

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 9 «РЯБИНУШКА»
МБДОУ д/с №9
607651 г.Кстово, ул. Талалушкина д.4 тел.8(83145)7-59-87/8(83145)2-42-35
эл.адрес riabinushka9@mail.ru

Муниципальный конкурс профессионального мастерства

«Мы за здоровый образ жизни»

номинация «Неделя здоровья»

Краткосрочный проект «Неделя здоровья»

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Дрюкина Наталья Александровна

2025 г.

Актуальность: Серьезной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они много времени проводят у ТВ и с телефонами. Распространение фастфудов, которые часто присутствуют в рационе дошкольников. Все это плохо сказывается на физическом здоровье детей. Поэтому мы решили привлечь внимание на здоровье дошколят, через краткосрочный проект «Неделя здоровья».

Цель: Пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять физическое здоровье детей, формировать интерес и любовь к занятиям физической культуры, спортом.

Задачи.

Оздоровительные:

- ✓ формировать навыки осознанного ухода за своим телом;
- ✓ создавать условия для закаливания;
- ✓ формировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спорту;
- ✓ формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Образовательные:

- ✓ учить детей оценивать и прогнозировать свое здоровье;
- ✓ подвести к осознанию потребности в знаниях о себе и о своем здоровье;
- ✓ познакомить с понятием «правильное питание», вызывая интерес и умение анализировать свое питание;
- ✓ формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- ✓ развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость);
- ✓ формировать основы саморегуляции поведения.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать любовь к спорту, спортивным играм, физической культуре и здоровому образу жизни;
- ✓ воспитывать чувства коллективизма и умение поддержать своих сверстников.

Материал и оборудование:

Мультимедийное оборудование для презентаций и просмотра м/ф, спортивный инвентарь, дидактический и демонстрационный материал для проведения тематических бесед.

Паспорт проекта

Тип проекта: познавательно-оздоровительный.

Продолжительность: краткосрочный.

Сроки реализации: с 07 апреля по 11 апреля 2025 года.

Участники: все возрастные группы, воспитатели, инструктор по ФК, родители.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, физическая активность);
- ✓ Полученные знания позволят избегать 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.

1 этап - подготовительный.

1. Изучить методическую, научно-популярную и художественную литературу.
2. Составить план мероприятий на каждый день.
3. Подготовить материал для педагогов по темам дней «Недели здоровья».
4. Привлечь педагогов и родителей к совместной работе по воспитанию культуры здоровья у дошкольников.

Список используемой литературы:

«Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005.

«Технология проектирования в ДОУ» Евдокимова Е.С.. ТЦ Сфера, 2006.

«Беседы о здоровье» Шорыгина Т.А. Методическое пособие. ТЦ Сфера, 2004.

Список литературы для детей для совместного прочтения с родителями:

Анпилов А. «Зубки заболели», Барто А. «Прививка», Витковская М. «О том, как мальчуган здоровье закалял», Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо», Остер Г. «Петька-микроб», Чуковский К. «Айболит», «Мойдодыр».

2 этап – основной.

План мероприятий недели здоровья в МБДОУ детский сад №9 «Рябинушка».

