

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Михневский детский сад общеразвивающего вида  
«Цветик-семицветик»  
городского округа Ступино Московской области

Краткосрочный проект недели здоровья  
" Расти здоровым малыш"  
для детей старшей группы

Подготовила  
воспитатель:  
Чижова И.А

г.о. Ступино 2023

## **Пояснительная записка**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

### **Цель проекта:**

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

### **Задачи проекта:**

- *Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.*
- *Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.*
- *Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.*
- *Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.*
- *Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.*

### **Реализация проекта:**

с 9 октября по 13 октября

## **План реализации тематического проекта**

### **Цели и задачи мероприятия, содержание работы**

*1 Тема дня: «Где прячется здоровье»*

- \*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
- \*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
- \*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.

\*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.

\*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям \*Утренняя гимнастика

\*Беседа "Что такое здоровье и как его приумножить";

\*Сюжетно – ролевая игра "Магазин полезных продуктов питания"; " Оденем куклу на прогулку"

\*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;

\* Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»

\* Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», «Кого назвали, тот и ловит»;

Вторая половина дня:

\*Бодрящая гимнастика после сна;

\*Беседа «Правила поведения на улице»;

\* Дидактическая игра: «Светофор»

\*Консультация для родителей "Стихи про врачей"

*2 Тема дня: «Здоровые зубки»*

\*Объяснить детям причину болезни зубов;

\*Формировать привычку чистить зубы;

\*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

\*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»

\* Утренняя гимнастика

\*Беседа «Здоровые зубки»;

\*Чтение сказки Сказка о зубной щётке; просмотр мультипликационного фильма "Королева зубная щетка"

\* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;

\*Сюжетно – ролевая игра: "Поход к стоматологу"

\* Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства;

«Займи место в обруче»

«Сбор снежков»

Вторая половина дня:

\*Бодрящая гимнастика после сна;

\*Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»

*3 Тема дня: «Мойдодыр»*

\*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;

\*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

\*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями \* Утренняя гимнастика

\*Беседа «Микробы и вирусы»

\* Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему», О Неш "Микроб", Г Зайчев "Дружи с водой"

\* Просмотр мультипликационного фильма "Митя и микроб" и "Уроки осторожности тетушки совы - микробы"

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

\*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;

Прогулка:

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Прятки», «От микроба убегай»;

Вторая половина дня:

\*Бодрящая гимнастика после сна;

\*Просмотр мультипликационного фильма «Мойдодыр»

\*Консультация для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»

#### *4 Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»*

\*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;

\*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;

\*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни \* Утренняя гимнастика \*Беседа"Витамины и полезные продукты";

\* Чтение: "А. Зельберг "Полезные продукты", У. Зайцев "Приятного аппетита", Ю. Тувим "Овощи" ;

\* Дидактическая игра: "Чудесный мешочек"

\* Прогулка :

Подвижные игры:

"Огуречик", эстафета "Наш огород"

\* Вторая половина дня:

\*Бодрящая гимнастика после сна;

\* Просмотр мультипликационного фильма "Витамин роста"

\*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;

Консультация для родителей «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

#### *5 Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»*

\*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;

\*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

\* Утренняя гимнастика

\*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

\*Чтение стихов и загадок о спорте;

\*Физкультурное занятие по плану инструктора по физическому развитию;

\* Прогулка: подвижные игры:

«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;

Вторая половина дня:

\* Бодрящая гимнастика после сна;

\* Создание дидактического пособия «Что такое здоровье и как его приумножить» для размещения в родительском уголке.

\* Презентация для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»

## Итоговый конспект оод для детей старшей группы

### Тема: «Чтобы быть здоровым...»

#### Цели:

- Расширение представления детей о режиме дня, питании, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, культурно-гигиенических навыках;
- Воспитание желания быть здоровым, выполнять простые правила бережного отношения к своему здоровью;

#### Задачи по образовательной области:

- *Здоровье – формировать представление о здоровом образе жизни; заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно-гигиенические процедуры;*
- *Физкультура – формировать потребность в двигательной активности; участие в подвижных играх, физических упражнениях;*
- *Коммуникация – развивать умение свободного общения с детьми и взрослыми;*
- *Социализация – развивать игровую деятельность детей;*
- *Познание – учить детей объяснять зависимость и связь взаимодействием человека с факторами, влияющими на здоровье;*

#### Интеграция образовательных областей:

- *Здоровье;*
- *Физкультура;*
- *Коммуникация;*
- *Социализация;*
- *Познание;*

#### Предварительная работа:

- *Чтение художественной литературы - К. Чуковский «Мойдодыр»;*
- *Беседа «Если хочешь быть здоров»;*
- *Дидактическая игра «Хорошо и плохо»;*
- *Рассматривание картинок с предметами личной гигиены.*

Ход совместной деятельности:

Дети сидят на стульчиках. Стук в дверь. Входит мальчик и передает письмо.

Воспитатель: Дети, к нам пришло письмо. Давайте его прочитаем. (Читают письмо)

Я великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр!

И загадки деткам

Я прислать решил.

Знают ли ребята

Правила здоровья?

Если нет, то я приду

И ребят всех научу.

Воспитатель: Дети, вы помните, кто такой Мойдодыр? Мы с вами читали сказку К. Чуковского «Мойдодыр»

Дети: Да, помним.

