МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №22 П. НЕФТЯНИКОВ»

Адрес: 636701,Томская область, Каргасокский район, п. Нефтяников, ул. Лугинецкая, 55

Тел./факс 838(253) 2-44-35

E-mail: ds-snejinka@mail.ru

Проект «Неделя здоровья!»

 Составила:

инструктор по физической культуре

Батурина Наталью Юрьевна

Каргасок

**Актуальность**

В современных условиях  развития общества проблема здоровья детей является актуальной, как никогда ранее, в связи с тенденцией к ухудшению здоровья детского населения. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях – одна из актуальных задач современной педагогики.

**Проблема**

Поиск участниками воспитательно-образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

**Цель**

Формирование у всех участников воспитательно-образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления, развитие двигательных навыков и гигиенической культуры.

**Задачи**

1. создание условий, способствующих сохранению  и  укреплению здоровья дошкольников;
2. развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости,  ориентировки в пространстве, координации движений, быстроты, равновесия, двигательного творчества;
3. повышение родительской компетентности в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми.
* Тип проекта: Физкультурно – оздоровительный, познавательный.
* Продолжительность: среднесрочный (сроки реализации: 07.04.2017 – 21.04.2017)
* Участники: дети всех возрастных групп, родители, воспитатели.

**Этапы реализации**

Подготовительный этап:

* изучить методическую, научно – популярную, художественную литературу по теме;
* подобрать игрушки, атрибуты для игровой деятельности;
* составить план мероприятий на каждый день.

Основной этап:

См. Перспективный план «Недели здоровья!» (Приложение 1)

Заключительный этап:

* Обработка и оформление материалов проекта.
* Оформление презентации «Недели здоровья»

**Приложение 1**

**Перспективный план «Неделя здоровья»**

|  |
| --- |
| **Работа с педагогами** |
| № | Содержание мероприятий | Ответственный  |
| 1. | Разработка проекта «Неделя Здоровья» | Старший воспитатель, инструктор по физ. культуре, воспитатели всех возрастных групп |
| 2. | Знакомство с планом проведения «Недели Здоровья» | Старший воспитатель, инструктор по физ. культуре, воспитатели всех возрастных групп |
| 3. | Оформление выставки методических материалов по проведению недели, посвященной Дню здоровья: подборка художественной литературы, картин, иллюстраций, альбомов, фотографий, дидактических игр. | Старший воспитатель, инструктор по физ. культуре, воспитатели всех возрастных групп |
| 4. | «Веселые старты для педагогов» **7 апреля** (Приложение 2) | Инструктор по физ. культуре |

