

**Неделя здоровья в подготовительной «А» группе
«Мы здоровью скажем - ДА!»
(в рамках тематической недели ДОУ)**



2019 год

Название проекта	«Мы здоровью скажем- ДА!»
База внедрения	Подготовительная «А» группа
Автор проекта	Воспитатели: Лукина Ю.А., Балина О.А.
Тип проекта	Практико-ориентированный, игровой, оздоровительный.
Участники	воспитанники МДОУ «Детский сад № 28 р.п. Ишня», родители, педагоги
Основное направление	Интеграция всех образовательных областей (согласно ФГОС ДО). Приоритетная образовательная область «Здоровье» и «Физическая культура»
Сроки реализации	с 25.11.2019 по 29.11.2019
Цель	Создание психолого – педагогических условий для развития у детей активного и устойчивого интереса к сохранению и укреплению своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления; - совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья; - расширять знания и навыки по гигиенической культуре; - закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания; расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышать двигательную активность, функциональные возможности организма; - развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек; - вызвать желание заботиться о своём организме, беречь своё здоровье; - закреплять приемы самомассажа; -способствовать выработке правильной осанки, профилактика стопных нарушений. <p>Воспитательные: -воспитать у детей волевые качества, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих - сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта</p>
Ресурсное обеспечение	Информационные ресурсы: Методическая, энциклопедическая, художественная литература, ресурсы Интернет, использование ИКТ в образовательной деятельности,

	печатная продукция, альбомы
Формы реализации проекта	<p>Познавательные беседы о здоровье</p> <p>Рассматривание книг «Зимние и летние виды спорта»</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Игры: разной подвижности, дидактические, сюжетно-ролевые, настольные и т.д.</p> <p>Просмотр презентации «Спортивные игры»</p> <p>Изготовление спортивных игрушек совместно с родителями. Во все формы организации включены игры и игровое взаимодействие</p>
Ожидаемые результаты	<p>В результате реализации проекта планируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • Использование детьми подвижных и спортивных игр самостоятельной деятельности. • Изготовление спортивных игрушек и использование их в игровой деятельности
Итоговые мероприятия реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Клубный час «Мы здоровью скажем- ДА!» • Размещение фотоматериала на сайте ДООУ «Вот как мы живем» по реализации проекта «Мы здоровью скажем - Да!» • Оформление галереи рисунков по теме проекта «Мы здоровью скажем –ДА!»
Этапы реализации проекта	<p>1 этап. Подготовительный.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение методической литературы по теме проекта. • Познакомить родителей с темой и задачами проекта. • Анкетирование родителей «Укрепление здоровья в семье». • Размещение в уголке для родителей информации по теме «Осторожно - грипп!», «Здоровый образ жизни ваших детей». • Обогащение развивающей предметно-пространственной среды, в соответствии с темой проекта. • - Подбор аудиозаписей музыкальных произведений для упражнений на релаксацию; • - Подбор подвижных игр, упражнений по теме • Разработка занятий по теме • Разработка плана Недели здоровья «Мы здоровью скажем – ДА!»

- Составление карточек: игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения
- 2 этап. Основной этап.** (25 ноября 2019 по 29 ноября 2019.)

2 этап. Основной этап. (25 ноября 2019 по 29 ноября 2019.)

<i>Формы взаимодействия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Ответственные</i>
Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам»		
<i>Цель:</i> Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму.		
<i>Задачи:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
<i>Совместная деятельность детей и педагогов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение утренней гимнастики . • Проведение занятий по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей • Беседа на тему «Что такое здоровье и как его сохранить?» • Заучивание пословиц и поговорок о здоровье; • Дидактическая игра «Полезно-вредно» • Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице • Сюжетно ролевая игра «Поликлиника» - 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. • Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда» 	Воспитатели родители, инструктор по физкультуре

- Изготовление фотогазеты группы «Со спортом дружить –здоровым быть»

Работа с педагогами

Среда – «День Витаминки»

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

<i>Совместная деятельность детей и педагогов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Совместное проведение утренней гимнастики • Беседа «Режим питания» • Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты» (воспитатели) • Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице. • Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу». • Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовое канапе». • Режимные моменты: гимнастика пробуждения. 	воспитатели инструктор по физкультуре
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Разукрашивание картинок с овощами и фруктами 	воспитатели
<i>Взаимодействие с семьей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Стенгазета «Пейте дети молоко – будете здоровы» 	воспитатели
<i>Работа с педагогами</i>		

Четверг – «Как мы победили болезнетворных микробов»

