



НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ
2подготовительная
группа

**Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.**

Ж. Жабает



Неделя здоровья

это форма активного отдыха детей,
когда режим дня наполняется
разными играми, развлечениями,
увеличивается время пребывания
детей на свежем воздухе.

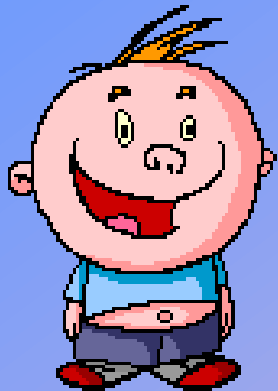


Цель проекта «Неделя здоровья»

Гармоничное развитие личности посредством укрепления физического, нравственного здоровья, эмоционального состояния, и расширения познавательных интересов.

Задачи:

- ❖ Создание условий к развитию физических и духовных способностей.
- ❖ Развитие: познавательных интересов; памяти, мышления, воображения, творческих особенностей через все виды деятельности.
- ❖ Воспитывать умение играть, творить, познавать, работать в коллективе.
- ❖ Пополнять словарный запас через заучивание, чтение, знакомство стихотворений, пословиц, поговорок, загадок и т.д.
- ❖ Прививать любовь и интерес к элементам национальной культуры.



Актуальность

Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. Сейчас, когда отрицательное влияние оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, пренебрежение правилами здорового образа жизни, очень важно воспитать в детях стремление и потребность к красоте и здоровью.

Таким образом, расширение и совершенствование двигательного опыта дошкольников может позитивно влиять на воспитание здоровой личности дошкольников, а также способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Три вида здоровья

Физическое здоровье-это естественное состояние организма , обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга , оно характеризуется уровнем и качеством мышления , развитием внимания и памяти.

Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами , которые являются основой социальной жизни человека.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
 - принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
 - системного чередования нагрузок и отдыха;
 - принцип «Не навреди!»;
 - постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
 - возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Критерии оценки здоровья:

- Уровень работоспособности.
- Оценка наличия вредных привычек.
- Выявление физических дефектов.
- Оптимальный двигательный режим.
 - Рациональное питание.
- Закаливание и личная гигиена.
 - Положительные эмоции.
- Социальное благополучие.





Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое и психическое развитие.

Использование наиболее эффективных оздоровительных практик в игровой форме в системе воспитательно-оздоровительной работы позволяет добиться позитивных результатов в этом вопросе.

Средства здоровьесберегающих технологий:

```
graph TD; A[Средства здоровьесберегающих технологий:] --> B[Гигиенические факторы...]; A --> C[Оздоровительные силы природы...]; A --> D[Средства двигательной направленности...];
```

Гигиенические факторы
(выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня....)

Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).

○ Средства двигательной направленности:
элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
физические упражнения;
физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика	проводиться время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.
Динамические паузы	проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.
Подвижные и спортивные игры	проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
Бодрящая гимнастика	проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Релаксация.	для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
Пальчиковая гимнастика	тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Гимнастика для глаз	проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.
Дыхательная гимнастика	проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



Цель этих технологий :

- становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека,
- накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.
- самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.



Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Утренняя гимнастика	Традиционная форма - Ритмика - Игровая, сюжетная - Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ - В форме двух-трёх подвижных игр
Физкультурное занятие	Традиционная форма - Игровое, сюжетное - Круговая тренировка - Самостоятельное - Интегрированное - Тренирующее - Занятие-зачёт (диагностика)
Физминутка	- Игровая, сюжетная под стихотворный текст - Пальчиковая гимнастика - «Сеанс здоровья» - Психогимнастика - Мимический этюд



Гимнастика после сна	Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики) - Разминка в постели: потягивание, самомассаж - Игровой, сюжетный комплекс - Игра малой подвижности или хороводная игра	
Прогулка	Тематическая, сюжетная - Оздоровительная - Экскурсия, поход	



*Девять десятых нашего счастья зависит от того,
насколько здоровый образ жизни мы ведем»*
(Артур Шопенгауэр)



Счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок («сидячий образ жизни»), увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов разработаны международной группой психологов, врачей и диетологов.

10 основных правил здорового образа жизни



- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.

