

МАДОУ д/с № 51 г. Улан - Удэ

Проект по теме: «Неделя здоровья»

Воспитатели: Кушавина О. М.
Задубина Г. С.





**"Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье - важнейшая работа
воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы."**

В. С у х о м л и н с к и й

Актуальность:

Оздоровительная работа в последнее время приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только 40% детей можно считать здоровыми.



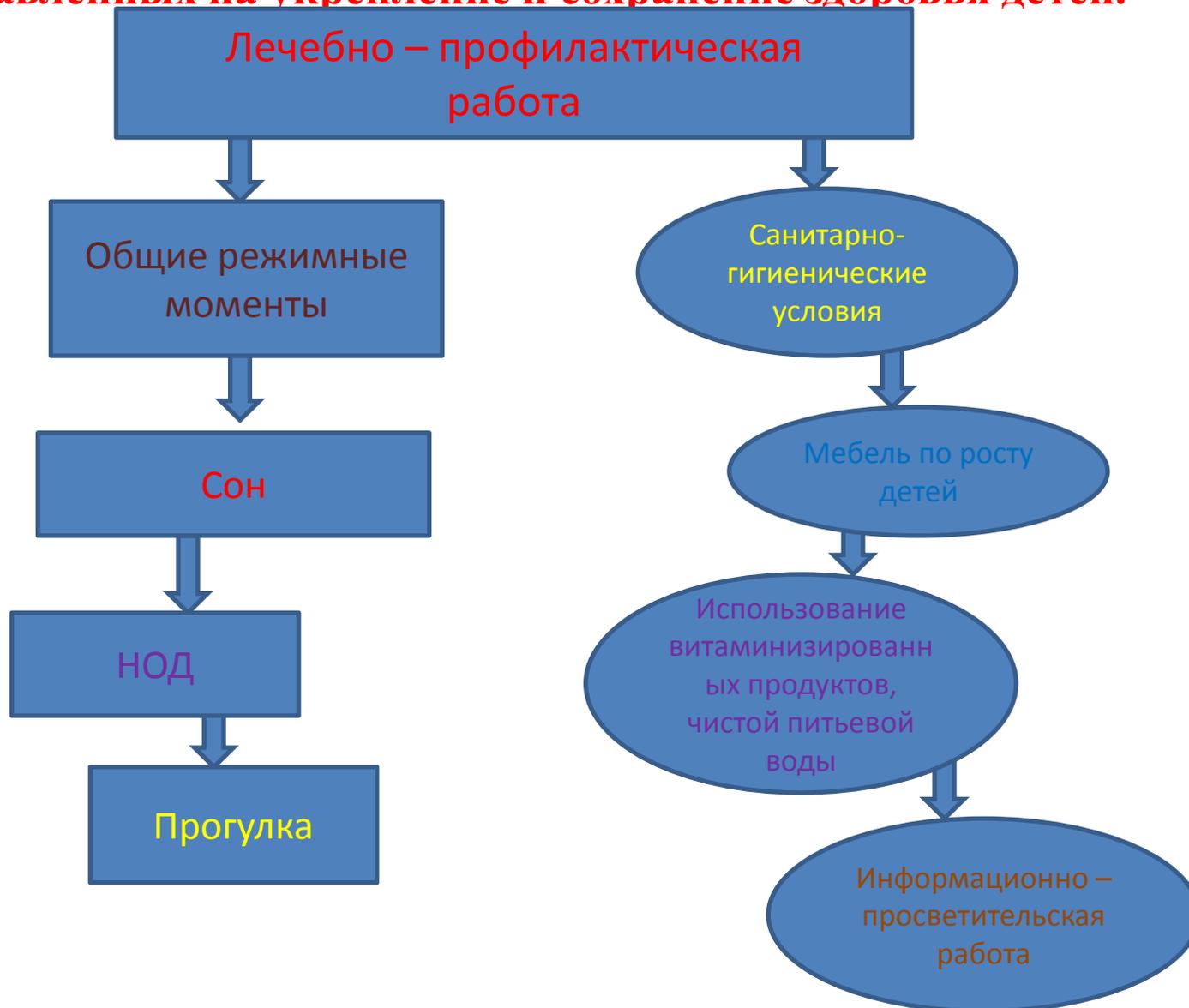
Цель проекта:

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

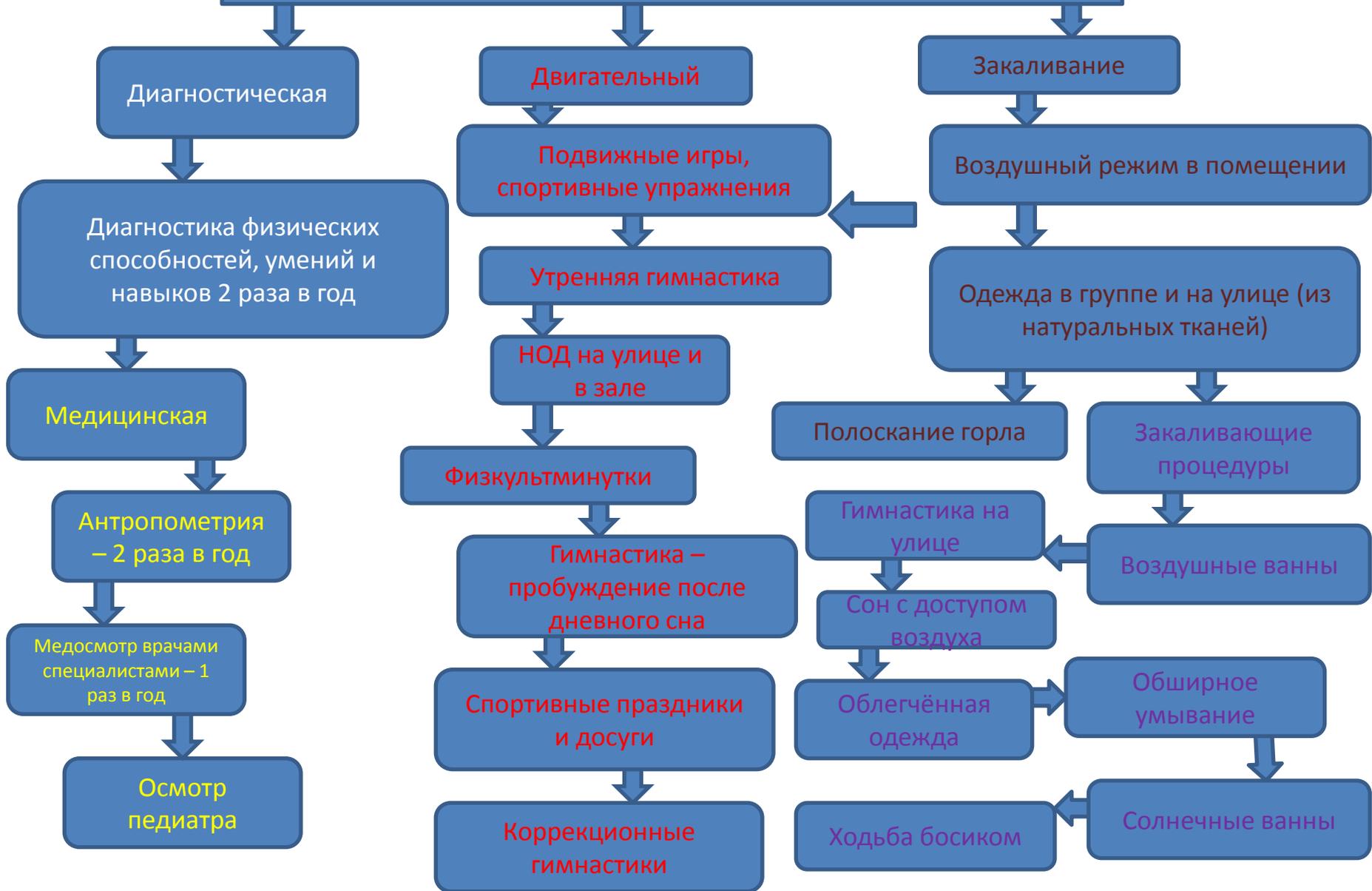
Задачи проекта:

