«Неделя здоровья в детском саду»

(младший, средний и старший дошкольный возраст)

Старший воспитатель

Семёнова Валентина Николаевна

2020 год.

Пояснительная записка.

* Актуальность.

"Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье ребенка - это

важнейший труд воспитателя".

В.А.Сухомлинский

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

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.).

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни,  необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. День здоровья – форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик,  как у детей, охватывая все области их деятельности, так и у взрослых.

День здоровья – замечательная возможность в развлекательно-познавательной форме обратить внимание детей на свое здоровье. Научить беречь его, заботиться о нем. Рассказать в доступной форме о значимости физкультурных и гигиенических мероприятий. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников.

* Перспективы использования материалов в работе педагогов ДОУ:

Данный материал может использоваться:

* как в физкультурно – оздоровительной, так и образовательной работе ДОУ;
* как целиком, как день здоровья в старшем возрасте, так и отдельными элементами, включенными в образовательную деятельность и режимные моменты.

Цель:

Создать условия для:

- обобщения элементарных валеологических знаний детей,

- развития умения использовать эти знания для своего оздоровления,

- закрепления культурно-гигиенические навыков у детей,

- повышения потребности детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни (полезности и вредности продуктов питания, важности соблюдения режима дня, занятиями физкультурой) и безопасности;

- Формировать умение применять эти знания на практике;

- Повышать компетентность педагогов в планировании работы по формированию мотивации здорового и безопасного образа жизни.

- Повышать интерес и компетентность родителей в физкультурно –оздоровительной работе с детьми.

Развивающие:

-Укреплять физическое здоровье детей (связочно - мышечный аппарат стопы, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему) и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

- Развивать физические качества и двигательные навыки;

- Развивать познавательный интерес детей и мыслительную деятельность;

- Развивать творческую инициативу и самостоятельность;

- Создать эмоциональный положительный настрой

Воспитательные:

- Воспитывать устойчивую потребность к здоровому образу жизни, желание самим заботится о своем здоровье.

- Воспитывать культурно – гигиенические навыки дошкольников;

- Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

***Тема недели*: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема дня** | **Мероприятия** | **Задачи** |
| 1. | ***Понедельник***  «В здоровом теле здоровый дух» | Беседа: «О культурно-гигиенических навыках» | формировать умение заботится о чистоте тела. |
| Беседа «Для чего нужны прививки?»  ЧХЛ: С.Михалков «Я уколов не боюсь». | продолжать знакомить с оздоровлением организма при помощи прививок, побороть чувство страха перед прививкой, показать детям значение прививки в выздоровлении человека. |
|  |  | Минутка безопасности  «Микробы» | Цель: в игровой форме дать детям представление о том какое влияние микробы оказывают на здоровье человека. |
| Практическое упражнение «Чистые полотенца» | продолжать формировать культурно-гигиенические навыки |
| Рисование « Я будущий чемпион» | развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о здоровом образе жизни. |
| Рисование  Тема: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» | Закреплять умение детей рисовать фигуру человека в движении. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формировать привычки здорового образа |
| ЧХЛ Е. Кан «Наша зарядка» | закреплять умение внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы воспитателя. |
| - Рассматривание иллюстраций «Спорт и люди» | продолжать формировать делать простейшие выводы, умозаключения |
| Игровая ситуация «Если вдруг» | развивать речь, закреплять правила дорожного движения |
| Д/И «Полезно - вредно», Д/игра «Назови части тела». Встреча детей с Айболитом | - закреплять представления детей о полезных и вредных привычках;  - актуализировать и уточнить знания детей о частях тела. |
| П/и «Стоп – замри, фигуру – покажи» | развивать ловкость, координация, внимание |
|  | ***Вторник***  Тема дня: «Наши друзья витаминки» | - Беседа: «Где прячутся витамины?» | формировать знания детей о правильном питании, какие продукты богаты витаминами |
|  | Д/игра «Что можно, а что нельзя»: вкусно, не значит полезно. | дать понятие, о пользе и вреде продуктов. |
| - Театрализованная деятельность «Бобовое зернышко» | вспомнить сказку, разыгрывать несложные роли, развивать актерские способности у детей, воспитывать культуру еды |
| Работа с родителями Консультация «Витамины и здоровье» | Повышать педагогические знания родителей |
| Лепка  Тема: «Путешествие в страну здоровья» | формировать знания о правильном и здоровом питании, дать представления о том, что продукты бывают полезные и вредные, закреплять умение детей лепить предметы круглой и вытянутой формы, воспитывать желание заботится о своем здоровье. |
| Д/ игра «В царстве витаминов» | совершенствовать умения группировать предметы по разным признакам, используя модель «хорошо – плохо». |
| Словесная игра с мячом «Винегрет» (по принципу игры «Съедобное – несъедобное») | закрепить знания детей о том из каких овощей состоит винегрет |
| Опыт «Узнай на вкус» | Развивать навыки использования в пищу полезных продуктов, чтобы расти крепкими, здоровыми |
| Минутка безопасности  «Зачем надо мыть овощи и фрукты» |  |
| Рисование на тему: «Витамины»  Лепка «Овощная корзинка» | развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о пользе витаминов |
| Отгадывание загадок о полезных продуктах, о человеческом организме и т.д. | Учить детей отгадывать загадки по характерным свойствам предметов |
| С/Р игра «Магазин полезных продуктов питания» | закреплять знания о полезных продуктах, развивать ролевой диалог, способствовать. |
| ЧХЛ: М. Безруких «Разговор о правильном питании» | закреплять умение внимательно слушать, отвечать на вопросы воспитателя. |
| Д/И «Пищевое лото», «Фрукты – овощи», | закреплять представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку. |
|  | ***Среда.***  Тема дня «День Здоровья» | Досуг «Быть здоровым – здорово!» | формирование двигательной активности детей, закрепление таких качеств, как ловкость и гибкость; укрепление физического здоровья дошкольников; воспитание коллективизма и доброты. |
| Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» | формировать у детей понимание важности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. |
| Минутка безопасности  - «Береги здоровье» | закреплять умение заботится о своём здоровье, избегать ситуации, приносящий вред здоровью. |
| Физкультминутка «Если нравится тебе, то делай так» | Развитие внимания. |
| Практическое упражнение «Надо, надо умываться» | формировать культурно-гигиенические навыки, учить следить за чистотой рук, лица, тела. |
| Пальчиковая гимнастика «Части тела» | развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. Фото- выставка: «Мы спортивная семья» |
| Беседа «Моя семья и физкультура» | формировать представление о здоровом образе жизни и ценности собственной жизни и жизни близких. |
| Практическое упражнение  «Чудесные расчески» | продолжать формировать культурно-гигиенические навыки, учить правильно расчесываться, следить за своим внешним видом. |
| Д/И «Мой режим дня» | формировать представление о последовательности действий в течение дня. |
| Чтение пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни | поддерживать интерес к различным видам спорта. |
| **Тематический День Здоровья** |  |
|  | ***Четверг***  Тема дня:  «Я вырасту здоровым» | Развитие речи  Тема: «Минутки здоровья» | познакомить с факторами укрепляющими здоровье, развивать интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом для здоровья человека, развивать речь обогатить речь детей словами микробы, воспитывать привычку к здоровому образу жизни. |
|  |  | - Д/И «Помоги себе и другу» | формировать умение оказывать элементарную медицинскую помощь. |
|  |  | Заучивание потешки «Водичка, водичка» | развивать память, внимание, устную речь. |
|  |  | ЧХЛ: И. Семёнов «Как стать Неболейкой» | закреплять умение слушать и отвечать на вопросы воспитателя. |
|  |  | Конструирование  Тема: «Спортивный зал для кукол» | развитие пространственных представлений о направлениях, закреплять умение детей соотносить реальный объект (конструкцию) со схемой, развивать конструктивное, вербальное, пространственно-образное мышление; воображение, крупную и мелкую моторики, продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми |
|  |  | Беседа с детьми «В здоровом теле здоровый дух» | формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, дать представление о пользе физкультуры для сохранения здоровья. |
|  |  | ЧХЛ:А. Барто «Прогулка» | закреплять умение внимательно слушать, отвечать на вопросы воспитателя. |
| С/р игра «Поликлиника» |  |
| Просмотр мультфильма из цикла «Аркадий Паравозов» | обсуждение опасных ситуаций и пути их предотвращения. |
| - Просмотр мультимедиа о здоровом образе жизни | закрепить у детей понятие о здоровье как о главной ценности человеческой жизни. |
| Опытно - экспериментальная деятельность опыт с кока-колой | формировать у детей представление о том, что здоровая пища – это один из факторов ЗОЖ человека. |
|  | ***Пятница***.  Тема дня  «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | Минутка безопасности  - «Почему нельзя ходить лужам» | продолжать развивать у детей умение заботится о своем здоровье |
|  | - Д\И «В кругу с мячом» | развивать фонематический слух детей, умение подбирать слова схожие по звучанию. |
|  | Просмотр мультфильмов «Лунтик», «Смешарики» | обсуждение безопасного поведения |
|  | - Д\И «Выложи цифру» - Д\И «Выложи цифру» | развивать мелкую моторику, умение выкладывать цифры из счетных палочек. |
|  | Сказка – беседа «Приключения Светофора» | закреплять правила дорожного движения. |
|  | Беседа о факторах, обеспечивающих здоровье человека (витамины, закаливание, физические упражнения, соблюдение режима дня). |  |
|  | Работа с родителями: Беседа «Если ребенок заболел…» |  |
|  | **Аппликация**  **Тема: «Где прячутся витамины»** | совершенствовать технику вырезания симметричных предметов из бумаги, сложенной вдвое  (фруктов) развивать чувство формы и композиционные умения, воспитывать эстетическое отношение к природе. |
|  | **ЧХЛ . Чуковский «Мойдодыр»** | Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными. |
|  | Работа с родителями  Консультация «Обучение детей правилам личной гигиены» | Повышать педагогическую грамотность родителей |
|  | **ЧХЛ** В. Суслов «Про Юру и физкультуру» | закреплять умение внимательно слушать, отвечать на вопросы воспитателя. |
|  |  | - Стр. игра «Дом для спортсменов». | закреплять умение строить здание из кубиков, кирпичиков, доводить дело до конца, воспитывать дружеские отношения в игре |
|  | Консультация для родителей от медицинской сестры на тему: «Профилактика ОРЗ и ОРВИ» |  |
|  | ЧХЛ: М.Витковской «О том, как мальчуган здоровье закалял». | Учить отвечать на вопросы по содержанию, формировать понимание того, что для здоровья необходимо тренироваться, закаляться. |
|  |  | - чтение стихотворения «Железное здоровье» О. Бундур | продолжать заучивать стихи с детьми, развивать речь, здравый образа жизни |
|  | Беседа «Можно ли уберечься от травм». | знакомство с различными видами травм и мерами их предупреждения. Формирование навыков безопасного поведения и оказания первой помощи |

**Ежедневно:**

* 1. **Утренняя гимнастика на свежем воздухе.**
  2. **Минутки безопасности**

**- Как правильно качаться на качелях;**

**-**

**3. Гимнастика пробуждения по планам воспитателей**

**4.** - П/И: «Не замочи ног», «Быстро возьми – быстро положи», «Быстрее ветра», «Кто быстрей?», «Мы весёлые ребята», «Удочка» и другие по планам воспитателей.