Дети должны знать:

- значение образа жизни в укреплении здоровья;
- правила ухода за телом, лицом, руками и т.д.;
правила гигиены;
- основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим) и приводить примеры, связанные с ним;
- отрицательные последствия вредных привычек;
- пути избавления от вредных для здоровья привычек;



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



Таким образом, рассмотрев некоторые критерии здорового образа жизни мы можем подвести некоторый итог нашего проекта .

1.Мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. 2.При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма.

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека!!!



Предшествующая работа

☐ Оздоровительный час:

✓ закаливание;

✓ «Вместе весело шагать» (П/игры)

☐ Консультация: « Значение развития и совершенствования физических качеств у дошкольников»

☐ Беседы, наблюдения, рассматривание иллюстраций, просмотр презентаций: « Знатоки безопасности»

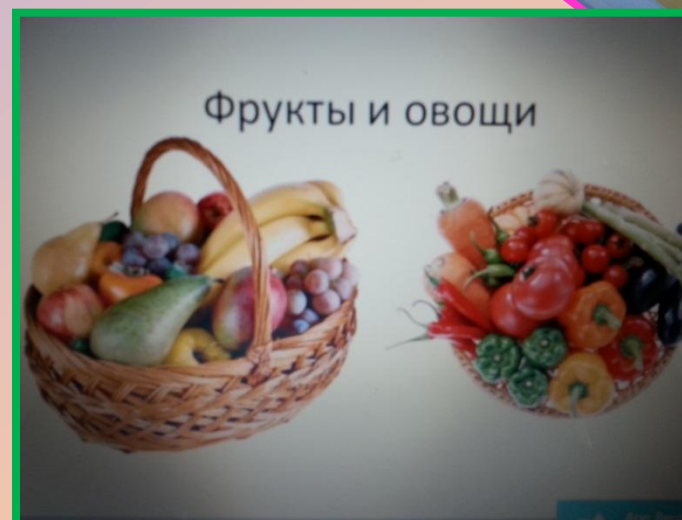
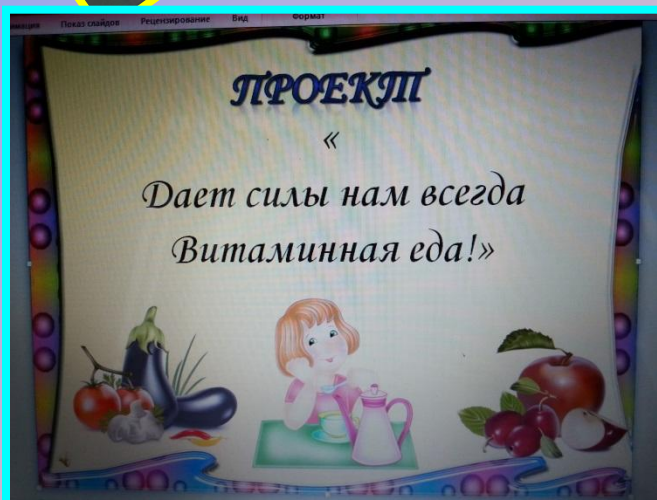
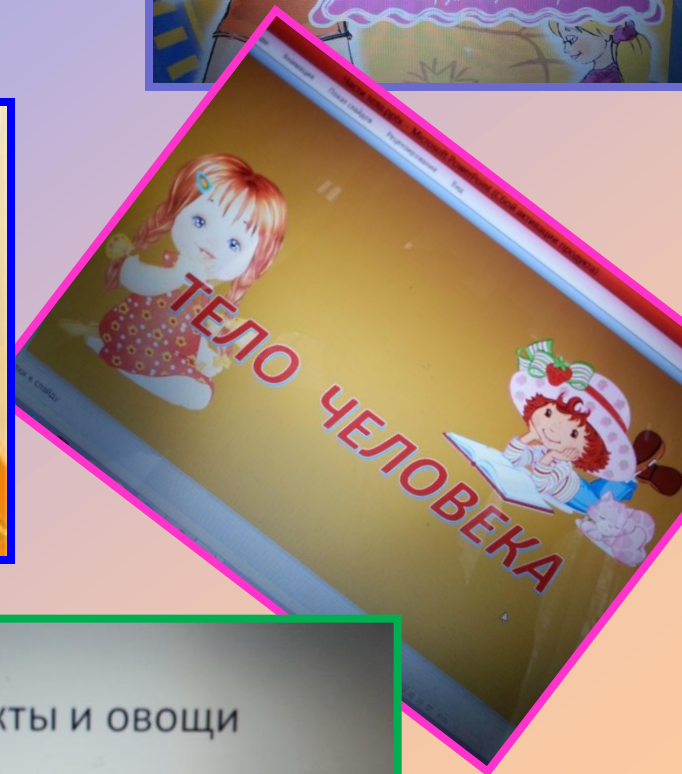
« твоя безопасность в доме» ;«Азбука здоровья» ;«Советы щенка Дружка»; « Тело человека»; « Даёт силы нам всегда витаминная еда»; « мы спортсмены»; « Фрукты и овощи».