Цель: Формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

Задачи: Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

<i>Совместная деятельность детей и педагогов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Совместное утренней гимнастики Проведение занятий по физкультуре по расписанию • Беседа: «Микробы и вирусы» • Рассказывание о пользе лука воспитанникам, посадка лука на зелень. 	воспитатели инструктор по физкультуре
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице • Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду» • С/р игры: «Кафе», «Отдых семьей». 	
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	Просмотр мультфильмов «Про бегемота, который боялся прививок»; «Мойдодыр», «Королева – зубная щетка»	
<i>Взаимодействие с семьей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Чтение (энциклопедий, рассказов, сказок, коротких стихотворений, пословиц по теме проекта); • Ручной труд «Изготовление защитных средств от микробов «чесночниц». 	
<i>Работа с педагогами</i>	Изготовление папок-передвижек «Здоровый образ жизни в семье»	
Пятница – «Мы здоровью скажем- ДА!»		
<i>Цель:</i> развивать способность принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья		
<i>Совместная деятельность детей и педагогов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Совместное проведение утренней гимнастики • Рефлексивный круг: «Наши верные друзья – режим дня», «Зачем мы спим?» <p>Цель: формировать привычку к определенному режиму</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья». • Клубный час «Мы здоровью скажем- ДА!» • Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице • Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе». 	воспитатели инструктор по физкультуре
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Дид.игра « • Свободное рисование на тему «Режим дня» 	
<i>Взаимодействие с семьей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Дома. Учим маму делать самомассаж. • Консультации для родителей: «Закаляемся правильно» • Фотовыставка «Зарядка с родителями» 	

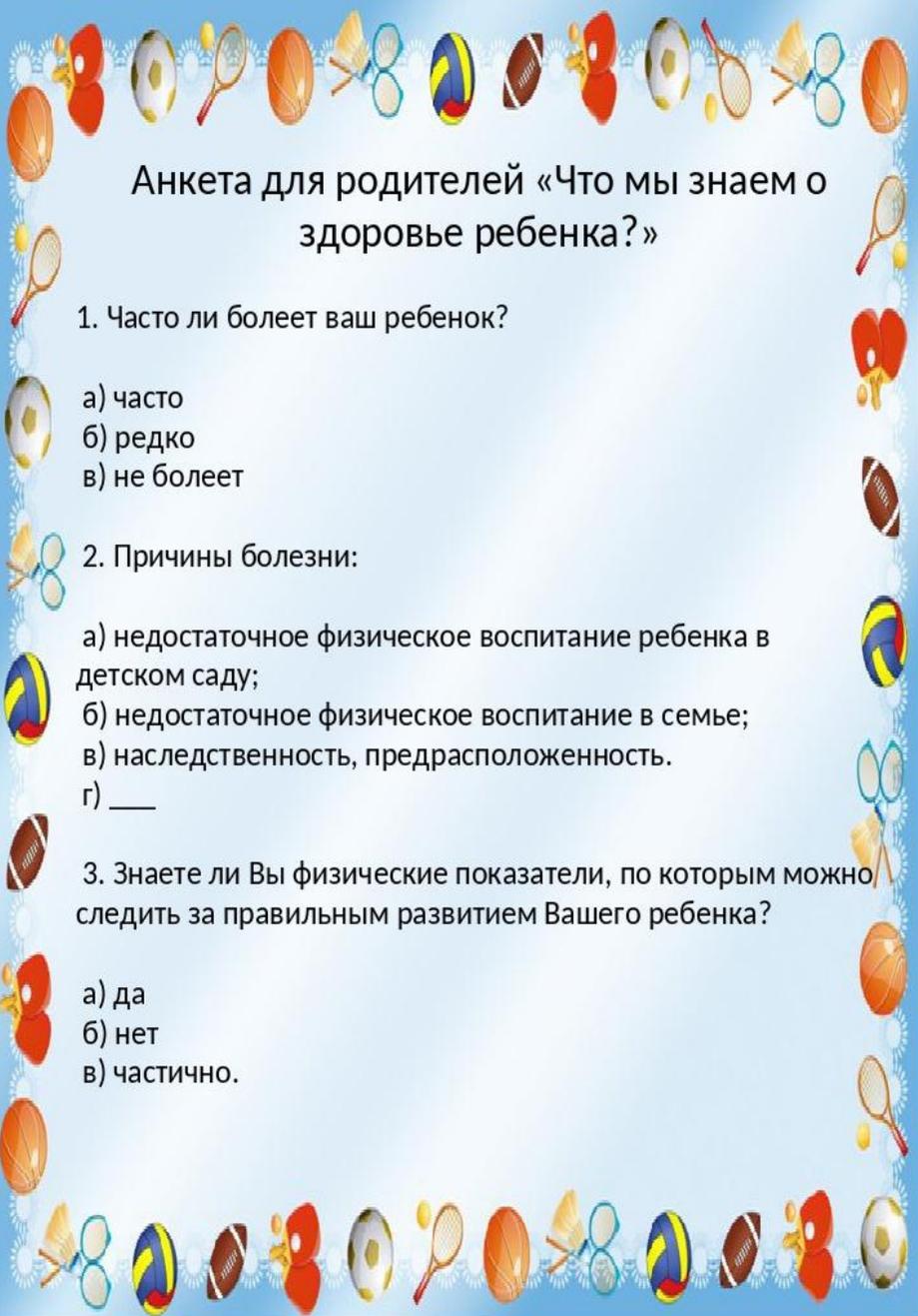
3-й этап – заключительный.

