

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С.ЭРПЕЛИ



Заведующая Д/сад «Родничок»
Джалюкова И.И.

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

с использованием

здоровьесберегающих технологий

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Медицинская сестра:
Атаева Зухра Абусупьяновна

2021 г.

ПРОВЕДЕНИЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩАЯ ИГРОВАЯ ФОРМА

Цель:

Создание психолого-педагогических условий для развития у детей активного и устойчивого интереса к сохранению и укреплению своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления;
- совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья;
- расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;
- расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

Развивающие:

- повышать двигательную активность, функциональные возможности организма;
- развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни;

Оздоровительные:

- способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек;
- вызвать желание заботиться о своём организме, беречь своё здоровье;
- закреплять приемы самомассажа;
- способствовать выработке правильной осанки, профилактика стопных нарушений

Воспитательные:

- воспитать у детей волевые качества, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих - сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно

до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитание ценностного отношения к здоровью – одна из важнейших задач дошкольной ступени образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет основные задачи дошкольного образования:

- **Пункт 1.6, подпункт 6.** Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

- **Пункт 1.6, подпункт 9.** Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей

- **Пункт 2.6.** Содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности - физическое развитие – становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.)

Современные дети хорошо владеют умениями и навыками и требуют от взрослых помощи в определении смысла той деятельности, которую осваивают. Этот смысл и есть отношение к тому, что делают дети. От того, насколько этот смысл станет близок и понятен им, зависит качество и результат деятельности в целом, станет ли деятельность формальной, условной или осмысленной и устойчивой.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни, необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Неделя здоровья – форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик, как у детей, так и у взрослых. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Направленность мероприятий	Примеры
Познавательный цикл	<ul style="list-style-type: none">– Беседы: проводятся воспитателем на тему строения организма и заботы о нём,– а также медсестрой или педиатром, приглашённым спортсменом,– педагогом-психологом;– занятия познавательно-исследовательской направленности,– просмотр мультфильмов, видеороликов, презентаций на тему здорового образа жизни;– викторины, интеллектуальные квесты;– экскурсии: в пищеблок (как готовят правильную пищу), в медсанчасть– (как лечат, вакцинируют, осматривают), в музей.
Физкультура	<ul style="list-style-type: none">– Соревнования, «Весёлые старты»,– спортивный праздник,– проведение общей для всего сада зарядки,– показательные выступления, открытые уроки в спортивных секциях ДОУ.
Художественно-эстетический цикл	<ul style="list-style-type: none">– Выполнение поделок на тему ЗОЖ: индивидуальных, коллективных, совместно с родителями,– разучивание песен и стихотворений о здоровье и спорте,– чтение и обсуждение художественной литературы на тему здоровья,– создание стенгазет и плакатов.
Взаимодействие с родителями	<ul style="list-style-type: none">– Консультации для родителей от медицинской сестры, физкультурного– руководителя, психолога, инструкторов спортивных секций,– ознакомление родителей с обновлённой информацией по работе медпункта– и пищеблока в ДОУ,– семейные мастер-классы и спортивные турниры.

Режимный интервал	Список мероприятий и их длительность		
	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа
Утро	<p>-Дидактическая игра «Моем куклу» - 7 минут.</p> <p>-Беседа «Чистота и здоровье» -7–9 минут.</p>	<p>-Беседа «Где живут витамины?» - 8–9 минут.</p> <p>-Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно?»- 10–11 минут.</p>	<p>-Просмотр видеоролика о правильном питании - 10 минут.</p> <p>-Дидактическая игра «Что было бы, если...» - 12 минут.</p>
Музыкальное занятие	«Музыка здоровья» (способы расслабления) - 15 минут.	«Музыка здоровья» (интегрированное, дети рисуют под музыку - 20 минут.	«В ритме сердца» (с элементами хореографии и дыхательной гимнастики) - 25 минут.
Прогулка	Подвижные народные игры - 10–15 минут.	Самостоятельная двигательная активность (с мячами, лентами, ракетками) - 15 минут.	Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием - 20 минут.
Вторая половина дня	<p>-Театрализованное представление «Доктор Айболит» - 15 минут.</p> <p>-Аппликация «Баночка с витаминами» - 10 минут.</p>	<p>-Разучивание стихотворения «Спортивная семья» - 10 минут (далее в индивидуальном порядке).</p> <p>-Консультация для родителей о значении и способах закаливания - 30 минут.</p>	<p>-Просмотр и обсуждение мультфильма «Снежные дорожки» - 12–15 минут.</p> <p>-Создание коллективной композиции из пластилина «Хоккеисты» - 25 минут.</p> <p>-Анкетирование родителей «Спорт в вашей семье» - 5–10 минут.</p>