☐ Консультации памятки для родителей:«Совместная работа родителей и педагогов по укреплению здоровья детей»;

МЫ - СПОРТСМЕНЫ



Презентации



Беседы и с/р. с детьми

- «Что ты знаешь о себе и своем здоровье»
- «О хорошем настроении»
- «Зачем нужен режим дня?».
- «Один дома».
- «Незнакомые люди».
- «Где можно играть?»
- «Опасные предметы»
- «Для чего нужна зарядка»
- «Я – спортсмен».
- «Полезные продукты»
- «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»
- «Витамины и здоровый организм»
- «Врачи – наши помощники»

Дидактические игры

- «Это я ,это я , это все мои друзья..!»
- «Сочиняем сказку вместе».
- «Волшебный клубочек»
- «Режим дня».
- «Дворец спорта.»
- «Найди пешехода нарушителя»
- «Что делать?»
- «Моя улица»
- «Что полезно для зубов, что не полезно».
- «Продолжи фразу»,
- «Кому что нужно?»,
- «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, и т. д.)»
- «Составь натюрморт»

Тема дня

Открытие
«ЗИМНИХ ИГР НА ПРИЗ СНЕГОВИКА»
«Познай себя»

понеделник

вторник

среда

четверг

пятница

«Секреты здоровья»

«Безопасность – это
важно»

Улыбка смех
здоровье для всех».

«ПОРАДУЕМ СНЕГОВИКА»

Итоги
«ЗИМНИХ ИГР НА ПРИЗ
СНЕГОВИКА»



«Познай себя»



- **Утро**
- Рассматривание иллюстраций в энциклопедии «Человек»
- **«Живой панцирь»**
- Рассказ о коже, её защитных функциях, первой помощи при повреждении кожи
- Пальчиковая гимнастика : «Зима»
- Логарифмика: «Веселая зарядка»
- **Прогулка:**
- Беседа «Что ты знаешь о себе и своем здоровье»
- **Наблюдение** состояния погоды.
- Цель: Определить, как нужно правильно одеться на прогулку по погоде, чтобы прогулка была полезной, а не во вред здоровью.
- **П/игра** « Мы весёлые ребята...!»
- Творческая игра «Скорая спортивная помощь ».

- **2 половина дня.**
- Комплекс гимнастики после дневного сна с элементами корригирующей гимнастики «Котята просыпаются», закаливающие процедуры
- Чтение стихотворения Розали Корман «Знай свое тело».
- А Барто «Я расту»
- **Дидактическая игра: «Что полезно для зубов, что не полезно».**
- **Цель:** закрепить представления детей о том, какие продукты полезные, а какие вредные для зубов.
- **Сл/игра :** « Это я ,это я , это все мои друзья..!»
- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну, а кто начнет обед жвачкой с парой конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно, дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?
- **Сл/игра: «Сочиняем сказку вместе». Развитие связной речи**



«Секреты здоровья».