**Ежедневная профилактическая работа**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание деятельности | Ответственный  |
| Ритмическая утренняя гимнастика | Инструктор по физ. культуре |
| Профилактическая гимнастика | Воспитатели |
| Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья» | Воспитатели |
| Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук | Воспитатели |
| Закаливающие процедуры | Воспитатели |
| Фиточай | Мед. сестра |
| Пешие прогулки | Воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **- Понедельник – «День чистюль»** | **Девиз дня:** Знать должны и взрослые и дети, что здоровье – главное на свете.**Цель:** Создать целостное представление о воде как о природном явлении. Познакомить со свойствами воды, ее значением для всех живых существ на земле. | **1.Беседы:** « Гигиена тела », « Гигиена одежды » Беседа «Я и моё тело», «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим», Здоровые зубы- красивая улыбка»**2.Художественное творчество** «Советы Айболита», «Друзья - вода и мыло» и др.**3***.***Просмотр мультфильмов и чтение художественной литературы**  «Федорино горе», «Мойдодыр», «Ох и Ах !», А. Барто «Девочка чумазая».4. Дидактические, речевые, сюжетно-ролевые игры по тематике 5. **Самостоятельная игровая деятельность** в центрах активности (центр физ.активности, художественный центр, центр с-р игр и др.) | Выставки рисунков, фотоколлажи, коллективные работы, создание альбомов, книг, буклетов и др. |
| **- Вторник– «Будем спортом заниматься»** | **Девиз дня:** Нет рецепта в мире лучше – будь со спортом неразлучен!**Цель:** Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. | 1.**Занятие-беседы** «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы» и др2. **Проведение физкультурных занятий** на свежем воздухе.3.**Художественное творчество** «Выходи гулять скорей, одевайся потеплей», «Спортивный снаряд», «Зимние забавы» и др.4. «**Русские забавы»** -русские народные игры и эстафеты на воздухе5. **Чтение художественной литературы** С.Михалков» Про мимозу», И.Семёнов « Как стать Неболейкой»6. Рассматривание альбомов, презентаций по теме спорта и физической культуры7. Подвижные, спортивные игры, игры-эстафеты в группе и на свежем воздухе.8. Самостоятельная игровая деятельность в центрах активности (центр физ.активности, художественный центр, центр с-р игр и др.) | Выставки рисунков, фотоколлажи, коллективные работы, создание альбомов, книг, буклетов и др. |
| **- Среда – «Врачи наши помощники»** | **Девиз дня:** «Если хочешь быть здоров-закаляйся!» **Цель:** Продолжать знакомить детей с профессией врача, дать детям представление о значимости его труда, его заботливом отношении к своим пациентам. | 1. Викторины «Ситуации», «Ай – болит!» и др.*2.*Художественное творчество «03»-спешит на помощь3.Мультколлаж просмотр мультфильмов «Доктор Айболит», презентаций по теме «Здоровье» | Выставки рисунков, фотоколлажи, коллективные работы, создание альбомов, книг, буклетов и др. |
| **- Четверг– «Здоровое питание»** | **Девиз дня:** «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» Цель: расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах. | 1.Беседы « Друзья витамины » «Правильное питание», «Полезные продукты», «Где живут витамины» и др.2. Приготовление фруктовых блюд витаминного салата, «Фруктового шашлыка», фруктового канапе».3.Коллективно – творческое дело«Полезные продукты»4. Различные викторины « Полезные продукты», «Витамины» и др.5. Чтение художественной литературы: Г.Зайцев» Приятного аппетита», « Крепкие ,крепкие зубы», А.Анпилов» Зубки заболели»6.Дидактические, речевые, сюжетно-ролевые игры по тематике дня7.Театрализованное представление для старшей и подготовительной групп «Как Змей Горыныч аппетит потерял»8. Самостоятельная игровая деятельность в центрах активности (центр физ.активности, художественный центр, центр с-р игр и др.) | Выставки рисунков, фотоколлажи, коллективные работы, создание альбомов, книг, буклетов и др. |
| **- Пятница –** **«В здоровом теле – здоровый смех»** | **Девиз дня:** Наш девиз четыре слова –мы здоровы – это клево!»**Цель:** формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию. | 1.Итоговые мероприятия в физкультурном зале, в группах. 2. Проведение в детском саду акции «Мы за здоровый образ жизни»! (Приглашение родителей на утреннюю гимнастику.) | Фотоотчет о проведении «Недели здоровья» |
| **Работа с родителями** |
| 1.Наглядная информация для родителей: «Зарядка без забот», «Какие пищевые продукты помогают стать закаленными», «Физическое воспитание» советы родителям, «Здоровый образ жизни семьи» | Воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| 2. Консультации на различную тематику по теме недели | Воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| 3. Фотовыставка «Я за здоровый образ жизни!» | Воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| 4. Участие родителей в проведении акции в детском саду «Мы за здоровый образ жизни!» | Воспитатели, инструктор по физ. культуре |

**Работа с социумом**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Беседа «Соблюдение гигиенических правил»  | Начальник Т.О.Р. Роспотребнадзора Медведь Е.В |
| 2. Беседа «Чтобы зубки не болели » | Медицинская сестра Прокопец Г.С.  |