Таблица: картотека тем для Недели здоровья

Тема	Задачи и краткий список мероприятий
«Азбука спорта»	<ul style="list-style-type: none"> - Пропаганда активного образа жизни, приобщение к спорту, развитие духа здорового соперничества, стремления к победам и результатам. - Мероприятия спортивной направленности: <ul style="list-style-type: none"> – занятия с приглашённым спортсменом или инструктором из спортивного центра, – посещение занятий в детских секциях, – изучение/повторение летний и зимних видов спорта, – беседы о спортивной жизни в стране/области/крае, – составление фотоколлажей и стенгазет о спорте в детском саду и ребятах, посещающих кружки и секции, – оформление стенда с наградами и дипломами детей и родителей в области спорта, – проведение спортивного праздника в ДОУ.
«Быть здоровыми хотим», «Я расту здоровым»	<ul style="list-style-type: none"> - Информирование детей и родителей о способах сохранения и укрепления здоровья. - Мероприятия познавательного блока и физкультурные (общеукрепляющие): <ul style="list-style-type: none"> – общая для ДОУ утренняя гимнастика, – беседы о пользе гимнастики, пеших прогулок, пробежек, – анкетирование родителей о состоянии здоровья детей, проводимых профилактических мероприятиях, – просмотр познавательных мультфильмов и презентаций.
«Врачи - наши помощники», «И не бойся докторов!»	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление детей с профессией - врач, со значением медицины в жизни человека. - Мероприятия познавательного и творческого блоков: <ul style="list-style-type: none"> – беседы с медицинской сестрой, приглашённым врачом, – экскурсия в медпункт, поликлинику или медицинский центр (по согласованию с администрацией ДОУ, родителями и руководством медицинского учреждения), – экскурсия в аптеку, – сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Больница», «Аптечный киоск», – прослушивание и обсуждение художественной литературы («Айболит», «Мы с Тамарой ходим парой», «Приключения жёлтого чемоданчика (отрывки)»), – игры-драматизации на врачебную тему.
«Друзья детей - витамины»	<ul style="list-style-type: none"> - Пропаганда правильного питания. - Занятия и мероприятия познавательной и трудовой направленности: <ul style="list-style-type: none"> – опытно-экспериментальная деятельность «Огород на подоконнике» (выращивание зелени), – трудовая деятельность на участке в весенне-летний период (при наличии теплицы или грядок), – экскурсия на агроферму, – приготовление витаминного салата (из овощей или фруктов), лимонада, – продуктивное творчество: рисунки, поделки из пластилина и аппликации на тему здорового питания.

<p>«Путешествие в страну Здоровейка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Пропаганда здорового образа жизни и спорта через игровые, интерактивные, креативные виды деятельности. - Проведение занятий в необычной форме или использование непривычных материалов: <ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика со сказочным персонажем или с интерактивной доской (трансляция зарядки с мультгероями), – занятия НОД в игровой форме: «Диспансеризация», «Путешествие к Зубной фее», «Следующая станция - Здоровейка», – просмотр представлений о спорте и здоровье, – арт-терапия: рисование песком, пальчиковыми красками, под музыку, – мастер-классы по релаксации: дыхательные упражнения, акупунктура.
<p>«Вода и здоровье»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство детей со свойствами воды, её значением в жизнедеятельности человека. - Сочетание теоретических и практических занятий: <ul style="list-style-type: none"> – опытно-экспериментальная деятельность «Почему нельзя пить воду из лужи?» (для младших дошкольников), «Способы очистки воды» (для старших групп), – беседа о важности соблюдения питьевого режима, – просмотр видеороликов о значении воды для организма человека, – трудовая деятельность (мытьё игрушек и посуды, влажная уборка в групповом помещении, генеральная уборка в ДООУ), – посещение занятия в бассейне (со справками), – если детский сад оборудован бассейном проводится Праздник воды.
<p>«Папа, мама, я — спортивная семья», «И дома, и в саду со спортом я дружу!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Привитие здоровой привычки совместных занятий спортом. - Мероприятия для детей и родителей: <ul style="list-style-type: none"> – консультации для родителей о здоровьесберегающих технологиях (закаливание, утренняя гимнастика, регулярные занятия спортом, фитотерапия), – консультация для родителей от медсестры/педиатра о способах укрепления иммунитета, витаминных комплексах, прививках, – мастер-классы для родителей от инструктора по физкультуре (без детей, родители выполняют упражнения), – спортивный праздник для детей и родителей, – совместный с детьми просмотр познавательной презентации, беседа, – творческие мастерклассы: изготовление сенсорной дорожки или мешочка, массажера из бросового материала.
<p>«Чистота — залог здоровья», «Чистюльки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Привитие и укрепление культурно-гигиенических навыков. - Опытно-экспериментальные занятия и творческие мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> – беседы на тему личной гигиены, – игры-опыты о способах очистки кожи, одежды, игрушек, продуктов питания, воды, – уборка в помещении (подметание, вытирание пыли, мытьё полов, выбивание матрасов/подушек/одеял), – рисование плакатов и стенгазет, – прослушивание стихотворения или просмотр сказки «Мойдодыр», – продуктивное творчество: поделка «Мододыр» (по уровню способностей - лепка, рисование, раскрашивание).