• Утро:

- ☐ Беседа: «Зачем нужен режим дня?».
- Цель: закрепить понятие о важности соблюдения режима дня для здоровья.
- ☐ Пальчиковая гимнастика: «Утречко».
- ☐ Минутка тишины.
- ☐ Утренняя гимнастика:

Прогулка:

- ☐ Ситуативная беседа на тему : « Каким я себя вижу».
- ☐ Опытнo-исследовательская деятельность. Определение роли отдельных органов.
«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»
Пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, дотянуться до игрушки, попрыгать, побегать, измерить пульс.
- ☐ Игра – эстафета « На помеле»
- ☐ М/п игра « Угадай чей голос»

2 половина дня

- ☐ Вzbадривающая гимнастика с элементами корригирующие «Котята просыпаются», закаливающие процедуры.
- ☐ Дидактическая игра «Режим дня».
- Цель: закрепление распорядка дня.
- ☐ Чтение художественного произведения: стихотворение «Чтоб здоровье сохранить
- ☐ Конкурс «Гигиена-залог здоровья» (ЗАГАДКИ)
- ☐ Конкурс пантомимы “Уборка квартиры”















«Безопасность – это важно, знать об этом должен каждый.»

• Утро

- Беседа: Один дома».
- Экстремальная ситуация «Незнакомые люди».
- Рассматривание иллюстраций книга К.Ю.Белая «Твоя безопасность»,
- «Как вести себя дома и на улице»

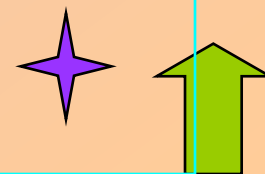
Прогулка

- Беседа: «Знакомство с работой спасателей».
- Игра – инсценировка: «Спасатели» (побуждать к выполнению в игре определенных действий, оказание первой медицинской помощи)
- Дидактическая игра: «Что делать?»

2 половина дня

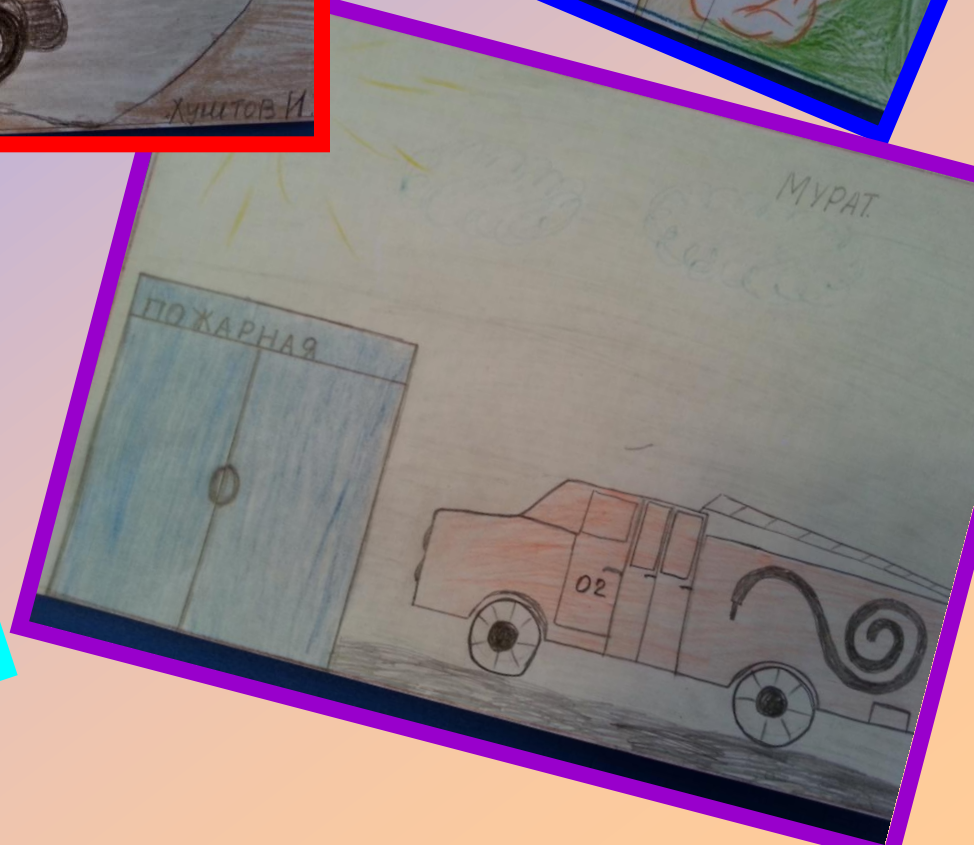
Беседа: «Опасные предметы»

- Викторина « Ситуации»
- Чтение рассказа «Чтобы не было беды»
- Сюжетно – ролевая игра «Больница».