Итогом всей нашей работы станет:

- -Фотоотчет «Неделя здоровья»;
- -Выставка рисунков детей на данную тему
- Клубный час «Мы здоровью скажем - ДА!».

Вывод:

Погружение детей в тему недели, дает возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хотят донести педагоги, благодаря чему дети приобщаются к здоровому образу жизни; с интересом занимаются физкультурой. Работа в данном направлении будет полезна не только педагогам, но и родителям, так как они вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.



Анкета для родителей «Что мы знаем о
здоровье ребенка?»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

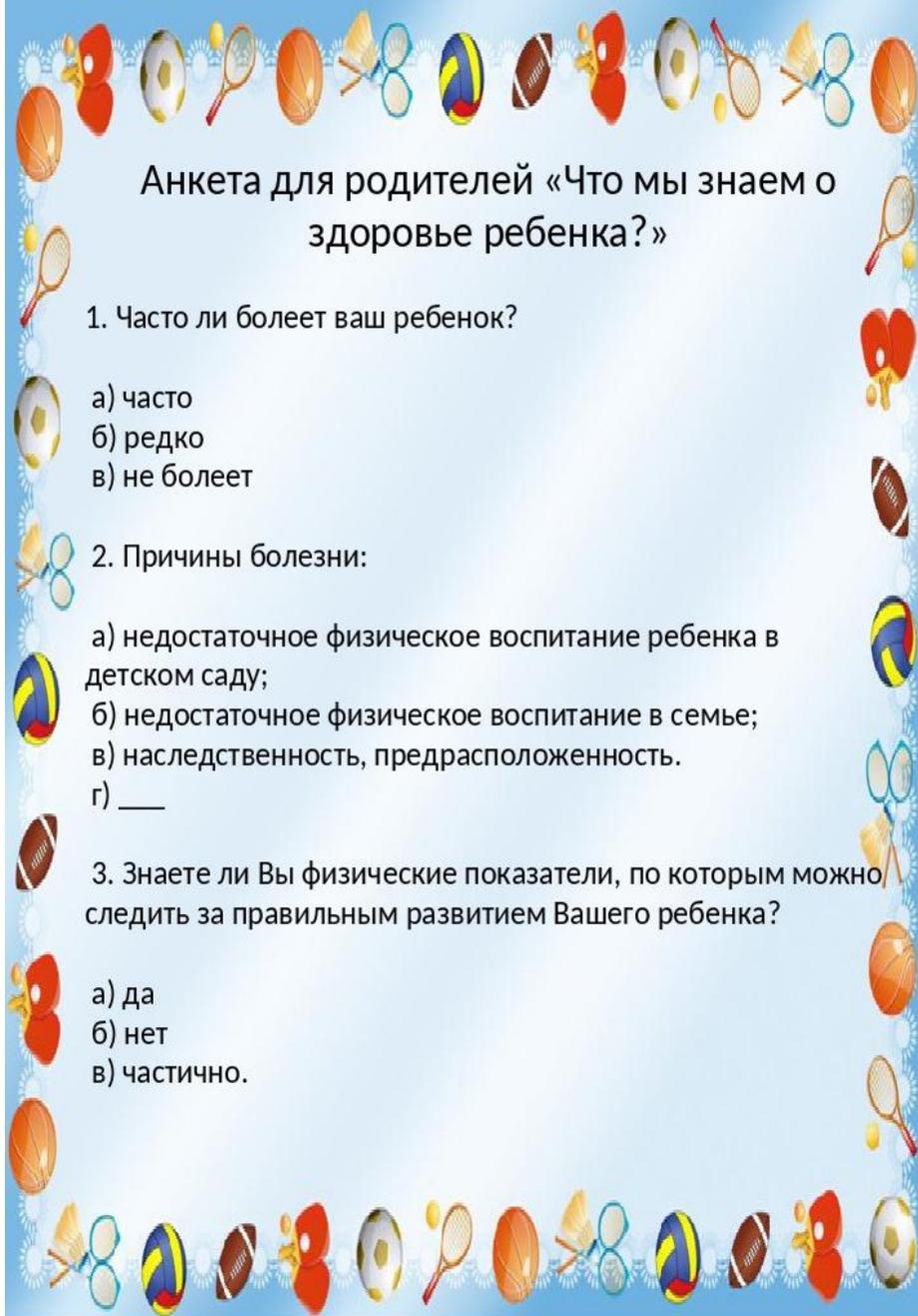
- а) часто
- б) редко
- в) не болеет

2. Причины болезни:

- а) недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;
- б) недостаточное физическое воспитание в семье;
- в) наследственность, предрасположенность.
- г) ____

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно
следить за правильным развитием Вашего ребенка?

- а) да
- б) нет
- в) частично.



Анкета для родителей «Что мы знаем о
здоровье ребенка?»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

- а) часто
- б) редко
- в) не болеет

2. Причины болезни:

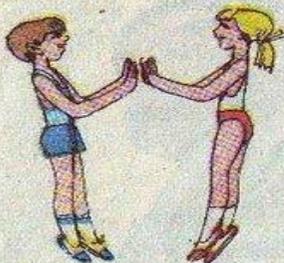
- а) недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;
- б) недостаточное физическое воспитание в семье;
- в) наследственность, предрасположенность.
- г) ____

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно
следить за правильным развитием Вашего ребенка?