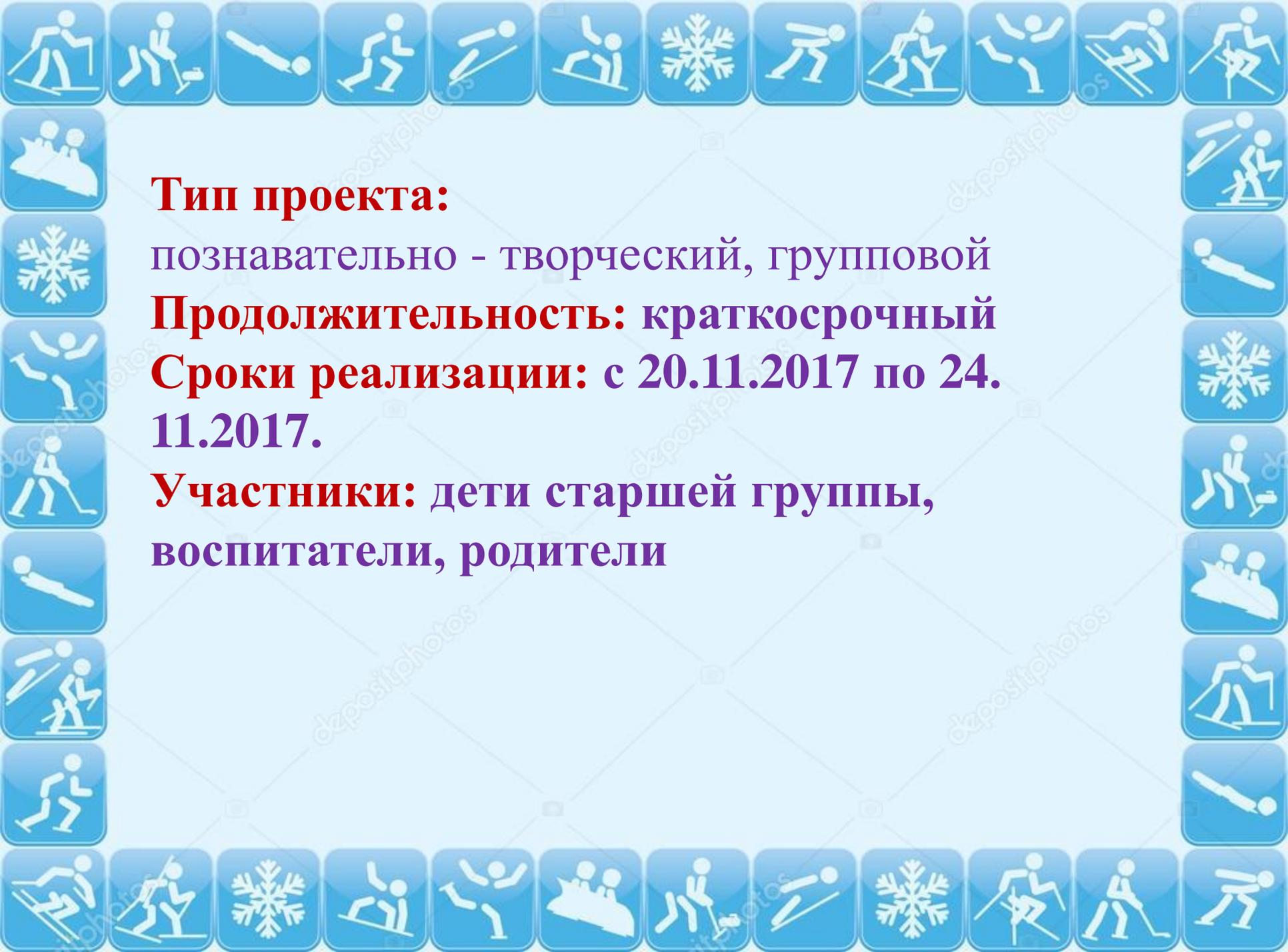
- Развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;
- Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу;
- Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
- Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи)

Система мероприятий, проводимых в МАДОУ «Д/с № 51, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.



Физкультурно – оздоровительная работа



A decorative border surrounds the text, consisting of a grid of blue square icons. The icons include various winter sports: cross-country skiing, downhill skiing, ice skating, figure skating, and snowflakes. The icons are arranged in a repeating pattern around the central text area.