<p>«Зимние забавы»</p>	<ul style="list-style-type: none">- Приобщение детей и родителей к зимним видам спорта, пропаганда активного образа жизни всегда - в любом климате и погодных условиях.- Обучение играм на улице в зимнее время, познавательные занятия по соответствующим видам спорта:<ul style="list-style-type: none">– пешие прогулки,– зарядка на свежем воздухе,– трудовая деятельность: расчистка площадки от снега, заливание катка и ледяной горки,– физкультурные занятия в парке: катание на лыжах, гимнастика,– подвижные игры: хоккей, катание на ледянках, гонки на санках и лыжах, взятие снежной крепости, игра в снежки (соревнования в меткости, дальности полёта),– викторина по зимним видам спорта (для воспитанников старшей и подготовительной групп),– беседы с родителями о занятиях спортом в зимнее время,– консультация родителей о закаливании (желательно провести педиатру или педагогу по инструкции, подписанной врачом).
------------------------	---

Таблица: пример плана мероприятий для Недели здоровья

День недели	Тема	Работа с детьми	Работа с родителями
Понедельник	«Где прячется здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!». 2. Беседа «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить». 3. Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания». 4. Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья», лото «Одежда по сезонам». 5. Подвижные игры «Цветные птички», «Солнышко и дождик», «Карусель». 6. Чтение стихотворений. 	<ul style="list-style-type: none"> – Папка-передвижка «Бережём свое здоровье. Соблюдаем режим дня». – Консультация «Питьевая вода и здоровье ребенка».
Вторник	«Здоровое питание. Витамины»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика. 2. Пальчиковая игра «Апельсин», «Мы капусту рубим». 3. Встреча с «Витаминчиком из нашего огорода на окне», который рассказывает о значении питания в жизни человека», беседа «Где найти витамины», «Здоровое питание». 4. Дидактическая игра «Вредно - полезно», «Съедобное - несъедобное», лото «Разложи по корзинам», «Сварим суп и компот». 5. Чтение Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду». 6. Инсценировка сказки «Репка». 7. Подвижная игра - эстафета «Витаминная семья». 	<ul style="list-style-type: none"> – Ширма «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты». – Консультация «Весёлые овощи. Или о том, чем занять ребенка дома».
Среда	«День чистюльки»	<...>	
Четверг	«И дома и в саду со здоровьем я дружу!»	<...>	

Пятница	«Врачи наши помощники»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика. 2. Беседа о закаливании «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», беседа по картинкам «Если малыш поранился». 3. Чтение худ.литературы: С.Михалков «Про мимозу», В.Лебедев - Кумач «Закаляйся! », чтение сказки К.Чуковского «Доктор Айболит», Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка» 4. «Из чего мы сделаны?». Рассказ педагога с рассматриванием плаката «Внутренние органы». 5. Игра_занятие «Замечательный врач». 6. Мультколлаж просмотр мультфильмов «Доктор Айболит», презентаций по теме «Здоровье». 	<ul style="list-style-type: none"> – Консультация «Осанка вашего ребенка». – Папка-передвижка «Воспитание правильной осанки у ребенка».
Суббота	«Врачи наши помощники»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь. 	<ul style="list-style-type: none"> – Памятка «Гимнастика при нарушении осанки».

Рекомендации по работе с родителями **на Неделе здоровья**

Как уже говорилось, Неделя здоровья предполагает активное взаимодействие воспитателя, инструкторов и медперсонала детского сада с родителями. Следует учитывать, что присутствовать на консультациях в вечернее время смогут не все родители. А если таких мероприятий будет несколько, то родительский состав будет редеть от раза к разу. Поэтому запланировать логично одну консультацию на неделе в вечернее время, её проводит физкультурный руководитель или медсестра. В первой половине дня родители приглашаются на открытые занятия и утреннюю гимнастику (присутствие поощряется - воспитатель заранее готовит листы благодарности, грамоты).

Важные информационные темы воспитатель размещает на стенде или в ином печатном виде в приёмном помещении группы и побуждает родителей, бабушек, нянечек изучить текст, пока дети переодеваются.

Формы работы с родителями:

- консультации,
- анкетирование,
- приглашение к участию в занятиях, мастер-классах,
- изготовление поделок, плакатов, стенгазет на темы ЗОЖ вместе с детьми,
- распространение информационных листов, брошюр, памяток.