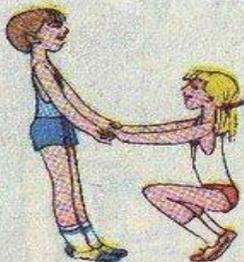
- а) да
- б) нет
- в) частично.

Утренняя гимнастика

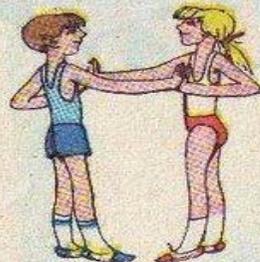
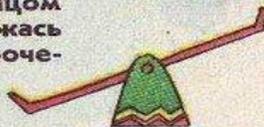
Татьяна Лисицкая



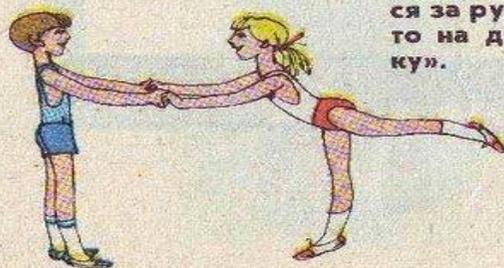
1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



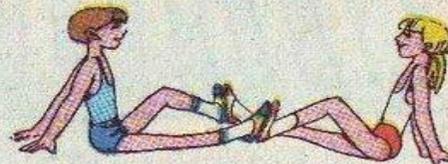
3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



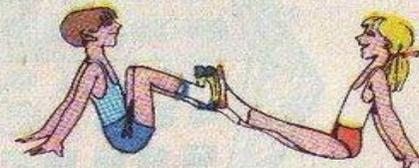
4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



Художник Э. Гороховский



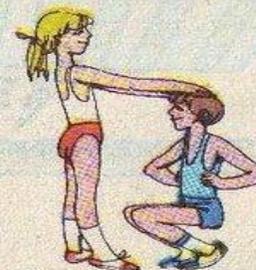
5. «Велосипед». Сядем на пол, упираясь ногами, и поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.



6. «Пила». Упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги и разгибаем.



