# Неделя нескучного здоровья

Воспитатели: старшей группы
Асланова Л.Э., Пилова Е.З.

# Тип проекта

Познавательно – творческий, групповой

Краткосрочный

Сроки реализации: 19.01.2015-26.01.2015

Участники: дети старшей группы, воспитатели, родители.

# Цель проекта

- Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье

# Задачи проекта

- Развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;
- Формирование навыков ухода за телом, создание условий для закаливания, выполнения корригирующих упражнений, вырабатывание привычки к самомассажу;
- Дать понятие детям о витаминах и полезных продуктах;
- Знакомить детей с травмоопасными ситуациями, учить детей оказанию некоторой первой помощи;
- Вести пропаганду среди родителей к здоровому образу жизни.

# Ожидаемые результаты

- Знать не сложные приемы самооздоравливания;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела;
- Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Наше тело»;
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей;
- Повысить заинтересовывать родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

# Этапы реализации проекта

## 1 этап – подготовительный

Изучить литературу по теме;

Подобрать демонстрационный материал;

Составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, подобрать комплексы утренней и бодрящей гимнастики, дыхательных упражнений;

привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

## 2 этап – основной « Неделя нескучного здоровья».

# План мероприятий на каждый день

- **ПОНЕДЕЛЬНИК**
  - **Тема дня:**

**«Как устроен человек? »**

- Цели дня: Ознакомить детей с тем. Как устроено тело человека. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя. Здоровье и болезнь.

- - Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»
- - Беседа «Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе.)
- - Измерение роста и веса детей.
- - Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»
- - Рассматривание плаката «Строение тела человека»
- - Беседа «Здоровье и болезнь» (Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.)
- - Продуктивная деятельность (лепка) «Как мы делаем зарядку»
- - Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит»
- - Сюжетно-ролевая игра «Больница»
- - Дидактическая игра «заколдованные картинки»

**Мы зарядкой начинаем заниматься по утрам.**
**Пусть болезни нас боятся,**
**пусть они не ходят к нам.**

# Сделали зарядку, а теперь лепим любимые упражнения

# В медицинском кабинете

# Мы играем и узнаем

# План мероприятий на каждый день

- **ВТОРНИК**
- **Тема дня: «Мойдодыр»**
- Цели дня: формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы) , прививать привычку к закаливанию

- Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь… »
- - Беседа «Микробы и вирусы»
- - Д/и «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»
- - Отгадывание загадок.
- - Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто»
- - Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», К. И. Чуковский «Мойдодыр»
- - Игра-эстафета «Собери мусор»
- - Беседа «Чтоб кусался зубок» (Познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними) .
- - Беседа по плакатам «закаливание»

Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!

Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтобы позабыть микстуру

**Почему мы бодрые, быстрые и смелые?**
**Потому что после сна, мы зарядку делаем!**

# План мероприятий на каждый день

- **СРЕДА**
- **Тема дня:**
- **«Здоровое питание. Витамины. »**
- Цели дня: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

- - Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»
- - Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)
- - Разучивание стихотворений, отгадывание загадок
- - П/и – эстафета «Витаминная семья»
- - Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
- - Продуктивная деятельность «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- - Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»
- - Д/и: «Полезная и вредная еда»

# Подвижная игра в группе «Овощи –фрукты»

# Подвижные игры и эстафеты в спортивном зале.

# Витамины- наши друзья

Собираемся гулять. Надо шубку одевать.

Валенки на ножки, бегать по дорожке.
Шапку. Шарфик. Рукавички. Прячем в капюшон косички.
Не забудем санки взять. Вот и все! Пора гулять.
Свежий воздух малышам нужен и полезен,
Группой всей идем гулять - и никаких болезней!

По дорожкам сада, вскачь,
Побежал упрямый мяч,
И весёлою гурьбой
Позвал ребят всех за собой.
Сине-красные бока,
К нему притронешься слегка,-
Он земли коснётся,
А в руки не даётся.

# Дружно играем

# План мероприятий на каждый день

- **четверг**
- **Тема дня:**
- **«Безосность»**
- Цели дня: расширение знаний дошкольников об опасных предметах и явлениях. Учить элементарным правилам сохранения здоровья в опасной ситуации.

- Утренняя гимнастика «Со спортом дружим мы всегда»
- Беседа « Опасные предметы»
- - П/и – « Цветные автомобили»
- - П/и: «Ловишки с ленточками», «Веселый шнурок»
- Беседа с представителем из пожарной части.
- Просмотр видеофильма « Если случится пожар»
- - Выставка семейных рисунков « Спорт в моей семье»
- - Д\И « Если малыш поранился»

# Чтоб здоровье сохранить нужно руки чаще мыть

Час обеда подошел, Сели деточки за стол. Бери ложку, бери хлеб,

и скорее за обед.

# Просмотр видеофильма « Если случился пожар»

# Папа, мама, я – спортивная семья!

# План мероприятий на каждый день

- **пятница**
- **Тема дня:**
- **«Физкульт-ура! »**
- Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.
- - Утренняя гимнастика «Здоровью скажем – да! »
- - Спортивный досуг «Зов джунглей»
- - Интегрированная образовательная деятельность «Отправляемся в полет, приключение нас ждет»
- - игры с мыльными пузырями.
- П/И «Водяной»

# Джунгли - зовут!!!

23/01/2015

23/01/2015

23/01/2015

23/01/2015

23/01/2015

# 3 этап- заключительный

- *Итоги нашей работы:*
- Спортивный досуг «Зов джунглей»
- Фоторепортаж « Неделя здоровья» в группе
- Презентация проекта «Неделя нескучного здоровья»

# Спасибо за внимание!