

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №281» (МАДОУ «Детский сад №281»)

Проект

Неделя здоровья

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Полищук О.А.

Барнаул 2025

Актуальность проекта:

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления

Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

Задачи проекта:

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

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

Образовательные:

– Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта: краткосрочный (27.01.2025 – 31.01.2025 года).

Участники проекта: педагоги и дети МАДОУ, родители.

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;
- ✓ 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:

1-й этап - подготовительный (20.01.2025 - 24.01.2025)

Мероприятия:

- ✓ 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;
- ✓ привлечь родителей к совместной работе с МАДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

2-й этап — основной (27.01.2025 - 31.01.2025)

Работа с детьми по дням недели:

Дата	Мероприятия	Участники
27.01.20	- Беседа «Неделя здоровья».	Все группы
	- Чтение художественной литературы по теме дня.	Все группы

	(А. Барто «Девочка чумазая», Л. Воронкова «Маша-растеряша», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»).	
	- Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.	Средние, старшие, подготовительные
	- Дидактические игры - «Вымоем куклу», «Сделаем куклам разные прически».	Ранний возраст, вторые младшие
	- Экскурсия в прачечную.	старшие, подготовительные
	- Просмотр мультфильма из серии Смешарики: «Личная гигиена» и беседа по нему.	Ранний возраст, вторые младшие
	-Беседа «Профессии чистоты» (младший воспитатель, работник прачки, химчистка, клининговая компания).	Все группы
	Хозяйственно бытовой труд «Чистая группа»	старшие, подготовительные
	- Мероприятие по физической культуре «Путешествие в страну здоровья»	Гр.№2,3,4,13,
	- Мероприятие по физической культуре «Я здоровье сберегу , сам себе я помогу»	Гр.№ 15,8,9
28.01.2025 День подвижных игр	- Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе) Беседа: «Какие вам знакомы подвижные игры?», «Безопасное поведение при игре».	Все группы
	- Знакомство с народными подвижными играми.	старшие, подготовительные
	- Подвижные игры на прогулке.	Все группы
	- Подвижные игры и игры малой подвижности в течении дня.	Все группы
	- Продуктивная деятельность: рисование по теме «Мои любимые подвижные игры» «Спортивный инвентарь»	Старшие, подготовительные Ранний возраст, вторые младшие, средние
	-Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей)	Все группы
	Мероприятие по физической культуре «Путешествие в страну здоровья» Мероприятие по физической культуре «Я здоровье сберегу , сам себе я помогу»	Гр.№ 5,14 Гр.№12,11,10
29.01. 2025	Беседа: «Если правильно питаться» «Польза каши»	старшие, подготовительные
	- Экскурсия на пищеблок.	Средние

	Беседа «Правила здорового питания».	Все группы
	Выращивание зеленого лука	Все группы
	Творческое задание для родителей «Семейные рецепты здорового питания». (фотоотчет с описанием приготовления его с ребенком дома)	Все группы
	Рассказ и фотоотчет ребенком «Мое любимое блюдо»	старшие, подготовительные
	Консультация для родителей в форме папки-передвижки «Питание ребёнка дошкольника».	Все группы
	Рисование нетрадиционными техниками «Овощи и фрукты – полезные продукты»	средние, старшие, подготовительные
	Лепка: овощи, фрукты	Ранний возраст, вторые младшие
	Стенгазета - «Вредные – полезные продукты»	Все группы
30.01.2025 О, спорт - ты жизнь	- Занятие-беседа с использованием презентации «Виды спорта», «Спортивный инвентарь».	Все группы
	- Рассказы детей о видах спорта, которыми они занимаются.	старшие, подготовительные
	Чтение художественной литературы: Софья Могилевская: Восемь голубых дорожек. Агния Львовна Барто «Зарядка»	Старшие, подготов ит Средние, младшие
	- Изготовление книжки-малышки «Виды спорта» (с привлечением родителей)	старшие, подготовительные
	Загадки о спорте, пословицы	Все группы
	Лепка «Спортсмены в разных видах спорта» упражнение «Дорисуй предмет». Предложить дорисовать спортивный инвентарь.	старшие, подготовительные
	Мероприятие по физической культуре «Зимние народные подвижные игры»	Гр. №11, 12, 15
31.01.2025 День Витаминок	Беседа «Что такое витамины» Беседа с детьми «К чему приводит недостаток витаминов в организме человека?».	Все группы
	- Чтение худ., литературы: Братья Гримм "Горшочек каши" Русская сказка "Каша из топора" Николай Носов "Мишкина каша"	Все группы
	Фото выставка «Витаминный салат»(фруктовый , овощной) с родителями	Все группы

	Дидактическая игра «Что где растёт». Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания», «Кафе».	Все группы
	Продуктивная деятельность Рисование: «Витамины в продуктах» Рисование «Лекарственные растения» Аппликация «Варим компот»	Старшие, подготовительные группы Средние группы Ранний возраст, вторые младшие, средние
	Мероприятие по физической культуре «Играем в городки»	Гр.№8,9,10
	- Подведение итогов с детьми «Как прошла неделя здоровья». Газета «Неделя здоровья»	Все группы

Ежедневно включать кинезиологические упражнения, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, утг, гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, полоскание ротовой полости после приема пищи, подвижные игры и игры малой подвижности.

3-й этап - заключительный (31.01.2025)

Статья на сайт «Неделя здоровья»

Выводы:

Погружение детей в тему недели дает 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.