дата	мероприятие	участники	ответственные
понедельник 07 апреля 2025 г Закрепить и обогатить знания детей о личной гигиене. Способствовать формированию привычки поддерживать чистоту своего тела, продуктов, помещения, одежды).	Анкетирование родителей «Растем здоровыми».	все группы	инструктор ФК воспитатели
	Утренняя гимнастика(по плану).	все группы	воспитатели инструктор ФК
	Беседа с детьми на тему «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить» с просмотром м/ф «Мойдодыр».	«Почемучка», «Непоседы», «Затейники», «Любознайки», «Фантазеры»	воспитатели
	Раскраски «Предметы гигиены».		
	Чтение художественной литературы «Грязнуля» Осацкий Андрей.		
	Открытие недели здоровья (по расписанию физкультурных занятий).	«Почемучки», «Непоседы»	инструктор ФК
	Просмотр м/ф «Чистые руки» , «Гигиена» , (цикл м/ф «Иммунтик»).	все группы	воспитатели
	Бодрящая гимнастика после сна.	все группы	воспитатели
вторник 08 апреля 2025 г Познакомить с понятием «правильное питание». Помочь детям понять, что здоровье зависит от питания. Заинтересовать есть полезную для детского организма пищу.	Утренняя гимнастика (по плану).	все группы	инструктор ФК воспитатели
	Беседа «Правильное питание – залог здоровья».Мультфильм «Правильное питание» (цикл м/ф «Иммунтик»).	«Почемучка», «Непоседы», «Затейники», «Любознайки», «Фантазеры»	воспитатели
	Загадки об овощах (презентация).		
	Загадки о фруктах (презентация).		
	Буклет для родителей «Советы по питанию».	все группы	инструктор ФК воспитатели
	Открытие недели здоровья (по расписанию физкультурных занятий).	«Затейники», «Любознайки», «Фантазеры»	инструктор ФК
	Рисование «Витаминная тарелка» (раскраски).	все группы	воспитатели
	Бодрящая гимнастика после сна.	все группы	воспитатели
среда 09 апреля 2025 г Формировать знания о значении физкультуры и спорта в жизни. Продолжать знакомить с разными видами спорта и спортивного инвентарем.	Утренняя гимнастика (по плану).	все группы	инструктор ФК воспитатели
	Беседа «Спорт и физкультура важны для здоровья».	«Почемучка», «Непоседы», «Затейники», «Любознайки», «Фантазеры»	воспитатели
	Просмотр м/ф «Зарядка» , «Физкультура» . (цикл м/ф «Иммунтик»).		
	Дидактическая игра-лото «Виды спорта».		
	Заучивание стих-я: «Нам лекарства пить не надо! Нам не надо докторов! Занимайся физкультурой – Будешь ты всегда здоров!».		
	«Солнечные старты» (аттракционы, игры, эстафеты).	«Ладушки» «Почемучки», «Непоседы»	инструктор по ФК
	Мастер-класс для педагогов «Утренняя гимнастика для дошкольников».		инструктор ФК
	Бодрящая гимнастика после сна.	все группы	воспитатели

четверг 10 апреля 2025 г Познакомить с правилами выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; приёмы обтирания и мытья ног.	Утренняя гимнастика (по плану). <u>В подготовительной группе утренняя гимнастика с родителями.</u>	все группы	инструктор ФК воспитатели
	<u>Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся».</u> Просмотр м/ф <u>«Закаливание»</u>. (цикл м/ф «Иммунтик»).	«Почемучка», «Непоседы», «Затейники», «Любознйки», «Фантазеры»	воспитатели
	<u>Раскраска «Закаливание».</u>		
	<u>Буклет для родителей о закаливании детей.</u>	все группы	инструктор ФК воспитатели
	<u>«Солнечные старты» (аттракционы, игры, эстафеты).</u>	«Затейники» «Любознйки», «Фантазеры»	инструктор ФК
	<u>Бодрящая гимнастика после сна.</u>	все группы	воспитатели
пятница 11 апреля 2025 г Знакомить детей с правилами безопасного обращения с опасными предметами, с целью сохранения своего здоровья	Утренняя гимнастика (по плану).	все группы	инструктор ФК воспитатели
	<u>Рассматривание карточек и ситуативная беседа по ОБЖ «Опасные предметы».</u> <u>Дидактическая игра «Расскажи, чем опасен предмет».</u> <u>ФОТООТЧЕТ</u>	«Почемучка», «Непоседы», «Затейники», «Любознйки», «Фантазеры»	воспитатели
	<u>Чтение сказки «Про умное Здоровье» (Ирис Ревю).</u>		
	<u>Заккрытие недели здоровья развлечение «Квест «Цветок здоровья».</u>	«Любознйки», «Фантазеры»	инструктор ФК
	<u>Бодрящая гимнастика после сна.</u>	все группы	воспитатели

Работа с родителями:

- Познакомить с мероприятиями проекта.
- Провести анкетирование.
- Актуализировать знания родителей по вопросам питания и закаливания дошкольников (буклеты).
- Пригласить на утреннюю гимнастику.

3 этап – заключительный.

- Физкультурное развлечение «Квест «Цветок Здоровья».
- Просмотр видеороликов о мероприятиях «Недели здоровья».

Результаты:

- ✓ Погружение в тему о здоровье вызвало у детей и родителей желание стремиться вести здоровый образ жизни.
- ✓ У детей значительно повысился интерес к занятиям физкультурой и здоровому питанию.
- ✓ У родителей расширилось представление о необходимости закаливания.

Приложение: Видеоролики «Недели Здоровья».

В плане мероприятий активные ссылки на материал и фотоотчеты.

[День чистюли](#)

[Интервью о питании](#)

[«Солнечные старты»](#)

[Физкультура, закаливание и профилактика плоскостопия](#)