Тип проекта:

познавательно - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 20.11.2017 по 24.11.2017.

Участники: дети старшей группы,
воспитатели, родители



Ожидаемый результат:

- 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 по теме « Наше тело».
- 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 (16.11.17 – 17.11.17)

Его цели:

- 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, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики
- привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.



2-й этап – Основной (20.11.17 – 24.11.17)

РАБОТА С ДЕТЬМИ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ:

Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам»

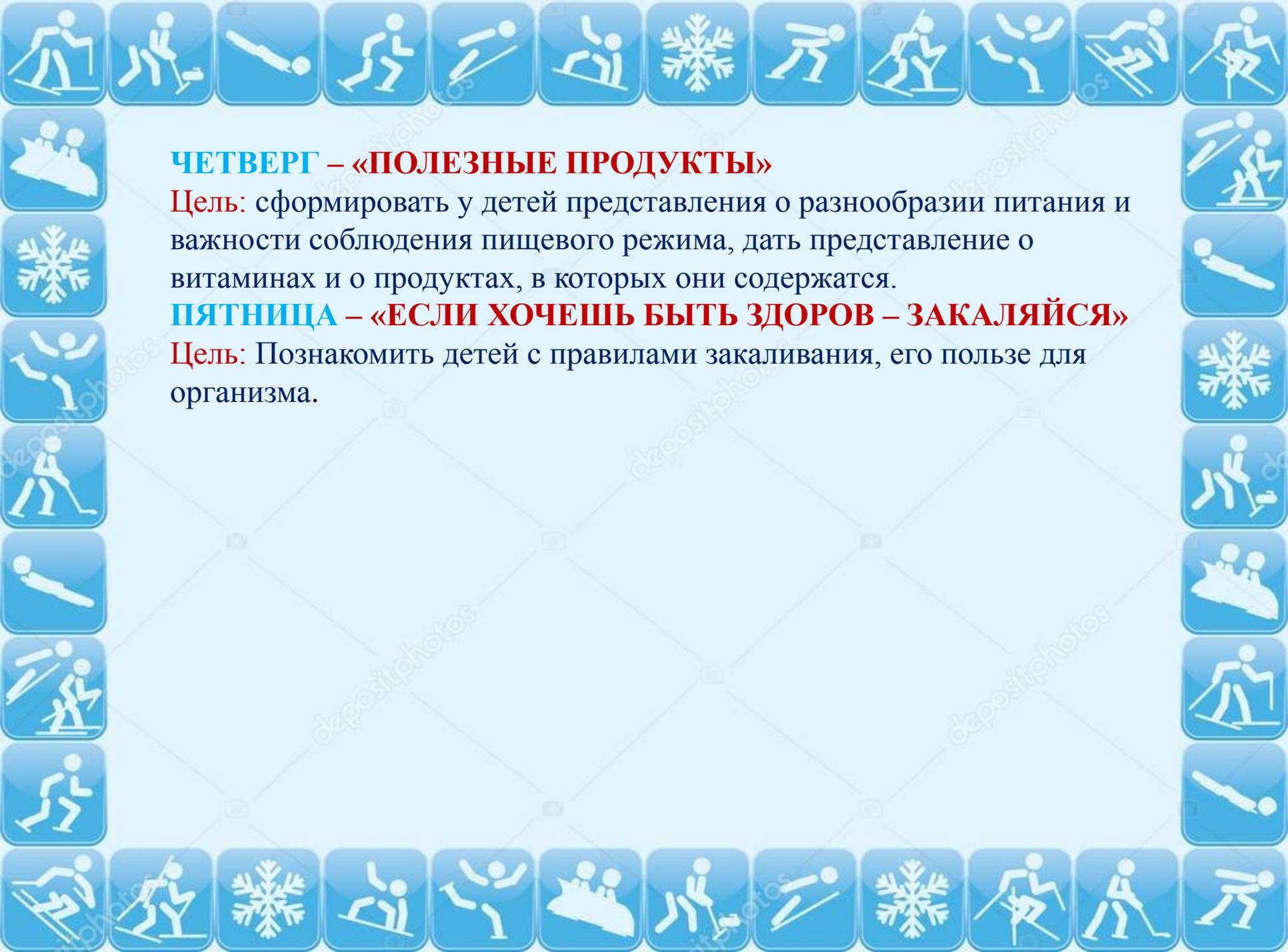
Цель: формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