**План инструктора по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели**  | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа к школе** |
| Понедельник10.04.2017 | Утренняя гимнастика «Пяточка - носочек» | 1.Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №1»2.Экскурсия в тренажерный зал «Атлант» (гр. «Солнышко» и «Колокольчики» с родителями) | Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое» | Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое» |
| Вторник11.04.2017 | Утренняя гимнастика «Пяточка - носочек» | Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №1» | Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое» | 1.Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое»2.Экскурсия в КСОШ №2 на физкультурное занятие с первоклашками. |
| Среда12.04.2017 | Утренняя гимнастика «Пяточка - носочек» | Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №1» | 1.Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое»2. Экскурсия в тренажерный зал «Атлант» (гр. «Сказка» и «Жемчужинка» с родителями) | Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое» |
| Четверг13.04.2017 | Утренняя гимнастика «Пяточка - носочек»  | 1.Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №1» 2.Подвижные игры на свежем воздухе (гр. «Сказка») | Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое»  | Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое»  |
| Пятница14.04.2017 | Утренняя гимнастика «Пяточка - носочек» с участием родителей | Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №1» с участием родителей | 1.Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое» с участием родителей2.Физкультурный досуг «Зов джунглей» (гр. «Сказка» и «Дельфинчики») | 1.Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое» с участием родителей2. «Веселые старты» на свежем воздухе |
| Понедельник17.04.2017 | 1.Утренняя гимнастика «Скачет лягушонок»2.Подвижные игры на свежем воздухе (гр. «Светлячки») | Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №2» 2.Физкультурный досуг «Путешествие в город Физкультурный» (гр. «Солнышко») | 1.Утренняя гимнастика «Робот Бронислав»2. «Веселые старты» на свежем воздухе (гр. «Сказка» и «Жемчуждинка») | Утренняя гимнастика на степ платформе «Недетское время» |
| Вторник18.04.2017 | 1.Утренняя гимнастика «Скачет лягушонок»2.Физкультурный досуг (гр. «Светлячки») | 1.Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №2»2. Физкультурный досуг (гр. «Колокольчики») | Утренняя гимнастика «Робот Бронислав» | Утренняя гимнастика на степ платформе «Недетское время» |
| Среда19.04.2017 | Утренняя гимнастика «Скачет лягушонок» | 1.Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №2»2.Подвижные игры на свежем воздухе (гр. «Колокольчики»)  | Утренняя гимнастика «Робот Бронислав» | Утренняя гимнастика на степ платформе «Недетское время» |
| Четверг20.04.2017 | 1.Утренняя гимнастика «Скачет лягушонок»2.Физкультурный досуг (гр. «Ладушки» и «Звездочки» | Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №2»  | Утренняя гимнастика «Робот Бронислав» | Утренняя гимнастика на степ платформе «Недетское время» |
| Пятница21.04.2017 | Утренняя гимнастика «Скачет лягушонок» | Утренняя гимнастика «Клоун Плюх №2» | Утренняя гимнастика «Робот Бронислав» | 1.Утренняя гимнастика на степ платформе «Недетское время»2.Физкультурный досуг  |

**Приложение 2**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №22 П. НЕФТЯНИКОВ»

Адрес: 636701,Томская область, Каргасокский район, п. Нефтяников, ул. Лугинецкая, 55

Тел./факс 838(253) 2-44-35

E-mail: ds-snejinka@mail.ru

«Веселые старты»

(для педагогов)

 Составила:

инструктор по физической культуре

Батурина Наталью Юрьевна

Каргасок

**Ход развлечения.**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни. Сплочение коллектива, популяризация спортивного досуга. Укрепление дружеских связей между членами коллективами детского сада, создание благоприятного психологического климата.

**Инструктор по физ. культуре:** Здравствуйте, дорогие друзья, бесценные болельщики! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования *(Под музыку команды заходят в зал).*

**Инструктор по физ. культуре:**

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ!

А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри *(Представление жюри).*

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

**Инструктор по физ. культуре:**

Сегодня в соревнованиях принимают участие три команды, давайте с ними познакомимся. (Представление команд).

**Инструктор по физ. культуре:** Ну, вот мы и познакомились с командами.

Но сначала нужно размяться.

*(Зарядка на степах)*

***Первый конкурс.*** Первой команде нужно придумать общеразвивающие упражнения с нестандартным оборудованием (газета, журнал). Второй команде придумать основные упражнения с нестандартным оборудованием (газеты, атласная лента, маленькое ведерко). Третей команде общеразвивающие упражнения с мусорными пакетами.

**Инструктор по физ. культуре:**

***Второй конкурс «Живой кроссворд»***

Инструктор задает вопрос, участники должны из букв, наклеенных на мягкие модули составить ответ.

1.Серьезное дело, которым нужно заниматься для здоровья. (Спорт)

2.Место, куда возвращаются корабли. (Порт)

3.Мето, где проверяют документы инспекторы ДПС или таможенники.(Пост)

4.Его нельзя выносить из избы (Сор)

5.Канат, который используется для буксировки (Трос)

6.Что, появляется у человека во время жары (Пот)

7.Показатель качества товара (Сорт)

8.Что, изменяется в зависимости от возраста ребёнка (Рост)

9.Телеканал на первом (ОРТ)

10.Легкая женская одежда (Топ)

11.Запрещающий знак дорожного движения (Стоп)

**Третий конкурс «Учитель-логопед»Инструктор по физ. культуре:**Ах, какие это муки-
Не даются детям звуки!
Буквы выстроились в ряд,
Алфавит все говорят.
(Участникам необходимо по команде встать в алфавитном порядке по полным именам в одну шеренгу. Команды встают напротив друг друга. Звучит музыка.)