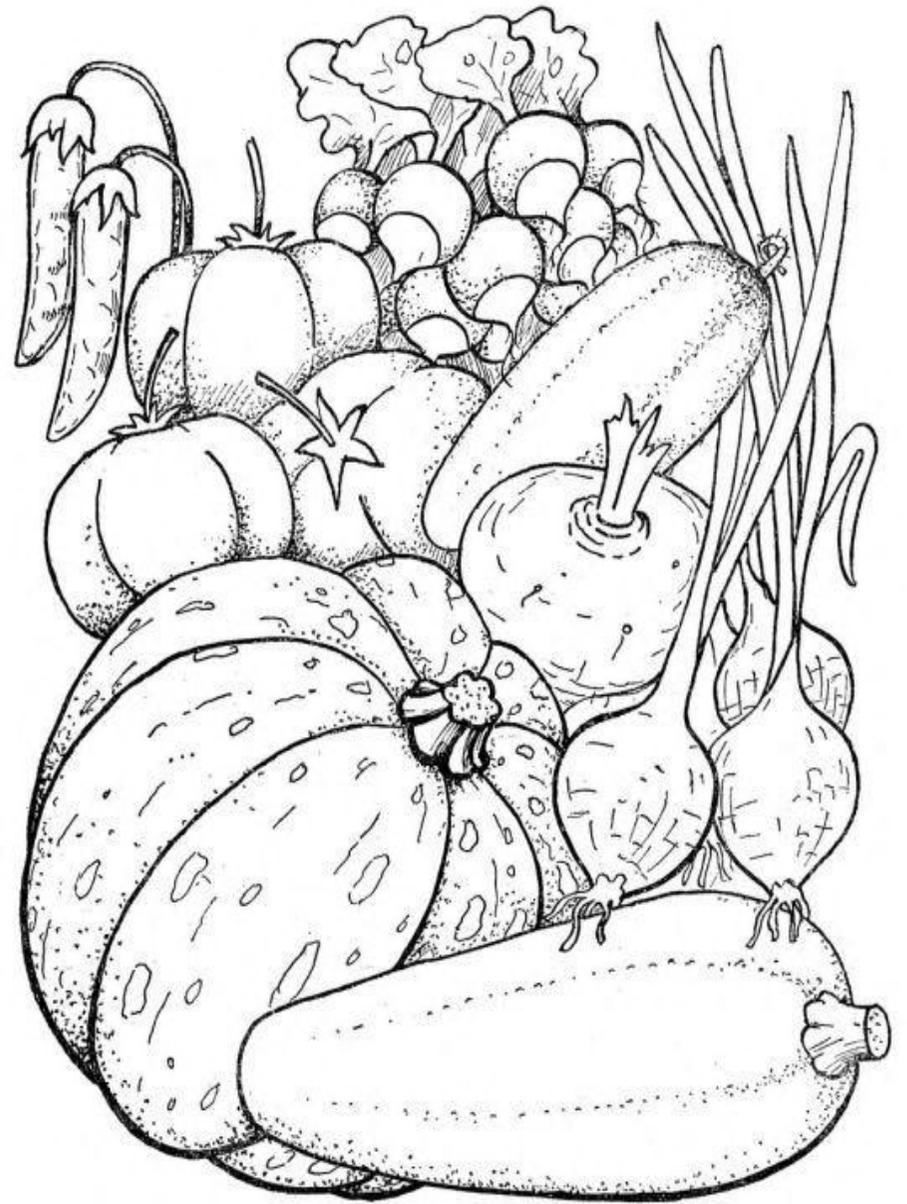
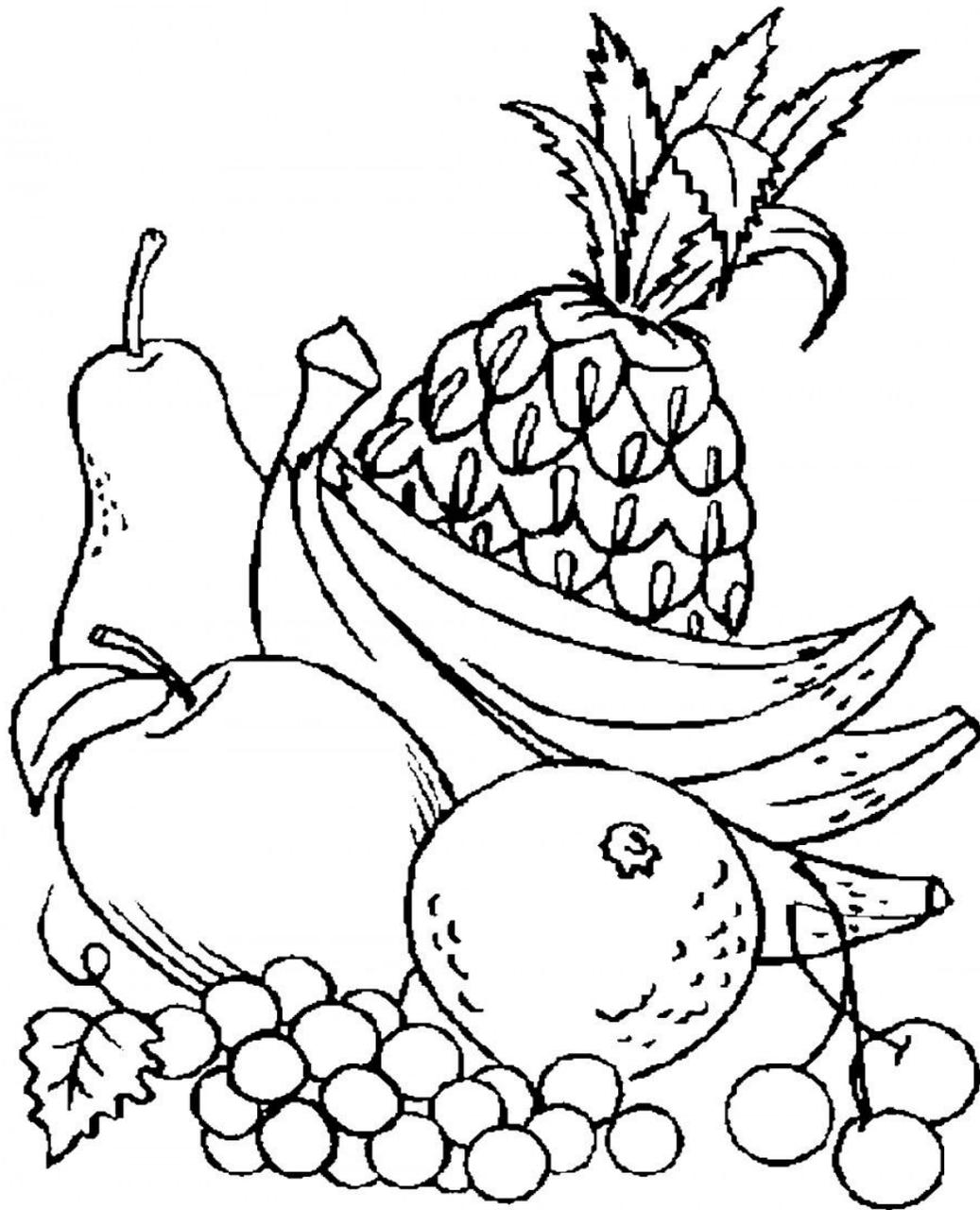
7. «Гусеница». Кто быстрее! Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



