

Муниципальное дошкольное учреждение «Детский сад №4»

Проект

«Неделя здоровья»

Разработала: инструктор по физической культуре
Германович Ксения Алексеевна

Луга 2021





Тип проекта: познавательный, физкультурно- оздоровительный

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 1 по 7 апреля

Участники: дети, педагоги, родители.





Актуальность проекта

Воспитание здорового ребенка-приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях.

Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности.

Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее - учить их самих вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье. Если приучать ребенка с раннего возраста заботиться о себе, о своем здоровье, то к старшему дошкольному возрасту у него появятся начальные знания и умения здорового образа жизни, самосберегающие навыки здоровья, воспитается ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Цель:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей и взрослых через формирование представлений о здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье и совместную двигательную-игровую деятельность.

Задачи:

Для детей

- ✓формировать у детей представление о здоровом образе жизни, правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений;
- ✓формировать навыки ухода за телом, создать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу;
- ✓закрепить практические и теоретические знания о культурно-гигиенических навыках, двигательных навыках и представлений об условиях среды, способствующих укреплению здоровья;
- ✓знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями;
- ✓прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

Для взрослых (педагоги и родители)

- ✓ повышение компетентности родителей в физическом развитии детей;
- ✓ развитие сотрудничества детского сада и семьи;
- ✓ установление партнерских взаимоотношений родителей и детей;
- ✓ оптимизация условий для физического развития детей;
- ✓ развитие активных форм семейного досуга и спортивных традиций семьи.

Предполагаемый результат:

Для воспитанников:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Формирование основ гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Потребность в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Педагогическая, психологическая помощь.
3. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.
4. Удовлетворение потребности в двигательной активности.





Этапы

- **Подготовительный**- разработка плана недели здоровья, обсуждение с педагогами форм работы
- **Основной**- реализация мероприятий для всех участников проекта
- **Заключительный**-
для детей: спортивный квест на территории детского сада
для педагогов: фотоотчет о проведенных мероприятиях в группах



ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ "НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ"

Ранний и младший возраст



День недели	Мероприятия	Ответственные
Понедельник «День чистюль»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Занятие в сенсорной комнате (по графику) Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку» Игра – беседа, посвященная закреплению знаний о личной гигиене «Путешествие в страну здоровья» Прогулка: подвижные игры по плану воспитателя + уборка участка 13.00. мастер-класс для сотрудников Вечер: Просмотр мультфильма «Мойдодыр»	Воспитатели групп Педагог-психолог Инструктор по ФК
Вторник «Самый вкусный»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара Прогулка: Подвижные игры по плану воспитателя, самостоятельная двигательная деятельность детей 13.00. мастер-класс для сотрудников Вечер: Дидактическая игра: «Плывет, едет, скачет» Дидактическая игра: «В гостях у доктора Айболита» Экспериментальная деятельность: «Напитки для здоровья» (чайный гриб, отвар ромашки и т.д.), огород на окошке Занятие в сенсорной комнате (по графику) Рекомендации родителям по укреплению здоровья. Физкультурно-оздоровительный досуг с родителями(младшая группа №3,4)	Воспитатели групп Инструктор по ФК Педагог- психолог Инструктор по ФК
Среда «Я и дома и в саду с физкультурною дружу»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». Беседа: «Моя семья и физкультура» Разучивание пальчиковой гимнастики «Наши пальцы дружно в ряд». Прогулка: по плану воспитателя Вечер: Просмотр мультфильмов о здоровье	Воспитатели групп
Четверг «День психологического здоровья»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами психогимнастики Беседа: «Я хочу быть здоровым» Минутки отдыха под музыку Прогулка: игры по плану воспитателя, игры на спортивной площадке. 13.00 Психологическая гимнастика для педагогов «Профилактика профвыгорания» Вечер: Занятие в сенсорной комнате (по графику) Беседа: «Красивая спина- залог здоровья» Развлечение: «Калейдоскоп положительных эмоций» Физкультурно- оздоровительный досуг с родителями (1+2 младшая группа)	Воспитатели групп Педагог психолог Педагог-психолог Воспитатели групп Инструктор по ФК
Пятница «День спорта»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Квест «Мы- спортсмены» (хорошая погода) Беседа: «Что полезно для здоровья» (Витамины и полезные продукты) 13.00. мастер-класс для сотрудников Вечер: Рассматривание картинок, фотографий о спорте «Спортивный календарь», беседа Занятие в сенсорной комнате (по графику) Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Слушание песен по теме «ЗОЖ» С/р игры: «Поликлиника», «Отдых семьей»	Воспитатели групп Инструктор по ФК Инструктор по ФК Педагог- психолог



ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ "НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ"

Средний, старший возраст



День недели	Мероприятия	Ответственные
Понедельник «День чистюль»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Дидактическая игра «Аттракцион» - вымой чисто руки товарищу Организация трудовой деятельности «Красиво сервируем стол» Беседа: «Что такое здоровье и как его приумножить» Прогулка: по плану воспитателя Вечер: Просмотр мультфильма «Мойдодыр» (зал)	Воспитатели групп
Вторник «В сказку за здоровьем»	Утро: Анкетирование родителей Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Конкурс на звание: «Самый чистый и опрятный» Прогулка: игры по плану воспитателя + уборка территории участка. Вечер: Дидактическая игра: «Плывет, едет, скачет» Дидактическая игра: «Угадай вид спорта» Чтение, инсценировка отрывка С.Я.Маршака «Айболит» Экспериментальная деятельность: «Волшебный шиповник»- заваривание шиповника. Рекомендации родителям по укреплению здоровья.	Воспитатели групп
Среда «Я и дома и в саду с физкультурой дружу»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Беседа: «Моя семья и физкультура» Занятие в сенсорной комнате (ОР) Разучивание речевок, песен, загадок на спортивную тематику. Прогулка: подвижные игры по плану воспитателя 13.00 мастер-класс для педагогов Вечер: Вечер народных подвижных игр (в муз.зале, каждая группа разучивает и проводит 1 игру со всеми) Физкультурно-оздоровительный досуг (старое здание)	Воспитатели групп Педагог психолог Инструктор по ФК Воспитатели Инструктор по ФК
Четверг «День психологического здоровья»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами психогимнастики Беседы по картинкам: «Чувства и эмоции» Рисование или аппликация «Мое настроение» ТНР «Дружба начинается с улыбки»- занятие с педагогом психологом Прогулка: игры по плану воспитателя, игры на спортивной площадке. 13.00 Мастер-класс для педагогов «Профилактика профвыгорания» Вечер: Развлечение: «Калейдоскоп положительных эмоций» Физкультурно-оздоровительный досуг (ТНР+РВ)	Воспитатели групп Педагог психолог Воспитатели Инструктор по ФК
Пятница «День спорта»	Утро: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и точечным самомассажем Игра-занятие «Мы- спортсмены» (хорошая погода) Рассматривание иллюстраций, картинок о спорте, здоровье Заучивание пословиц, поговорок о здоровье (плохая погода) Чтение художественной литературы на тему: «Здоровья, чистоты и спорта» (плохая погода) Вечер: Рисование или аппликация: «Мой любимый вид спорта»	Воспитатели групп Инструктор по ФК Воспитатели групп

Экскурсии на кухню, в медицинский кабинет

Создание условий для развития познавательной активности детей





«Огород на окне»

создание условий для формирования у ребенка элементов экологической культуры, экологически грамотного поведения в природе, гуманного отношения к живым объектам природы



Здоровое питание

Формирование основ валеологической культуры дошкольников





Гимнастика после сна

Ежедневно: артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики, гимнастика после сна, зарядка на свежем воздухе, минутки - побудки, ходьба по корригирующим дорожкам, физминутки и динамические паузы во время продуктивной и непрерывной образовательной деятельности, подвижные игры и игры малой подвижности.



Сенсорная комната

Занятия в сенсорной комнате, интегрированные занятия (с разными специалистами) являются важнейшим ресурсом для развития детей в части формирования психического здоровья. С помощью таких занятий не только создаются развивающие, увлекательные ситуации, но и воспроизводятся и решаются конфликтные жизненные проблемы.





