 1: беседа, пословицы, иллюстрации.

Вторник 11.03.2025. – «День чистоты»

Цель: Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

1. Чтение худ. литературы М. Яснов "Я мою руки", К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.п.
2. Беседы о личной гигиене, советы «Мойдодыра» - знание правил гигиены;
3. Просмотр мультфильмов о гигиене, чистоте;
4. Сюжетно - ролевая игра «Больница»

Приложение № 2: Беседы, раскраски

Среда 12.03.2025. – «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

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

1. Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
2. Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»;
3. Разукрашивание картинок с полезными овощами и фруктами – «Красный, жёлтый, зелёный: выбираем витамины по цвету плода»
4. Огород. Посадка овощей зелени с детьми.

Приложение № 3: беседа, раскраски

Четверг 13.03.2025. – «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.

1. Беседа — рассуждение «Физкультура и спорт - здоровье, красота». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение);
2. Чтение литературы, например, А. Бах «Надо спортом заниматься», А. Барто «Зарядка», Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка, Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры», А. Павлова «Весёлая зарядка», В. Суслова «Про Юру и физкультуру»

3. Работа в спортивном уголке: рассматривание дидактических карточек «Виды спорта».
4. Загадки о спорте.
5. Д/игры, например, «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
6. Просмотр фильмов о спортсменах России, мультфильмы
7. П/игры на прогулке
8. Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;
9. Разукрашивание картинок «С физкультурой дружить - здоровым быть!»
10. Фотопрезентация «Я и моя спортивная семья».

Приложение № 4: беседа, картинки, загадки.

Пятница 14.03.2025. – «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; правила поведения во время болезни.

1. Флэш-моб зарядка «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» (7 апреля с родителями).
2. Беседа: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»;
3. Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»;
4. Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе»;
5. Чтение художественной литературы, например, М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял», С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев – Кумач «Закаляйся», Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».
6. Физкультурное развлечение «Путешествие в страну здоровья»;
7. Фотовыставка, презентация «Я и моя семья за здоровый образ жизни».

Приложение № 5: беседа, сценарий развлечения.