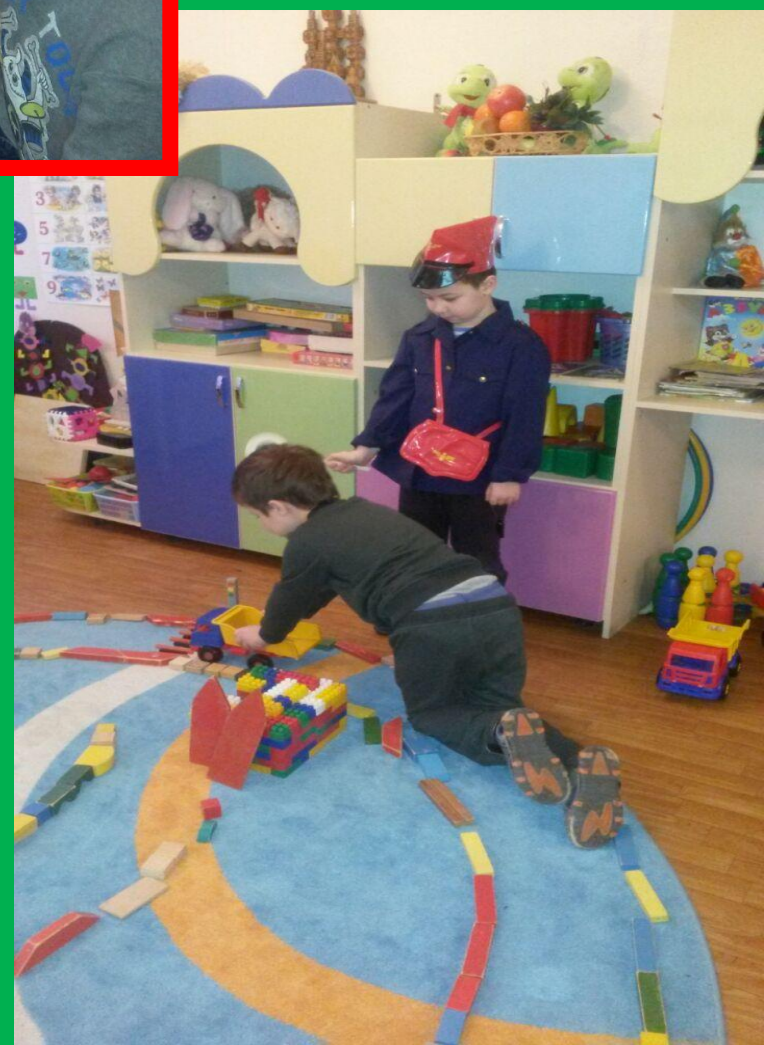
«Спички детям не игрушка»











«Улыбка и смех здоровье для всех».

• Утро:

- ☐ Беседа «О хорошем настроении»
- ☐ Сюрпризный момент - приход в группу грустного человечка. Попробуем его развеселить
- ☐ Игра «Нарисуй улыбку клоуну с закрытыми глазами».
- ☐ Дыхательная гимнастика «Тряпичные куклы»
- ☐ Утренняя гимнастика «Путешествие в мир веселого настроения»

• Прогулка

- ☐ Игра развлечение «Волшебный клубочек»
- ☐ Игры со снежками «Попади в цель», «Кто дальше бросит»,
- ☐ Игра «Где мы были, не скажем, а что делали, покажем»
- ☐ «Весёлые старты!»- игры эстафеты.

• 2 половина дня:

- ☐ Взбадривающая гимнастика с элементами корригирующие «Котята просыпаются», закаливающие процедуры.
- ☐ Рассказ веселых историй,
- ☐ Составление небылиц,
- ☐ Рисование «В здоровом теле , здоровый дух» Придумаем эмблему нашего здоровья.
- ☐ Памятка для родителей «Совместная работа родителей и педагогов по укреплению здоровья детей»











«МЫ СО СПОРТОМ КРЕПКО ДРУЖИМ!»
Итоги
«ЗИМНИХ ИГР НА ПРИЗ СНЕГОВИКА»

Утро

- Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка»
- Рассматривание книг, альбомов о спорте.
- Конструирование «Стадион»
- Деятельность детей в уголке творчества: « Лыжники» (лепка);
«Мы закаляемся»(рисование)

Прогулка

- Беседа – рассуждение «Я – спортсмен».

