Проект «Неделя здоровья»

Цель проекта: Формирование у детей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья"

Тип проекта: Оздоровительно-развивающий"

Возраст детей: 2-7 лет

Участники проекта: Педагоги, медицинские работники дошкольного образовательного учреждения, воспитанники, родители

Срок проекта: Краткосрочный

Направление: Физическая культура и здоровье

Актуальность:

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Изучения результаты динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка мы видим, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом стало необходимым изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья

Проблема:

На сегодняшний день самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Задачи Оздоровительные:

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Воспитательные:

1. С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор.

Этапы реализации проекта:

1Подготовительный.

2Основной.

3Заключительный

Ожидаемые результаты:

1Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту.

2У детей сформируются представления о здоровом образе жизни.

3Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни *(умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.)*;

4Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный

Его цели:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;

- подобрать иллюстративный материал по данной теме, атрибуты для игровой, познавательной деятельности;

- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики

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

На данном этапе необходимо обозначить проблему:

- Как сохранить своё здоровье?

2-й этап – Основной

Работа с детьми по дням недели:

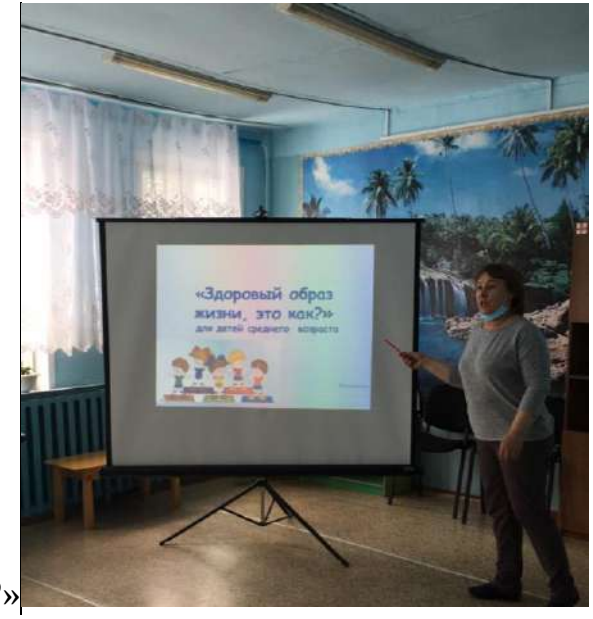
Понедельник: «Сохрани своё здоровье сам».

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, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

Беседа: «Что я знаю о здоровье?»

Презентация: «Что такое здоровье?»



Вторник: «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 – 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.

Рассматривание альбома «Виды спорта».

Упражнения на профилактик плоскостопия: «переложи карандаш», «подними платок», «зажми бутылочку», «прокати кеглю».

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

Конспект НОД в средней группе «Мы со спортом очень дружим».
Конспект НОД в подготовительной группе «С физкультурой дружить-здоровыми быть!».

Среда: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма.

Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников».

Четверг: «Я и мое тело»

Цель: Формировать понятие, 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»

Презентация «Тело человека»,

«Органы человека».

Как устроено тело человека снаружи?
голова
шея
верхние конечности (руки)
нижние конечности (ноги)
туловище (грудь живот спина)
Это внешнее строение человека

Загадывание загадок про части тела.

Пятница: «День Витаминки»

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

Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
Презентация: «Какие витамины, где живут»

Загадки: «Какая витаминка находится в овоще или фрукте.»
Комплекс упражнений: «Правильная осанка».

Работа с родителями:

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.

2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»

3. Консультации: «Закаляемся правильно», «Внимание!!! Плоскостопия», «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи».

4. Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

3-й этап – заключительный.

Итогом всей нашей работы станет:

- Фоторепортаж «Неделя здоровья»

Выводы:

- Погружение детей в тему недели даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог, что позволит сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья.

МУЛЬТФИЛЬМЫ О ЗДОРОВЬЕ

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье».