

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 17 «Ладушки»

**Проект здоровьесбережения на тему:
«Мы здоровыми растем»**

Выполнили воспитатели:

Пейль В.Е

Коренюк И.И.

Нижневартовск 2023г.

**Проект: Неделя здоровья в группе
подготовительной к школе группе.**

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными 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, 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)

Участники: дети подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников.

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 13.02 по 17.02.2023г.

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 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

Работа с детьми по дням недели:

Понедельник - «Чистота — залог здоровья»

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 Ясное М. "Я мою руки".

Просмотр мультфильмов;

Советы Мойдодыра - знание правил

гигиены; Изготовление книжек—мальшек.

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 с детьми «Что такое здоровье»

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.

Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».

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

Рассматривание альбома «Спортсмены России».

П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»

Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умения быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;

Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»

Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей).

Среда. Врачи - наши помощники.

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.

- Режимный момент «В гостях у доктора Айболита».
- Познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
- Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
- Беседа: «Что я знаю о здоровье?»
- Дид.игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)
Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.
- Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)
- Сюжетно - ролевая 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»

Четверг — «День Витаминки»

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

- Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты»;
- Познавательное занятие «Режим питания»;
- Упражнение «Знакомство с продуктами питания»;
- Рисование «Овощи и фрукты - полезные продукты»;
- Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
- Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»;
- Разукрашивание картинок с овощами и фруктами- «Как мы победили болезнетворных микробов»

Пятница «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни.

- Беседа: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»;
- Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»;
- Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе»;
- Игра «Окажем первую помощь»;
- Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья»;
- Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Работа с родителями:

- Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта;
- Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»;
- Консультации: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости»;
- Карточка «Сундучок бабушкиных рецептов»
- Изготовление информационных буклетов: «Гимнастика маленьких волшебников», «Массаж волшебных ушек», «Игровой массаж для закаливания дыхания», «Поиграем с носиком» (самомассаж носа.)
- Видео «Активные выходные с родителями»

3-й этап - заключительный.

Изготовление газеты «Неделя здоровья» **Вывод:**

Погружение детей в тему недели дало возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что здоровье нужно беречь и укреплять. Работа в данном направлении была интересна не только педагогам, но и родителям, так как они были вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что в дальнейшем позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

Литература для детей:

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»

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

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

Найдёнова Н. "Наши
полотенца" Остер Г. «Петька -
микроб»

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек»,
«Будь здоровье»

«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени».

Список литературы:

Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по
формированию культурно-гигиенических навыков. - М.: ТЦ Сфера, 2006.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании.
Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.

Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И.
Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя
ДОУ»).

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном
питании. / Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М. :АСТ, 1998

Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 1987.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ
Сфера, 2004.-64 с.

Приложение 1

Стихи:

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку –
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье –
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем - три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.
Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится
 Будем прыгать высоко
 Как кузнечики - легко.
 Обруч, кубики помогут
 Гибкость нам развить немного
 Будем чаще наклоняться
 Приседать и нагибаться.
 Вот отличная картинка
 Мы как гибкая пружинка
 Пусть не сразу все дается
 Поработать нам придется!
 Чтоб проворным стать атлетом
 Проведем мы эстафету.
 Будем бегать быстро, дружно
 Победить нам очень нужно!

Загадки о спорте:

<p> 1.Лента, мяч, бревно и брус Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... (гимнастика) </p>	<p> 2.Здесь команда побеждает, Если мячик не роняет. Он летит с подачи метко Не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле В этом спорте игроки Все ловки и высоки Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол, Значит, это... (баскетбол) </p>
<p> 3.Я смотрю - у чемпиона Штанга весом в четверть тонны. Я хочу таким же стать, Чтоб сестренку защищать! Буду я теперь в квартире Поднимать большие... (гири) </p>	<p> 4.Две дощечки на ногах И две палочки в руках. Если мы дощечки смажем – Снежный экстра-класс покажем! Зимние рекорды ближе Тем, кто очень любит...(лыжи) </p>

<p>5.Мы не только летом рады. Встретиться с олимпиадой. Можем видеть лишь зимой Слалом, биатлон, бобслей, На площадке ледяной - Увлекательный... (хоккей)</p>	<p>6. И мальчишки, и девчонки Очень любят нас зимой, Режут лед узором тонким, Не хотят идти домой. Мы изящны и легки, Мы - фигурные... (коньки)</p>
<p>7.По воротам бьет ловкач, Плавая, бросает мяч. А вода здесь вместо пола, Значит, это... (ватерполо)</p>	<p>8.В честной драке я не струшу, Защиту двоих сестер. Бью на тренировке грушу, Потому что я... (боксер)</p>
<p>9.Вот спортсмены на коньках Упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо. Те спортсмены - ... (фигуристы)</p>	

Физминутка.

Раз, два, три, четыре
Буду всех сильнее в мире,
Буду в цирке выступать.
Бегемота поднимать.

Руки в стороны и с силой клещам.

*Изобразить движения клоуна,
бегемота, обезьянки и др.*

Мы присядем столько раз,
Сколько бабочек у нас.

*Приседания в сочетании с ходьбой,с
изображением бабочек.*

Раз, два, три, четыре, пять.Можно все
пересчитать.