ВТОРНИК – «ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

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

СРЕДА - «ДЕНЬ ВИТАМИНКИ»

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

A decorative border of winter sports icons surrounds the text. The icons include various winter activities: cross-country skiing, downhill skiing, ice skating, snowboarding, and snowflakes. The icons are arranged in a grid-like pattern around the central text area.

ЧЕТВЕРГ – «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Цель: сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности соблюдения пищевого режима, дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся.

ПЯТНИЦА – «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ»

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



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

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

2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз».

3. Консультации: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости»

4. Изготовление газеты родителями «Будь здоров», информационных буклетов: Массаж волшебных ушек», «Игровой массаж для закаливания дыхания «Поиграем с носиком» (самомассаж носа).

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;
- 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.



Фоторепортаж

Чистота – залог здоровья



Игра «Кто быстрее уберет игрушки»



«ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»



Овоци и фрукты – вкусно и полезно



«ДЕНЬ ВИТАМИНКИ»





Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

Второе правило:

**Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**









Дид/игра «Бољница»



**«Сохрани свое здоровье
сам сам»**



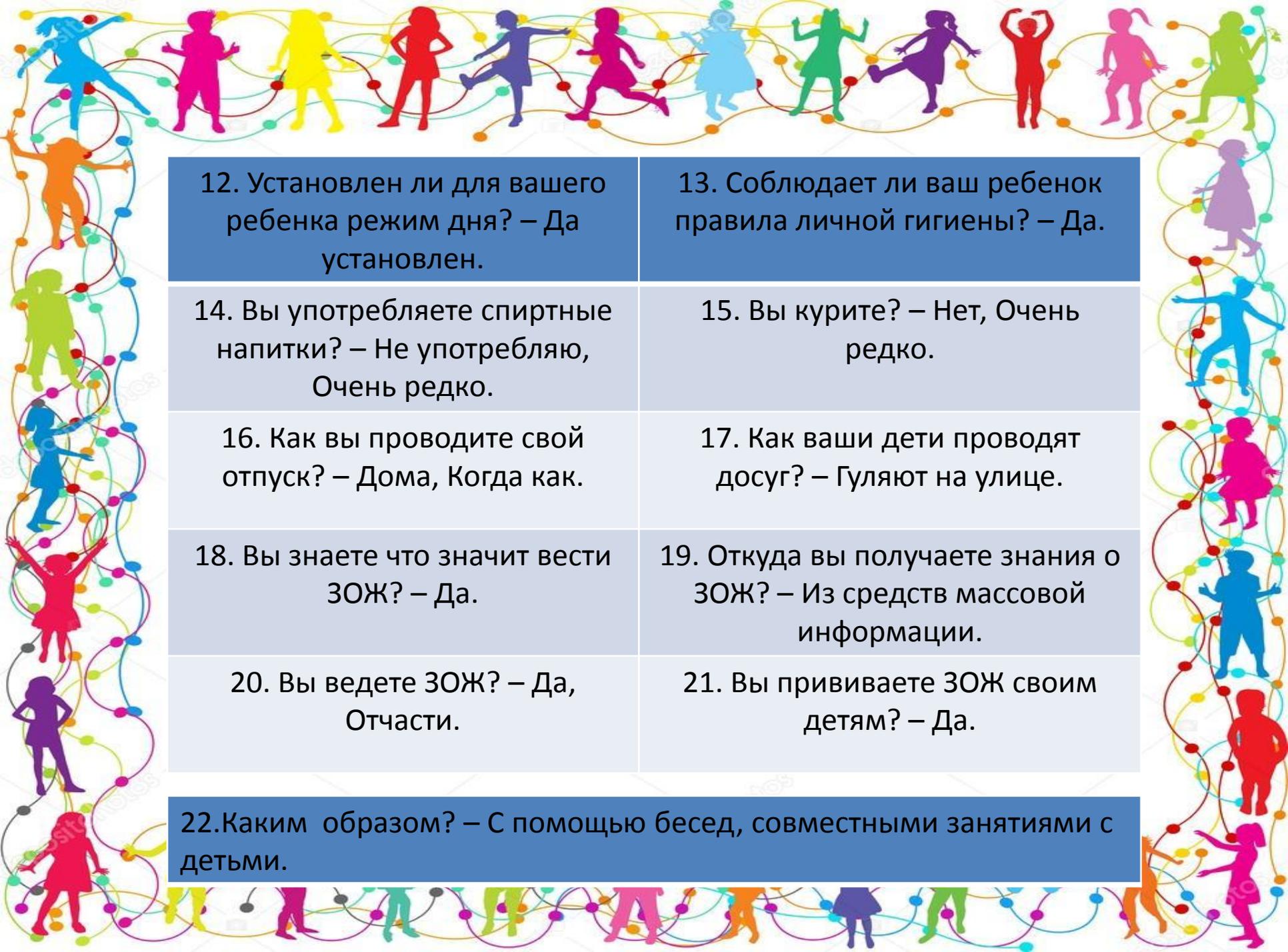


Д/игра «Оказание первой медицинской помощи»



Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!».

Родители	Дети
1. Состояние здоровья - хорошее	2. Состояние здоровья - хорошее
3. Когда проверяли состояние здоровья - в этом году, в этом полугодии.	4. Когда проверяли состояние здоровья – в этом полугодии.
5. Занимаетесь ли вы физкультурой, спортом? – Очень редко.	6. Посещает ребенок спортивную секцию? – Нет не посещает.
8. Хотели бы чтобы ребенок посещал секцию? – Да хочу.	9. Есть ли в доме спортивные снаряды? – Нету.
10. Делаете ли вы с ребенком дома утреннюю гимнастику? – Нерегулярно, Нет.	11. Считаете ли питание вашей семьи рациональным? – Да, Отчасти.



12. Установлен ли для вашего ребенка режим дня? – Да установлен.

13. Соблюдает ли ваш ребенок правила личной гигиены? – Да.

14. Вы употребляете спиртные напитки? – Не употребляю, Очень редко.

15. Вы курите? – Нет, Очень редко.

16. Как вы проводите свой отпуск? – Дома, Когда как.

17. Как ваши дети проводят досуг? – Гуляют на улице.

18. Вы знаете что значит вести ЗОЖ? – Да.

19. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ? – Из средств массовой информации.

20. Вы ведете ЗОЖ? – Да, Отчасти.

21. Вы прививаете ЗОЖ своим детям? – Да.

22. Каким образом? – С помощью бесед, совместными занятиями с детьми.

Неделя здоровья

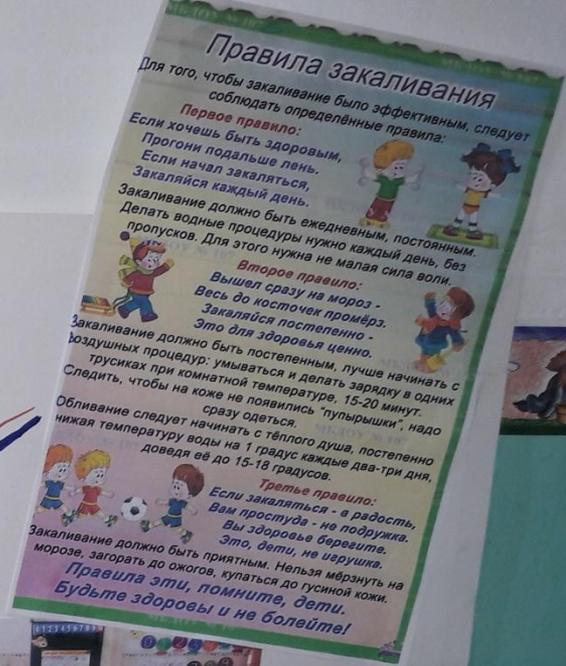
Дидактическая игра
"Болыжица"



Для «Сказание первой помощи» День витаминки.



Газеты о здоровье
Книжка-малышка.



ЛИТЕРАТУРА:

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987





Спасибо за внимание