

Краткосрочный проект «Неделя здоровья»

В средней группе А «Радуга»

Воспитатель I квалификационной категории Карасева Л.Ю.

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врожденными заболеваниями, но и с приобретенными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим нами был разработан проект «Недели здоровья», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня! »

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

Задачи проекта:

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Формировать навыки ухода за телом, правильное питание;

Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с **С 29 марта по 2 апреля 2021 год**

Участники: дети средней группы, воспитатели, родители.

Ожидаемые результаты:

- 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;

- Приобретенные 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.

Цели:

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

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

- привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста.

2-й этап – Основной.

Работа с детьми по дням недели:

Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам» 29.03.2021 г.

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, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

- Беседа: «Что я знаю о здоровье?», просмотр презентации по теме.
- Познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
- Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята».
- Д/И «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом).

Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.

- С/Р игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.
- Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».

Вторник - «Я и мое тело» 30.03.2021 г.

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».
- Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
- Экспериментирование «Определи плоскостопие».
- Рассматривание портретов людей разной внешности.
- Загадывание загадок про части тела.
- Д/И «Зеркало», «Фоторобот», «Опиши стопу».
- С/Р игра «Больница».
- Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?».
- Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Среда – «День Витаминки» 31.03.2021 г.

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

- Познавательное занятие «Режим питания»;
- Целевая прогулка по улице (с целью сравнения загрязнения снега);
- Упражнение «Знакомство с продуктами питания».
- Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».
- Д/И «Фруктовое канапе».
- Разукрашивание картинок с овощами и фруктами.
- Апликация «Витамины круглый год»

Четверг – «Как мы победили болезнетворных микробов» 01.04.2021 г.

Цель: формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

Задачи: Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

- Экскурсия в медицинский кабинет, беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах;
- Беседы: «Кто такие микробы?», «Враги микробов»;
- Выращивание лука для отпугивания микробов – вирусов. Ситуативный разговор о пользе лука;
- Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду?»;
- Сценка: "Реклама овощей". Вторая половина дня;
- С/р игры: «Поликлиника», «Кафе», «Отдых семьей»;
- ХБТ «Чистая группа – залог здоровья».
- Д/И («Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание», «Мы - спортсмены», «Вредные советы».
- Слушание песен по теме «ЗОЖ».
- Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб».

Пятница – «Чистота – залог здоровья» 02.04.2021 г.

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

- Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.
- Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
- Просмотр мультфильмов по теме проекта;
- Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;

Работа с родителями:

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.
2. Консультация «Закаляемся правильно»;
3. Консультация «Безобидные сладости».
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;
- 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.

Литература для детей:

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье».

Анпилов А. «Зубки заболели».

Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка".

Благинина Е. "Прогулка".

Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял".

Грозовский М «Распорядок дня».

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Зайцев Г. «Дружи с водой».

Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра».

Кан Е. "Наша зарядка".

Карганова Е. «Наоборот».

Крылов А. "Как лечили петуха".

Кудашева Р. "Петушок".

Кузнецов А. "Кто умеет?".

Лубянка Н. «Гимнастика».

Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный... », «Я выросла», «Помощница».

Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо".

Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».

Найдёнова Н. "Наши полотенца".

Остер Г. «Петька – микроб».

Пословицы и поговорки о здоровье.

Рыжова Л. «Деловой человек».

Сизова Н.О. "Валеология".

Силенок Е. «Мойдодыр».

Синицина Ю. «С человеком беда».

Степанов В. «Что показывают стрелки?».

Стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».

Суслов В. "Про Юру и физкультуру".

Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной".

Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду".

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр".

Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей".

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол».

Яковлев Ю. «Больной».
Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ.

- «Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»;
- «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»
- «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:
- «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».
- «В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадники», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».

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. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеневой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!»

1. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

2. Часто ли болеет ваш ребенок? а) часто б) редко в) не болеет

3. На что на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

а) соблюдение режима; б) рациональное питание; в) полноценный сон;

г) достаточное пребывание на свежем воздухе; д) здоровая гигиеническая среда;

е) благоприятная психологическая атмосфера; ж) наличие спортивных и детских площадок; з) физкультурные занятия; и) закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для Вашего ребенка:

а) облегченная форма одежды на прогулке; б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры; г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы; е) прогулка в любую погоду;

ж) полоскание горла водой комнатной температуры;

з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

5. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды? а) да; б) нет.

Если есть, то какие? _____

6. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику? а) да; б) нерегулярно; в) нет.

7. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным? а) да; б) отчасти; в) нет;

8. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня? а) да; б) нет.

9. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? а) да; б) отчасти; в) нет;

10. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома? а) да б) нет в) частично.

Сценарий развлечения «Путешествие в страну Здоровья» (средняя группа).

Тема: «Путешествие в страну «Здоровья»

Группа: средняя группа

Продолжительность: 20 минут

Место проведения: группа.

Цель: формирование мотивации на здоровый образ жизни, сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи: Воспитательная: мотивировать на здоровый образ жизни и четкое выполнение режимных моментов.

Образовательная: закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены

Развивающая: развивать активную позицию по отношению к сохранению своего здоровья.

Предварительная работа: беседы о ЗОЖ, д/и «Вредное - полезное», д/и "Что сначала - что потом", рассматривание альбома "Лечебные травы"

Здоровье сберегающие технологии: физминутка, дыхательная гимнастика.

Ход развлечения:

- Здравствуйте ребята! Вы помните, что значит слово «Здравствуйте?»

Это значит пожелать здоровья. Давайте пожелаем друг другу здоровья.

Станем рядышком, по кругу.

Скажем «Здравстуйте!» друг другу.

Нам здороваться не лень:

Всем «Привет!» и «Добрый день!»;

Если каждый улыбнется -

Утро доброе начнется.

(Раздается телефонный звонок)

-Ребята, мне позвонил медвежонок Тимка, он гулял под дождём и промок. Теперь у него болит горло, он кашляет и чихает.

-К медвежонку приходил доктор, он назначил пить только травяной чай из лечебных трав, есть полезные продукты и витамины. Что нам делать? Как ему помочь? Где все это взять?

-Чтобы помочь медвежонку я предлагаю отправиться нам в "Страну Здоровья" на "Поляну полезных растений".

-Ребята посмотрите, на поляне растет так много разных трав, как же нам найти нужные? Как можно их определить? (воспитатель предлагает взять детям подносы с сухой мятой, ромашкой и определить травы на запах)

- Какая трава, на этой тарелочке, как вы это определили. Где вы ещё встречали мятный вкус?

-Ребята помогите найти изображения ромашки, и мяты. (На экране появляются 4 вида растений: укроп, герань, мята, ромашка).

- Наша медсестра Людмила Михайловна приготовила для вас травяной чай. По-другому его можно назвать фиточай. В переводе с латинского языка «*фито*» – это означает растение или трава. Но она перепутала, и не знает в каком термосе чай с мятой, в каком с ромашкой. Определите, пожалуйста, на вкус. *(Разливает фиточай в стаканчики, дети пьют и определяют на вкус).*

- Как вы думаете, зачем нужно пить фиточай?

- Ребята, давайте медвежонку Тимке отправим посылку с полезным фиточаем. (Дети разливают по бутылочкам фиточай, наклеивают этикетки, кладут в посылку для лечения медведя).

-Отправляемся дальше, в "Страну Правильного питания" но на пути нас ожидает препятствие - высокие горы. Чтобы их преодолеть – нам нужно научиться правильно дышать (*дыхательная гимнастика по Стрельниковой*).

Руки в кулачки сжимаем –

Теперь руки вниз толкаем –

Кулачки тут разжимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

- Как вы думаете, зачем нужна дыхательная гимнастика. Давайте посоветуем медвежонку Тимке тоже делать дыхательную гимнастику, ведь она оздоравливает наш организм и обогащает кровь кислородом

- Ну а наше путешествие продолжается, и мы отправляемся в страну «*Правильного питания*».