*Ходьба с выставлением указательного
пальца вперед.*

Сколько в комнате углов?

*Показать на углы с поворотами
туловища*

Сколько ног у воробьев?

Приподнимать поочередно ноги

Сколько пальцев на ногах?

Присесть, коснуться носков ног.

Сколько в садике скамеек?

Полуприседания.

Сколько в пяточке копеек?

*Попрыгать легко или приподнимать
пятки*

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр. И смекалка нужна, и закалка важна. В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки. Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь. Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

2 Спортивный досуг «Мы дружим с физкультурой и спортом»

Цель:продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Повысить интерес к занятиям физической культурой.
- Познакомить детей с элементами спортивных игр.
- Создать радостное настроение от совместной игровой деятельности.
- В досуге принимают участие: дети, воспитатели.

Ход досуга.

Ведущий. Ребята, скажите, вы дружите с физкультурой и спортом?

(Ответы детей...)

Ответьте мне на такой вопрос: «Если ли отличие между физической культурой и спортом?» (Ответы детей...)

Ведущий. Между физической культурой и спортом есть отличие. Физическая культура это - то чем мы с вами занимаемся каждый день: утренняя зарядка, физкультурные занятия, различные физические упражнения, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег, подвижные игры, туризм. Физическая культура открыта для всех желающих, независимо от возраста, физических навыков. Главная цель физической культуры - оздоровление. Спорт - это постоянные тренировки, работа на пределе своих сил и возможностей. Спортом занимаются ради достижений и побед.

Сегодня мы с вами покажем и докажем, что мы дружим и с физкультурой и со спортом.

Ребенок.

В спортивном нашем зале

Все рекорды мы побьем

И на смену чемпионам,

Очень скоро мы придем.

Ведущий.

Не зевайте, не ленитесь

На разминку становитесь.

Музыкальная разминка «А у зебры есть полоски, есть полосочки везде».

Ведущий. Молодцы, разминка прошла весело и дружно. Теперь можно поиграть и посоревноваться.

Игровое упражнение «Я бросаю, ты - лови»

У первого игрока мяч.

Первые игроки бросают мяч двумя руками снизу первым участникам команды стоящей напротив, затем поворачиваются вокруг своей оси и быстро встают в конец своей колонны. Участник, получивший мяч, выполняет те же действия. Игра продолжается до первых участников.

Игровое упражнение «На скамейке с кубиками»

Между командами установлена гимнастическая скамья. У первого игрока в руках ведро с 5-7 кубиками.

По сигналу первый участник бежит к скамейке с ведром в руках, пропуская скамейку между ногами и одновременно доставая из ведра по кубику, раскладывает их по скамейке на некотором расстоянии друг от друга. Затем, подбежав к колонне напротив, передает пустое ведро участнику стоящему первым, а сам встает в конец к этой колонны. Участник, получивший пустое ведро, бежит к скамейке и, пропуская ее между ногами, собирает разложенные кубики в ведро.

Ведущий. Давайте отдохнем. Я вам загадаю спортивные загадки, а вы попробуйте их отгадать.

Конкурс «Угадай-ка»

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все: «Гол!».

Игру с мячом зовут ... (футбол)

Шайбу здесь вовсю гоняют

И в ворота все бросают.

Здесь на поле лёд везде,

Рады мы такой игре! (хоккей)

Ведущий. Все загадки отгадали правильно. Предлагаю вам поиграть в эти спортивные игры.

Эстафета «Попади в кольцо».

Перед каждой колонной в 5-6 м от линии старта установлены баскетбольные кольца. У первых участников в руках мяч.

По сигналу первые участники бегом продвигаются к своему баскетбольному кольцу и с отмеченного места бросают мяч в кольцо. Затем поймав мяч, бегом возвращаются к своим командам, передав эстафету следующему участнику, встают в конец колонны. Побеждает команда, которая больше забросила мячей в корзину.

Эстафета «Забей шайбу в ворота».

Перед каждой командой в 5-6 м от линии старта установлены ворота или дуги, перед каждой командой корзина с шайбами по количеству участников эстафеты. У первого участника в руках клюшка, у ног шайба.

По сигналу первые участники начинают вести клюшкой шайбу. Дойдя до линии броска, в 1-1,5 от ворот, стараются забить гол в ворота своего противника. Затем они бегом возвращаются к своим командам, передав клюшку следующему игроку. Побеждает команда, которая больше забросила , голов в ворота противника.

Эстафета «По дорожке с мячом».

Перед каждой колонной на расстоянии 1 метра друг о друга в одну линию установлены 5-6 стоек. В руках у первых участников по мячу.

По сигналу первые участники ногами прокатывают мяч между стойками. Дойдя до последней стойки, берут мяч в руки и бегом

возвращаются к своим командам. Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету.

Ведущий. И с этим заданием все справились. Молодцы!

Рефлексия. Наш досуг подошел к концу. Давайте вспомним, чем физическая культура отличается от спорта? (Ответы детей...)

Разминка относится к физической культуре или спорту? (Ответ детей...)

А такие игры как хоккей, баскетбол, футбол относятся к физической культуре или спорту? (Ответ детей...)