Цель : Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение),

- П/игра «Два мороза»
- М/п игра: « Поищем снеговика!»

2 половина дня

- Гимнастика пробуждения
- Массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний
- Физкультурно оздоровительный досуг «Порадуем Снеговика!»



«Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»





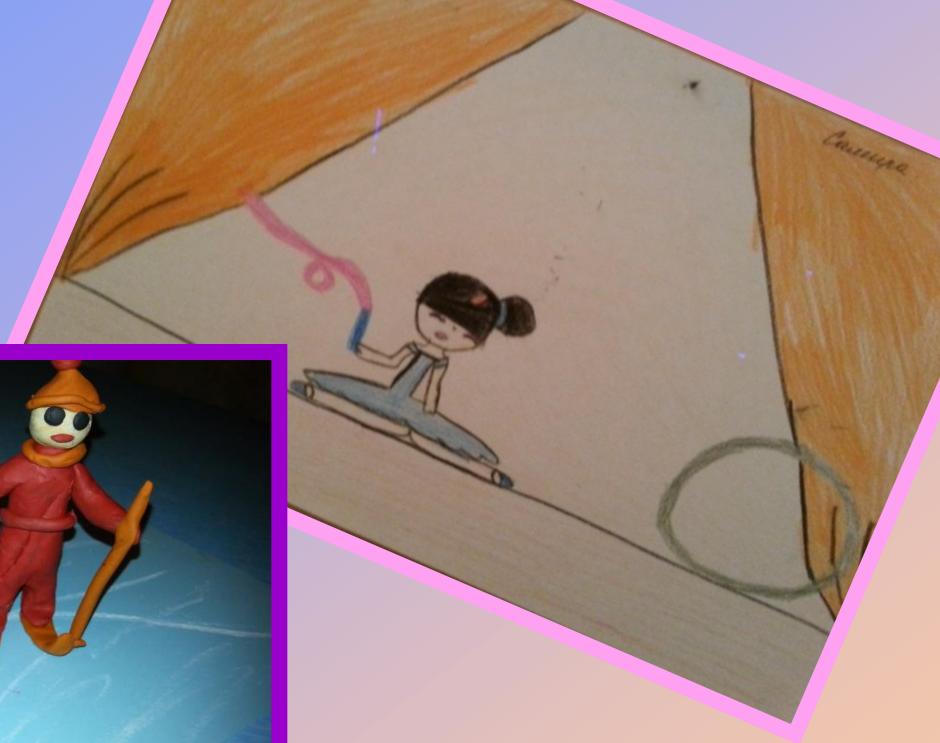
















«Консультации памятки в уголок для родителей»