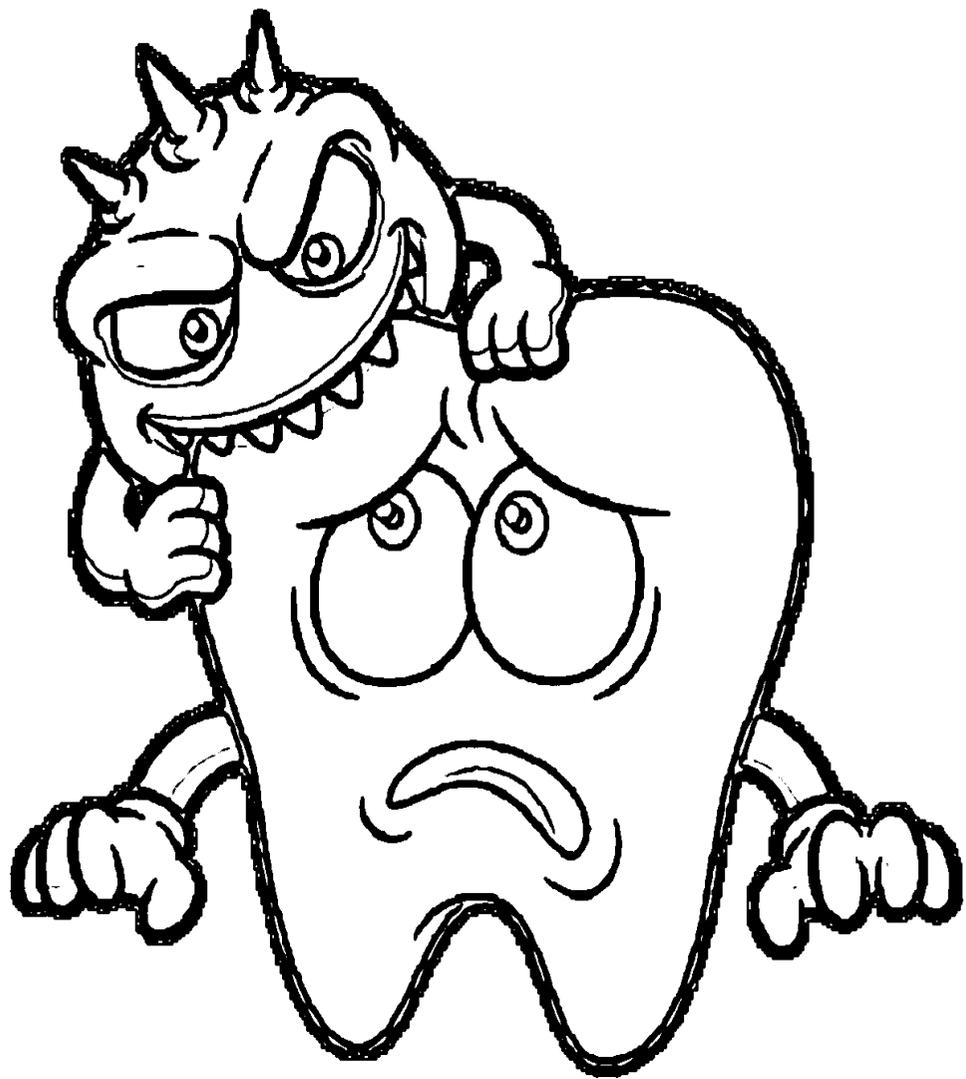
8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.

