

МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района

ПРОЕКТ

«Неделя здоровья и спорта»

Воспитатели: Жаркова С.Н.

Баумова А.В.

Актуальность проекта:

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. И так, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, равномерно сочетать умственные и физические нагрузки. Казалось бы, в списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть. Важно привлечь внимание родителей к этой проблеме и дать им понять, что здоровье ребенка – не только отсутствие болезней, но и их психическое и социальное благополучие. Не нужно отделять здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье и детском саду - это огромный вклад в здоровье ребенка.

Цель проекта: Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье. Формирование интереса и любви к занятиям физической культуры и спортом.

Задачи проекта:

Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

Воспитывать любовь к спорту, спортивным играм.

Тип проекта: практико-ориентированный, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 22.04.2024 по 27.04.2024 г.г.

Участники: дети старшей группы, воспитатель, родители.

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;

- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей;
- Будут иметь представления о важности и необходимости занятий физической культурой и спортом для здоровья;

Познакомятся с различными видами спорта;

- Расширят двигательные возможности за счет освоения новых движений;
- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный

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, зрительной и дыхательной гимнастики;
- сбор информации о спорте, подбор игр-презентаций, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование», «Как вырасти здоровым?», «Назови лишний предмет».
- 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 – «Сохрани своё здоровье сам» 22.04.2024 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.

Познавательное занятие «Где прячется здоровье?»

Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Игровое упражнение (ТРИЗ) «Хорошо-плохо».

Беседа: «Что я знаю о здоровье?».

Д/и «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

Чтение худ. литературы: Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».

Вторник «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим». 23.04.2024 г.

Цель: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Беседа «Наши верные друзья – режим дня».

Беседа: «Зачем мы спим?» Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму.

Чтение худ. литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова.

Беседа: «Красивая осанка» Цель: побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость.

П/и: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы»;

Составление рассказа «Мой режим дня в детском саду»

Среда - «Культурно-гигиенические навыки»» 24.04.2024 г.

Цель: Формировать представление о важности выполнения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

Беседа по сюжетным картинкам «Зачем нужно мыться?»

Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.

Д/и «Зуб-Не болейка».

Чтение худ. литературы: Яснов М. "Я мою руки".

Просмотр мультфильмов.

Советы Мойдодыра – знание правил гигиены.

Четверг – «День Витаминки» 25.04.2024 г.

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

Упражнение «Знакомство с продуктами питания».

Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», д/и «Угадай на вкус».

Раскрашивание картинок с овощами и фруктами.

Чтение худ. литературы: Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"

Лото «Полезные и вредные продукты».

Рисование «Мой любимый вид спорта»

Пятница «С физкультурой дружить – здоровым быть!» 26.04.2024 г.

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; формировать знания о назначении физкультурного инвентаря; формировать представления о спорте и спортивных профессиях.

Задачи: Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников

Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

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.

Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?»

Беседа о физкультурном инвентаре, для чего они нужны. Д/и «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».

Итоговое мероприятие «Туристический поход с Бабой-ягой»

Работа с родителями:

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

3. Консультация «Воспитание навыков здорового образа жизни»

3-й этап – заключительный.

- фильм-презентация «В здоровом теле – здоровый дух!»

- фотоколлаж.

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:

Карганова Е. «Наоборот»

Рыжова Л. «Деловой человек»

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"

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

Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И 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».