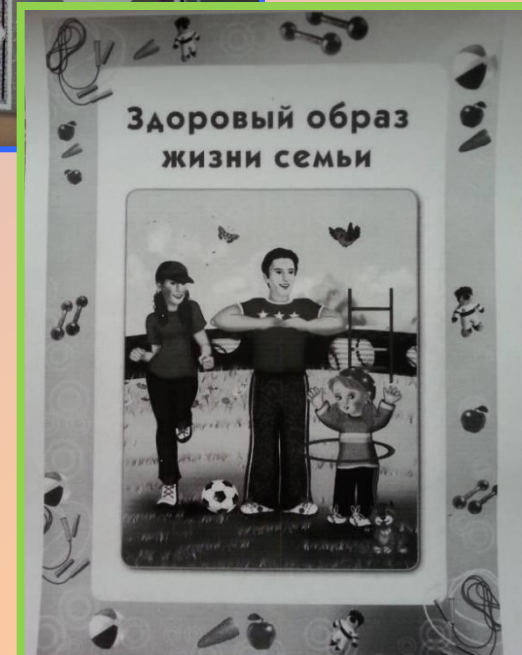
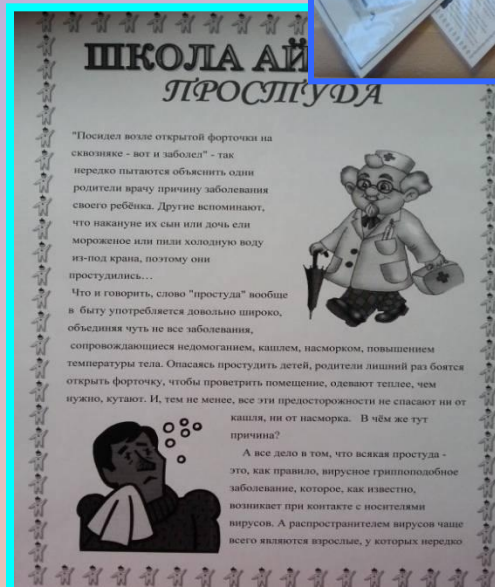
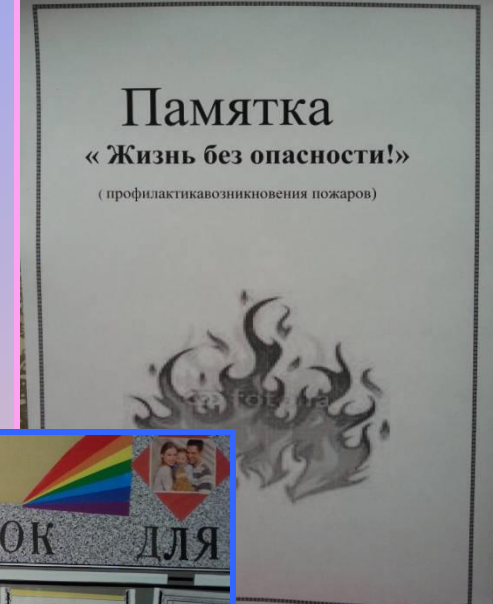
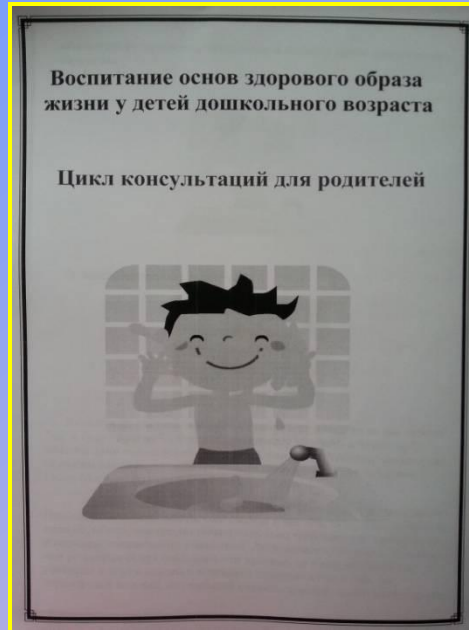
❖ «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

❖ «Жизнь без опасности».

❖ «Школа Айболита»

❖ «Здоровый образ жизни семьи».

❖ «Значение и организация утренней гимнастики в семье и в детском саду».



Используемая литература

- Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе»,
- Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»,
- Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»,
- Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 3-4 лет»
- Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. «Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения», 2
- Зайцев Г. «Уроки Айболита. Расти здоровым»,
- Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра», С-Пб, Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность»,
- Чермашенцева О.В. «Основы безопасного поведения дошкольников»,
- Шорыгина Т.А. «Основы безопасности» (для детей 5-8 лет),
- Максимчук Л.В. «Что должны знать дошкольники о пожарной безопасности»
- Хромцова Т.Г. «Воспитание безопасного поведения дошкольников на улице»,
- Данилова Т.И. «Программа «Светофор». Обучение детей дошкольного возраста ПДД»,
- Майорова Ф.С. «Изучаем дорожную азбуку»,
- Скоролупова О.А. «Правила и безопасность дорожного движения»,



Желаю вам

Никогда не болеть;

☀ *Правильно питаться;*

☀ *Быть бодрыми;*

☀ *Вершить добрые дела.*



Всем желаю здоровья!

Спасибо за внимание!