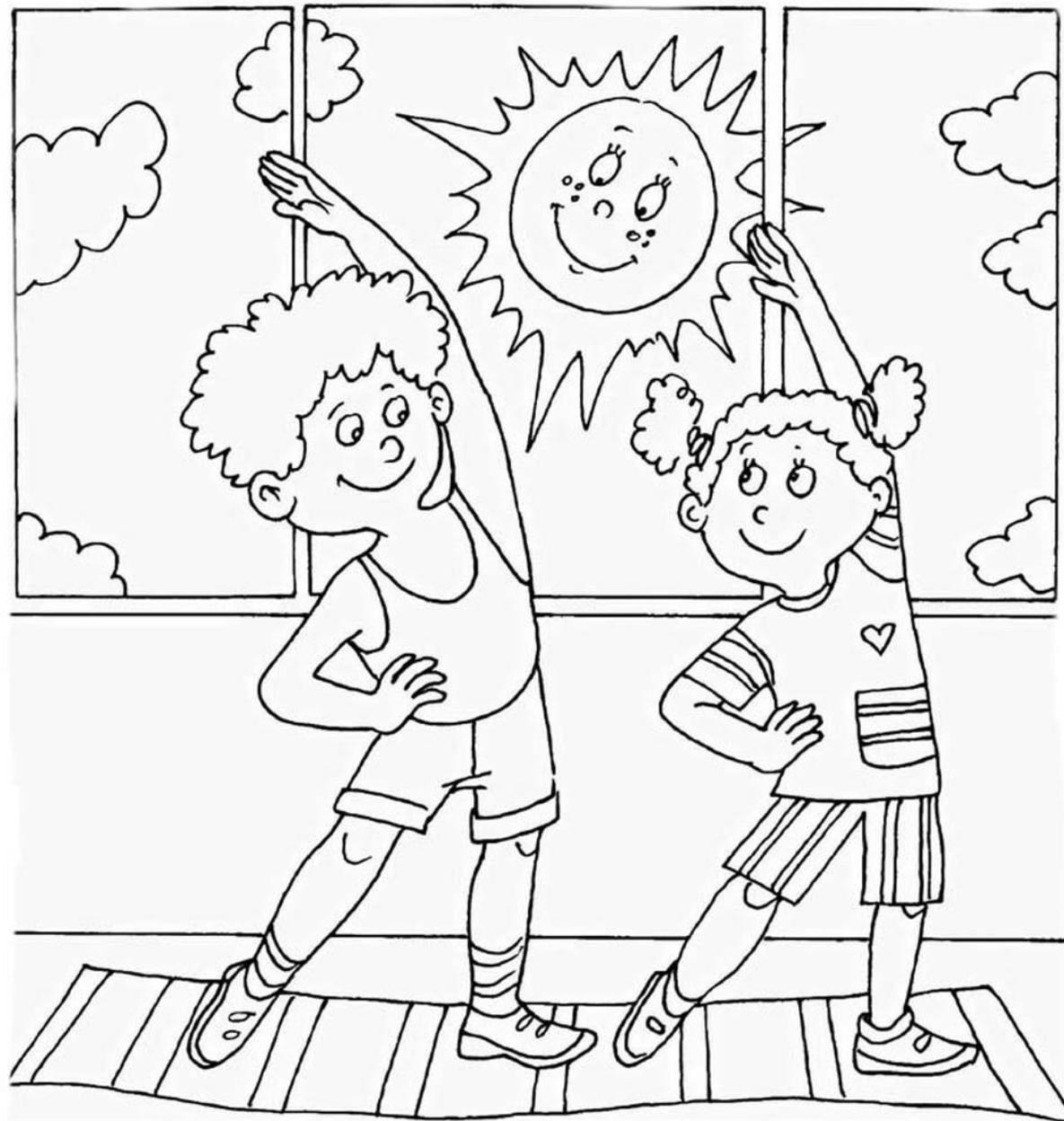


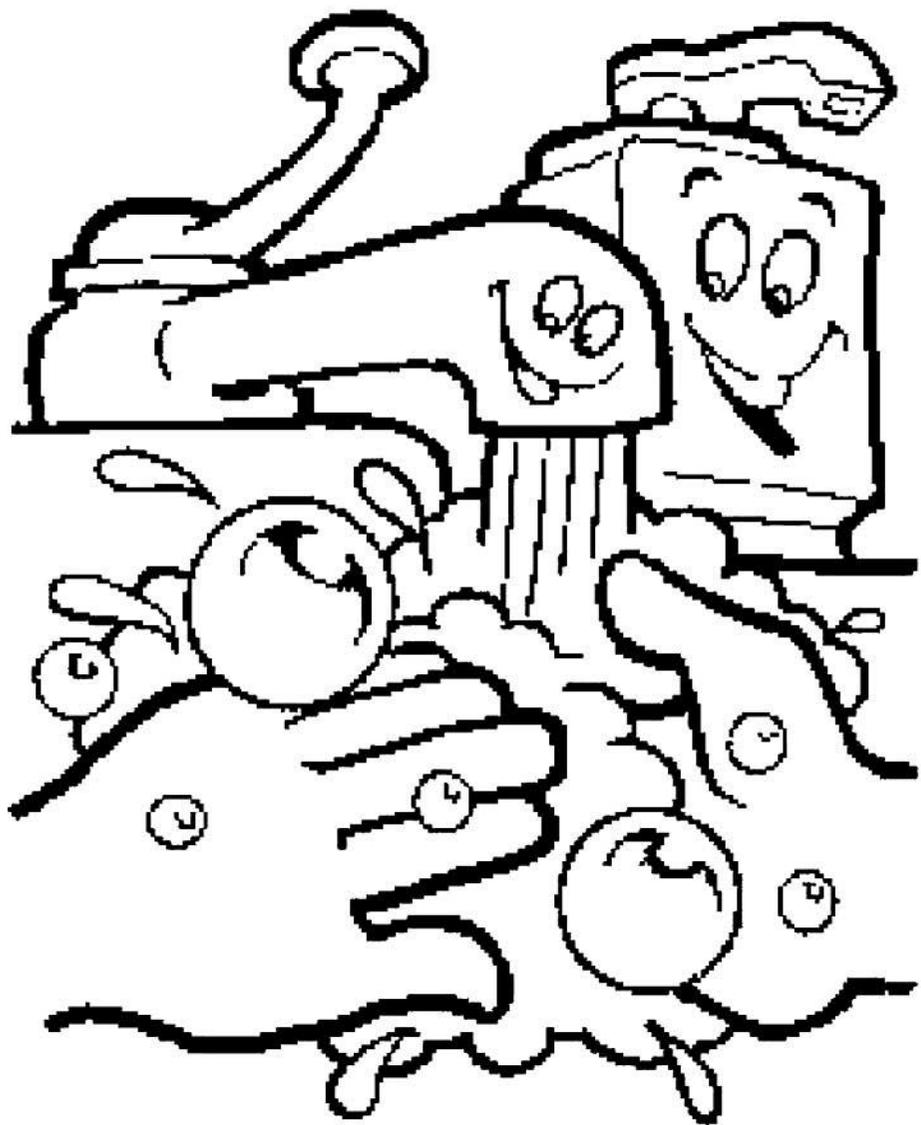


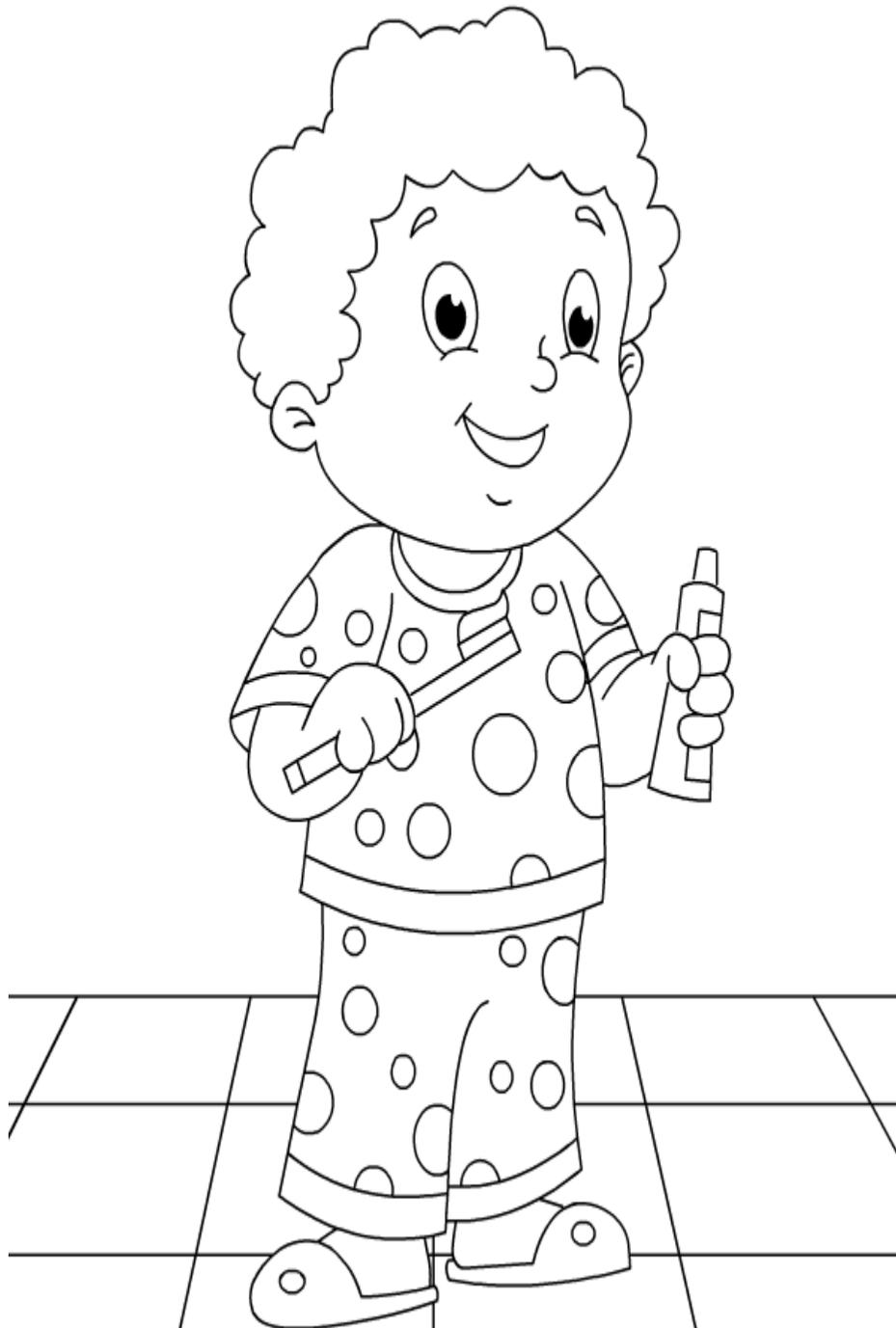




Заболейка сам не рад – ел конфеты все подряд.







Copyright © Turtlediary.com. All rights reserved www.turtlediary.com



Madraz.ru



НОРМЫ ГТО 2019: ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ (1 СТУПЕНЬ)

		— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото			
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ									
1.	10,6	10,4	9,5	10,3	10,0	9,5	Челночный бег 3x10 м (сек.)		
	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0	или бег на 30 м (сек.)		
2.	7,35	7,05	6,00	7,10	6,40	5,20	Смешанное передвижение (1 км)		
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		

	4	6	11	6	9	15	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	7	10	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	+3	+5	+9	+1	+3	+7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)
НА ВЫБОР							
5.	105	115	135	110	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	1	2	3	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	11,00	9,30	8,30	10,15	9,00	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
	9,30	7,30	6,30	9,00	7,00	6,00	или смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности*
8.	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30	Плавание на 25 м

9.	18	21	30	21	24	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)
	9	9	9	9	9	9	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							



