

Проект физкультурно-оздоровительной направленности :  
«Неделя здоровья»

Основной задачей физического воспитания детей в нашем ДОУ «Колобок» является:

- улучшение состояния здоровья и физического развития;
- расширение функциональных возможностей развивающегося организма;
- формирование двигательных навыков.

Целью реализации физкультурно-оздоровительного направления является :

охрана и укрепление физического и психического здоровья через приобщение ребёнка к здоровому образу жизни;

охрана личного здоровья и бережное отношение к здоровью окружающих.

Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется через 4 комплекса. Значительная доля ответственности в этом лежит на родителях, которые не учитывают должным образом функциональные возможности детей, образ жизни ребёнка. Давно известно: самое простое — всегда самое сложное.

Ребёнок должен иметь нормальный режим дня, хорошо выспаться, должен быть исключён просмотр телевизионных передач в позднее время, особенно с насилием или “ужастики”; которые приводят к нарушению структуры сна, избыточному возбуждению, невротизации ребёнка, утомлению глаз.

Отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к сидячим или компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводя к нарушению мышечного тонуса и, как следствие, к нарушению осанки. А недостаточное пребывание на свежем воздухе приводит к гипоксии.

Не регулярное питание, употребление продуктов с большим количеством пищевых красителей и ароматизаторов (газированные напитки, несбалансированное питание, недостаточное употребление фруктов и овощей приводят к раннему поражению желудочно-кишечного тракта.

Педагоги не в состоянии решить эту проблему без помощи медицинских работников, родителей и родственников ребёнка.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения научно-технического прогресса во все сферы деятельности становятся высшей степени актуальным.

Ведь недаром в народе говорят, что за деньги здоровья не купишь. За него надо активно бороться. Всё так. Но прежде неплохо было бы овладеть элементарными знаниями, которые помогли бы нам выбрать наиболее рациональный путь к здоровью с учётом личных физиологических возможностей, а так же присмотреться к накопленному другими опытом. Для реализации данной цели и служит “Неделя здоровья”, проводимая нами с 3 по 7 апреля и приуроченная к всемирному дню физкультурника.

Цель проекта “Неделя здоровья” :

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- вызвать эмоционально-положительное отношение к играм, спортивным упражнениям, соревнованиям, к занятиям спортом, к совместным прогулкам на природу детей, родителей, воспитателей.
- Неделя здоровья это форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе, но не отменяются различные виды трудовой (уборка территории дошкольного учреждения, уход за растениями и животными, и творческой (конкурсы танцоров, гимнастов, певцов, художников, театралов) деятельности! Подготовка к проведению недели здоровья осуществляется в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми, которая включает: чтение книг, просмотр иллюстраций, видеофильмов о спорте и спортсменах. В подготовке недели здоровья принимает участие весь педагогический коллектив и родители.

От проведения этого мероприятия мы ожидаем, что совместные беседы, игры, походы, турниры объединят семью и детский сад общими интересами и подтолкнут родителей к решительному выбору в пользу активного, здорового

образа жизни и к занятиям спортом, так как в физкультурной семье крепок каждый и вся семья в целом.

Младшая группа

ПОНЕДЕЛЬНИК.

ДЕНЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

I Половина дня

8: 30-9:00 “Встреча Девочки - чистюльки с детьми”. (Она объявляет о начале недели здоровья во всех возрастных группах, рассказывает, что на этой недели им предстоит встретиться с Нептуном; Мишуткой; доктором Айболитом, которые помогут нам стать здоровыми, сильными, ловкими, выносливыми).

9: 30-10: 30 Утренняя прогулка на игровой площадке с подвижными играми: “Охотник и зайцы”, “Перелёт птиц”, “Бездомный заяц”, “Совушка”. ( Ответственные: воспитатели).

11: 00-11: 30 Игры: “Караси и щука”, “Каждый на своей дорожке”, “Пятнашки”, “Рыбий хвост”, “Карусели”. ( Ответственный: воспитатели).

II Половина дня

15: 30-16:00 Беседа. “Как следует заботиться о своём здоровье?”.

17: 00-18:00 Вечерняя прогулка. Подвижные игры разных народов. “Угадай по голосу и догони” (татарская народная игра, “Ловишки-пятнашки” (якутская народная игра, “Иголка, нитка, узелок” (бурятская народная игра). (Ответственные воспитатели и родители).

ВТОРНИК

ДЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР.

I Половина дня

8: 30-9:00 Беседа. “Что такое хорошо, что такое плохо”. (Ответственные воспитатели).

9: 30-10:00 Мультивикторина. Закрепить знания детей о гигиене, о правилах поведения. Мультфильмы: “Мойдодыр”, “Федорино горе”, “Кошкин дом”, “Приключения Мурзилки”, “Что такое хорошо, что такое плохо?”.  
(Ответственные воспитатели).

10: 30-11:30 Самостоятельная двигательная деятельность на свежем воздухе.  
(Ответственные воспитатели).

## II Половина дня

15: 30-16:00 Беседа о природных явлениях весеннего времени года. Вспоминают пословицы, загадки, стихи, рассказы, сказки о весне.  
(Ответственные воспитатели)

17:00 Беседа-лекция для родителей “Профилактика заболеваний ОРЗ и гриппа”  
(Ответственные воспитатели).

17: 30-18:00 Вечерняя прогулка. Различные подвижные игры по желанию детей.

## СРЕДА

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ.

#### I Половина дня

8: 00-8:30 Беседа о вкусной, здоровой и полезной еде. Закрепить знания детей о пользе витаминов, их значение для здоровья человека. (Ответственные воспитатели).

9: 30-9:30 Инсценировка стихотворения “Как медведю зуб лечили” (приложение №5) (Ответственные воспитатели).

10: 00-11:30 Утренняя прогулка с элементами футбола, бадминтона, пионербола, баскетбола.

#### II Половина дня

15: 00-15:30 Игровой самомассаж. (Ответственная инструктор ЛФК).

17: 00-18:00 Вечерняя прогулка. Игры с выносным, спортивным инвентарем.