- Назовите, какие полезные, и вредные продукты вы знаете. Сейчас мы с вами пойдём в «*Магазин*» за покупками и возьмём с собой две корзины. В одну корзину будем брать полезные продукты – это те, в

которых много витамин. А в другую корзину сложим вредные продукты – это те, в которых витамин нет. (Дети выбирают картинки с изображением вредных и полезных продуктов: полезные - фрукты, овощи, молоко, творог, рыба, мясо, сыр; вредные - лимонад, мороженое, конфеты, жвачка, чипсы, быстрая еда, сухарики)

- А вот медвежонок ничего не знает о вредных и полезных продуктах, давайте сделаем для него плакат «Полезные и вредные продукты» (Дети делают плакат «Полезные и вредные продукты» и кладут его в посылку для медвежонка)

- Ребята, как вы думаете, что ещё нужно медвежонку для быстрого выздоровления. (Витамины) А где можно взять витамины? (В аптеке)

-Наше путешествие продолжается, и мы отправляемся в "Сад витаминов" Но чтобы попасть в " Сад витаминов", мы должны пройти, через "Волшебный лес" . Пройти через этот лес, можно только выпрямив ровно спину.

Физминутка «Путешествие в лес».

- Здравствуй, лес – волшебный лес,

Полный сказок и чудес! (Хлопки)

Ты о чём шумишь листвою

Ночью тёмной, грозовой? (Покачивание руками)

Только в лес мы вошли –

Появились комары. (Хлопки)

Снова дальше мы идём – (Ходьба)

Перед нами водоём?

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее. (Прыжки)

Раз – два, раз – два – (Хлопки)

Позади теперь вода! (Ходьба)

Раз – два, раз- два – (Хлопки)

Позади теперь вода! (Ходьба)

Дети попадают в «Сад витаминов» .

- Куда мы попали? Что здесь растёт? Как можно получить витамины из фруктов? Один из способов – сделать из фруктов сок. В соке очень много витаминов и он обязательно поможет Тимке выздороветь!

(Предлагает подойти к столу, на котором расположены подносы с разнообразными фруктами)

-Если мы с вами будем делать сок из яблок, какой сок получится? Из груш, винограда, персиков и т. д (Дети отвечают, что из яблок получится – яблочный сок, из груш- грушевый, из винограда - виноградный и т. д).

-Помогите мне приготовить фрукты для приготовления сока (Раздаёт разделочные доски, ножи, фартуки – дети режут фрукты на дольки; воспитатель выжимает сок на соковыжималке)

- Давайте попробуем, что у нас получилось? (Дети дегустируют свежавыжатый сок и сравнивают с соком из магазина)

- Какой сок вам больше понравился? Давайте и медвежонку отправим свежавыжатый сок - пускай он пьёт и выздоравливает. (Кладут свежавыжатый сок в посылку).

(Раздаётся стук в дверь, появляется почтальон, дети передают ему посылку для медвежонка)

-На этом наше путешествие заканчивается, мы возвращаемся в детский сад.

-Итак, ребята мы побывали с вами в стране «Здоровья» и узнали, что самое главное у человека это... (Здоровье)

-Что нужно делать, чтобы сберечь здоровье (Правильно питаться, кушать только полезные продукты, в которых содержится много витаминов, делать дыхательную гимнастику, заниматься физкультурой)

-Желаю вам хорошего настроения и крепкого здоровья.

Консультация для родителей «Закаляйся правильно!»

9 правил закаливания.

Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний.

Давайте познакомимся с основными правилами закаливания.

Первое правило - понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

Второе правило - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

Третье правило - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояние дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

Пятое правило - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

Шестое правило – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояния ребенка, его

самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, делает их желательными.

Седьмое правило – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

Восьмое правило – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

Девятое правило – учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.

*Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20*С.*