
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a soccer ball. The icons are set against a light blue background with a subtle floral pattern.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 47 общеразвивающего вида

## **Здоровьесберегающей проект**

**«Неделя здоровья в детском саду».**

**Подготовила: руководитель физического  
воспитания Козаева Ф.Т.**

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of colorful icons: a pair of scissors, a beach ball, a football, a red flower, a tennis ball, a tennis racket, an orange, a pair of glasses, a beach ball, a football, a red flower, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a white dotted border.

*Чтобы сделать ребенка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым: пусть он работает,  
действует, бегает, кричит,  
пусть он находится в  
постоянном движении!*

A decorative border surrounds the page, featuring various icons related to sports and health: a tennis racket, a beach ball, a football, a red flower, a tennis ball, a tennis racket, an orange, a pair of glasses, a beach ball, a football, a red flower, and a tennis ball.

### **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 здоровьесберегающий 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;
- 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).



**Тип проекта:**

- познавательно - творческий, групповой Продолжительность:  
краткосрочный.

**Сроки реализации:**

**Участники:** дети старшей группы, воспитатели, руководитель  
физического воспитания, родители воспитанников.

**Ожидаемые результаты:**

- знать несложные приёмы само оздоровления;
- 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.

A decorative border surrounds the page, featuring various icons related to sports and health: a tennis racket, a beach ball, a football, a red flower, a tennis ball, a tennis racket, an orange, a pair of scissors, a beach ball, a football, a red flower, and a tennis ball.

## **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 умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;

Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»

Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей).





A decorative border surrounds the page, featuring various icons related to health and sports: a pair of scissors, a colorful ball, a football, a red flower, a tennis racket, an orange, a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red flower, and a tennis racket. The background is light blue with a white scalloped border.

**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)
- ✓ 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.



## 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»;
- ✓ сценка: «Реклама овощей»

Вторая половина дня:

- ✓ 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»;
- ✓ 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»;
- ✓ картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»;
- ✓ изготовление газеты родителями «Будь здоров»;
- ✓ изготовление информационных буклетов: «Гимнастика маленьких волшебников», «Массаж волшебных ушек», «Игровой массаж для закаливания дыхания».



**3-й этап - заключительный.**

**Фоторепортаж «Неделя здоровья»**



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a pair of scissors, a colorful beach ball, a brown American football, a red flower, a white and green tennis ball, a tennis racket, an orange ball, a pair of glasses, a colorful beach ball, a brown American football, a red flower, and a white and green tennis ball. The background is light blue with a white dotted border.

## **Выводы:**

- погружение детей в тему недели дает 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.







**Спасибо за внимание!**