

Неделя продвижения здорового образа жизни

(в честь Всемирного дня здоровья)





Актуальность

На сегодняшний день самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Физические упражнения, движение, правильное питание, соблюдение личной гигиены должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.



НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА:

- ❖-ФОРМИРОВАНИЕ У ВОСПИТАННИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
- ❖ -РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К МЕРОПРИЯТИЯМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
- ❖-АКТУАЛИЗАЦИЮ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА
- ❖-ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ДЕТСКИЙ САД-РЕБЕНОК-СЕМЬЯ) ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ





Цель

- ❖ способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи

- ❖ расширять представления детей о здоровье и здоровом образе жизни
- ❖ закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания
- ❖ формировать привычки выполнения гигиенических требований
- ❖ формировать положительную самооценку
- ❖ приобщать детей и их родителей к здоровому образу жизни
- ❖ развивать интерес к спорту, физическим упражнениям.
- ❖ воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться
- ❖ воспитывать уважительное отношение к врачам
- ❖ воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни



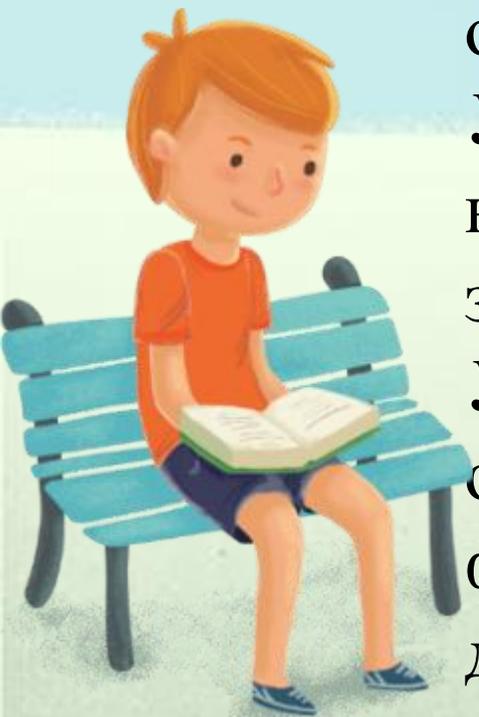


Предполагаемый результат

У детей - формируются представления о здоровом образе жизни; закрепляются знания о здоровом питании и гигиене, развиваются полезные привычки; дети осознают необходимость ведения здорового образа жизни.

У педагогов - повышается уровень профессиональной компетенции и мастерства по формированию здорового образа жизни у детей.

У родителей - повышается физкультурно-оздоровительная грамотность родителей; формируется положительное отношение родителей к деятельности ДОУ.





Этапы реализации

Понедельник – «День чистых ладошек»

Цель дня: формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

Утро

- ❖ Беседа с детьми «Грязные руки грозят бедой», «Гигиена тела»
- ❖ Коллективная аппликация-коллаж «Чистые ладошки»
- ❖ Закрепление алгоритма мытья рук: игровое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки»

Прогулка

«Путешествие по подвижным играм»

Вечер

- ❖ Чтение стихотворений «Микроб», «Мыло», «Нос умойся».
- ❖ Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья»: «Скажи микробам «НЕТ», «Личная гигиена»
- ❖ Памятка для родителей «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей»





ВТОРНИК - «День здорового питания»

Цель дня: расширять представления детей о полезной и вредной пище, о роли витаминов для здоровья человека

Утро

- ❖ Викторина «Азбука здорового питания»
- ❖ Трудовая и познавательно- исследовательская деятельность «Выращиваем витамины» (Огород на окне)
- ❖ Игра – ситуация «Что полезно для здоровья».