Воспитатель: Давайте, дети, откроем конверт и посмотрим какие загадки нам прислал «Мойдодыр». Дети, а вы знаете правила здоровья?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда, я думаю, мы отгадаем все загадки Мойдодыра! Вот первая загадка:

Я повсюду, где бываю,

Все на свете успеваю.

Потому что у меня

Строгий ... (режим дня)

Дети: Режим дня!

Воспитатель: Правильно, ребята. Главное правило здоровья – соблюдать режим дня. В определенное время просыпаться, умываться, делать зарядку, кушать, вовремя ложиться спать. Много двигаться и гулять на свежем



воздухе. И тогда вы будете здоровыми и сильными. Мы отгадали, дети, загадку Мойдодыра, потому что

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня!

Воспитатель: Достаем из конверта еще загадки Мойдодыра.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я!

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Дети: Мыло!

Воспитатель:

Костяная спинка

Жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Дети: Зубная щетка!

Воспитатель: А все ли дети знают умывальные принадлежности? Давайте поиграем в игру и проверим.

Игра «Выбери нужный предмет»

На столе среди различных предметов лежат предметы гигиены. Дети выбирают среди всех предметов только те, которые помогают нам быть чистыми и опрятными. Воспитатель спрашивает у детей, что они выбрали, для чего нужны эти предметы, задает вопрос детям, которые выбрали зубную щетку, расческу и полотенце: «Можно взять твою расческу? (зубную щетку, полотенце) Дети отвечают: Нет, расческа (зубная щетка, полотенце) должна быть у каждого своя. Воспитатель хвалит детей. Дети складывают предметы в коробку.

Воспитатель: А теперь мы проверим, все ли дети умеют пользоваться умывальными принадлежностями. Начинаем игру «Да вот этак, да вот так»

Игра «Да вот этак, да вот так»

Мы проснулись утром рано

Зубы нам почистить надо.

Зубы мы почистим как?

Дети: Да вот этак, да вот так! (Показывают)

Чтобы чистыми нам быть,

Руки с мылом надо мыть.

Руки вымоем мы как?

Дети: Да вот этак, да вот так! (Показывают)

Чтоб микробов не бояться,

Надо чаще умываться.

Мы лицо умоем как?

Дети: Да вот этак, да вот так! (Показывают)

Чтоб неряхой не остаться

Надо срочно причесаться.

А причешемся мы как?

Дети: Да вот этак, да вот так! (Показывают)

Воспитатель: Молодцы, детки. Какие вы все красивые, аккуратные. Чтобы быть здоровыми нужно дружить с водой и мылом. Без напоминаний чистить зубы, мыть руки перед едой, после туалета. Таких детей зовут чистюлями.

Воспитатель: Следующая загадка от Мойдодыра.

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и качнусь -

Все упражнения по порядку!

Поможет вырасти ... (Зарядка)

Дети: Зарядка!

Воспитатель: Молодцы, ребята! Чтобы быть здоровыми, утро надо начинать с зарядки. Давайте сделаем небольшую зарядку, покажем, как хорошо мы это умеем делать каждое утро.

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью - «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4 – 5 раз.

3. «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4 – 5 раз.

4. «Мы – молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – 10 подпрыгиваний и 8 – 10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза.

5. Чтобы чистым быть всегда

Люdiam всем нужна ... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдох произнести «вода-а-а». Повторить 3 – 4 раза.

Воспитатель:

Следует ребятам знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться,

На зарядку становиться!

Воспитатель: А еще, детки, здоровье – это правильное питание. А что значит правильное питание?

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты.

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Воспитатель: Полезная еда – это еда, в которой много витаминов, а вредная еда – это еда, в которой витаминов вообще нет.

Сейчас, дети, мы поиграем в игру «Полезная и вредная еда» и узнаем, знаете ли вы какая еда полезная, а какая вредная.

«Полезная и вредная еда»

Цель: Закрепить представление детей о том, какая полезная еда, какая вредная.

Оборудование: карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки.

Воспитатель раздает детям картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую карточку нужно положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Дети должны быть внимательны. Верное решение задания поощряется значком.

Воспитатель: Молодцы, детки, вы получили много поощрительных значков. Значит вы все знаете какая полезная еда, какая вредная. И вот следующая загадка от Мойдодыра.

Можно радоваться птицам,

Можно просто веселиться,

Можно воздухом дышать

Вместе весело ... (Гулять)

Дети: Гулять!

Воспитатель:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

## Одеваться по погоде!

Воспитатель: Молодцы, детки! Кто много двигается: бегают, прыгает, плавают, любит играть с мячом, гулять на воздухе, любит лыжи, коньки, санки – тот всегда будет здоровым! Давайте поиграем в подвижную игру.

«Пчелки и медведь»

Пчелки (дети) «летают по поляне» - помещению группы, размахивают «крылышками», жужжат. Появляется медведь (ребенок)

Воспитатель: Мишка идет, мед у пчелок унесет. Пчелки домой!

Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же.

Дети произносят:       Этот улей – домик наш,

                                  Уходи медведь от нас!

                                  Ж-ж-ж!

Пчелки машут крылышками, жужжат. Медведь уходит, пчелки опять летают.

Воспитатель: Ребята, вы все молодцы, отгадали все загадки Мойдодыра и поняли, как много надо знать и уметь, чтобы быть здоровыми. Мы дадим всем маленький совет.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить

Вот эти добрые советы

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научись его ценить!

Воспитатель: Будьте все здоровы!

Дети уходят