Самомассаж

Формирование элементов к привычке
здорового образа жизни





Физкультурные досуги с родителями

Формирование стремления активно участвовать в совместных развлечениях



Мастер-класс для сотрудников

Развитие основных физических качеств и потребности в двигательной активности





Квест, посвященный всемирному дню здоровья «БЫТЬ здоровым- это модно»

7 апреля- это всемирный день информирования о здоровье, проводимый ежегодно под эгидой Всемирной организации здравоохранения, и других организаций.





Сказочная
(показ сказочных персонажей)



Игровая
(подвижные игры)

Станции



Музыкальная
(выполнение физических упражнений с музыкальным сопровождением)



Полоса препятствий
(прохождение полосы препятствий)



Спортивная
(игры-эстафеты)



Витаминная
(уточнение знаний о дарах природы)



Художественная
(рисунки на асфальте на спортивную тематику)



Загадочная
(отгадай загадку-покажи отгадку)



Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.



Дни чистюль

В детском саду № 4 прошла «Неделя здоровья». Каждый день имел свою тематику: «Дни чистюль», «Дни экологического здоровья», «Дни спорта» и т.д. Главной задачей было сочетание с учетом возраста детей - в этом году у нас в группе младшего возраста, все смогли поучаствовать в силу своих возможностей. Для детей провели различные игры-беседы, посвященные заботе о личной гигиене, о том, что полезно для здоровья. Вечером детского сада мы посмотрели мультфильм «Мойдодыр» 1954 года выпуска, режиссер, что «будем, будем унываться по утрам и вечерам», а проверить нашу частоту будет настоящий Мойдодыр, сделанный руками воспитателя Т.А. Путилко.

В среду у нас прошел вечер «Короля здоровья» изд. «Четверг» был посвящен гигиеническому здоровью и экологическому благополучию человека. Наши воспитанники групп компенсирующей направленности с ограниченными возможностями закрепились с педагогом-психологом О.И. Белоселовой в спортивной комнате, где имеется необходимое оборудование для занятий психофизиологического направления.

С целью доброй традиции проведения физкультурных досугов с родителями. На этой неделе самыми активными были родители малышей, разновозрастной и режиссер групп.

Для воспитателей инструктор по физической культуре К.А. Попова провела мастер-класс, а педагог-психолог занималась с ними профилактикой профнеявки.

Игровые недели стали большой игрой «Мы - спортсмены». Дети всей группы - а у нас их 14 - вместе с воспитателями на площадке, где их ждала ограда - маршрутный лист, необходимо было пройти испытания на 7 станциях и первыми вернуться на финиш. Как все старались! Победителями стали самые мажорные - воспитанники группы раннего возраста № 1 «Танчики» (воспитатель О.Г. Феодорова).

С.А. Сафронова

зам. заведующего по воспитательной работе



Проектный опыт организации «Недели здоровья» нашел отражение в публикациях:

pravda. ru №30, 2016

востребован в ГАОУ ДПО ЛОИРО и был опубликован в сборнике: Инновационные практики реализации ФГОС ДО. Материалы из опыта работы педагогов ДОО/под общ. Ред. Т.С. Грядкиной. –СПб.: ЛОИРО, 2017.

К.А. Валуца

КВЕСТ-ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

В настоящее время в дошкольном образовании активно используются разнообразные инновационные технологии в области физического воспитания. Обращение воспитателей и специалистов к более современным способам организации образовательного процесса ДОУ на различных этапах и содержание образовательной области «Физическое воспитание». В настоящее время технологии для физического развития и здоровья детей расширяется область технологий, в том числе игровые.

В настоящее время особенно актуальность приобрели проектно-исследовательские игры, которые называют квестами. Квестовая игра представляет собой специально разработанные виды детской деятельности, что является одним из требований ФГОС ДО. Квест – это игра, которая имеет четкую последовательную логическую структуру, игровой замысел, объединяющий в себе возможности вымышленной (художественной), реальной (жизненной) и фантастической (сказочной) сюжетных линий и умений.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



На данный момент квестовые игры являются наиболее популярными и интересными для детей. Квестовые игры являются одним из наиболее эффективных способов развития познавательных способностей и навыков (по сути, это же интеллектуальная игра, соревнование из различных заданий, детских задач, в которых педагог выступает в роли организатора, наблюдателя, консультанта, организатора, ведущего игры, заинтересованного участника, наблюдателя, организатора мероприятия, наблюдателя, организатора мероприятия, наблюдателя, организатора мероприятия).