Прогулка

Соревнования по прыжкам между группами «Спортивные игры и дети»

Вечер

- ❖ Беседы «Полезные и вредные продукты», «Где живут витамины»
- ❖ Дидактическая игры «Полезно или вредно», «Где какой витамин»
- ❖ Памятка для родителей «Как приучить ребенка к здоровой пище»
- ❖ Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции пищевого поведения у детей





СРЕДА – «Я И ДОМА И В САДУ С ФИЗКУЛЬТУРОЮ ДРУЖУ»

Цель дня: формировать представления детей о значении двигательной активности для здоровья человека

Утро

- ❖ Беседы «Физкультура и здоровье», «Движение вместо лекарств»
- Физкультурный досуг «Малые олимпийские игры»

Прогулка

Коллективная зарядка- флешмоб на воздухе «В здоровом теле - здоровый дух!»

Вечер

- ❖ Беседа «Я и дома и в саду с физкультурой дружу».
- ❖ Обмен опытом: «Проведение музыкальных физкультминуток», составление картотеки аудиозаписей.
- ❖ Памятка для родителей «Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка»





ЧЕТВЕРГ – «День хорошего настроения»

Цель: создать положительную эмоциональную атмосферу в детском саду

Утро

- ❖ Акция «Утро радостных встреч»: приветствия, игры на сплочение, весёлая музыка.
 - ❖ Акция «Лестница заботы»: размещение на лестнице небольших плакатов (А4) с добрыми словами и пожеланиями, мудрыми изречениями, украшение шарами, цветами
 - ❖ Выставки творческих работ детей «Весеннее солнышко» (с использованием различных изобразительных техник)
- Спортивное развлечение «Здравствуй, солнышко»!

Прогулка

Игры-эстафеты: «Полоса препятствий»

Вечер

- ❖ Игра-имитация «Очень дружный мы народ»
- ❖ Просмотр мультфильма: «Что такое хорошо и что такое плохо»
- ❖ Дидактические игры: «Назови что можно делать», «Закончи предложение»





ПЯТНИЦА – «Всемирный день здоровья»-7 апреля

Цель дня: формировать представления о понятиях «здоровье» и «болезнь», о ценности здоровья

Утро

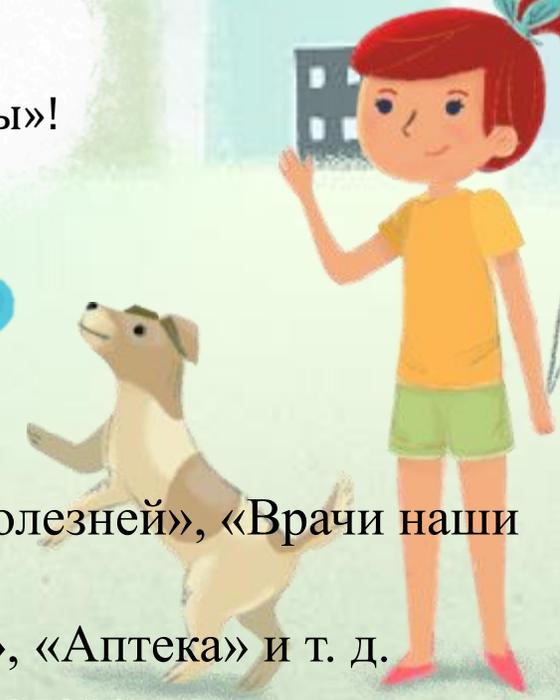
- ❖ Рассказ «Всемирный день здоровья»
- ❖ Просмотр презентации «Здоровый образ жизни»
- ❖ Экскурсия в медицинский кабинет детского сада
- ❖ Физкультурное развлечение «Малые олимпийские игры»!

Прогулка

- ❖ Оздоровительный бег на территории детского сада
- ❖ Спортивные игры
- ❖ Эстафеты

Вечер

- ❖ Беседы «Почему люди болеют», «Как уберечься от болезней», «Врачи наши помощники»
- ❖ Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Аптека» и т. д.
- ❖ Памятка для родителей «7 апреля – Всемирный день здоровья»



Будьте здоровы!