***Четвертый конкурс «Умные олимпийцы»***

*Команда стоит за линией старта друг за другом. На расстоянии 12 метров от линии лежит обруч, в нём карточки с буквами. На протяжении всей дистанции лежат большие обручи по количеству участников. По сигналу вся команда начинает двигаться одновременно. Первый участник, добежав до первого обруча, берет его и ставит на пол вертикально, второй участник пролезает в него и берет второй обруч, третий участник пролезает в два обруча и берет третий и т.д. Как только шестой участник команды пролезает в первый обруч, первый участник кладет его и двигается за четвертым. Он  пролезает через четыре обруча, берет 2 карточки и бежит к финишу. За ним двигается второй участник, за вторым третий, за третьим, четвертый. Каждый берет по две карточки и по прямой возвращается к финишу. Эстафета заканчивается,  когда команда выстроится по порядку, чтобы получилось слово.(все слова в эстафете будут направлены: на здоровый образ жизни, или название вида спорта, или олимпийская символика, или название физических качеств).*

**Пятый конкурс « Воспитатель» Инструктор по физ. культуре:**
Вот будильник прозвенел,
Мне вставать он повелел,
Одеваюсь на ходу,
В сад к детишкам я бегу.
Сейчас мы проверим, легко ли одеть маленького ребенка.
(Командам необходимо одеть «ребенка» (участника из другой команды), который сидит на стуле на противоположной стороне от команд. Около каждой команды на столе лежат, заранее приготовленные предметы одежды, по количеству участников. Каждый берет один предмет, бежит до «ребенка», одевает, возвращается к команде и передает эстафету следующему. «Ребенок» не помогает участникам. Звучит музыка.)

**Шестой конкурс «Портниха»Инструктор по физ. культуре:**
Завтра праздник как же быть,
Надо срочно что-то сшить.
(Нужно «сшить» костюм для одного из участников команды из газет, туалетной бумаги, гофрированной бумаги, атласной ленты, скотча . Звучит музыка.)

**Седьмой конкурс «Администрация и методист»Инструктор по физ. культуре:**
Вот, программы сочиняли,
Очень головы устали,
Но пришла программа ФГОС,
Бумаги выбросили воз.
(Каждый участник получает по листу — «черновику» бумаги. По команде первый участник делает из бумаги комок и бросает в корзину, которая находится на расстоянии 1,5-2 метра, отходит. Стартует следующий. Чья команда больше попадет в корзину, та и победила. Звучит музыка.)
**Восьмой конкурс «Младший воспитатель»Инструктор по физ. культуре:**Чтоб росли быстрее дети, Нужно чаще их кормить.

 Воспитателю, поверьте, Без помощника не жить.

И уборку нужно сделать, Пыль повсюду протереть,

 И на склад за чем-то сбегать, И помочь детей одеть.

Поменять белье, кроватки, Как поспали, заправлять…

Группу содержать в порядке, В общем, некогда скучать.

(Каждый участник одевает халат, берет ведро и швабру в обе руки прыгает из обруча в обруч обегает фишку назад возвращается бегом, передовая все другому участнику команды. Звучит музыка.)

**Девятый конкурс «Повара»
Инструктор по физ. культуре:**Кто пришел в детсад с утра?

Это наши повара.

Каша к завтраку готова,

Каша сварена. Ура!

**(**Каждому участнику надо взять столовую ложку, положить в нее большой картофель, пробежать между фишками туда и обратно, держа вытянутую руку перед собой, и вернуться к команде, передавая ложку с картофелем следующему. Если картофель упал, вернуть обратно и продолжить путь.)

**Десятый конкурс «Инструктор по физкультуре»Инструктор по физ. культуре:**Для здоровья и фигуры,
И для силы ног и рук.
Всем нужны нам витамины
И, конечно, хула-хуп.
(1.Первый участник прокатывает фитбол между фишками туда и обратно, передает следующему участнику.

2.Вся команда делится на пары, первый участник садится на пол зажимает воздушный шарик между ступнями, второй участник садится дальше первый участник предает ему шарик и таким способом они передвигаются до фишки, назад возвращаются бегом, передают шарик следующим участникам.

3.Вся команда строится в колону по одному кладут руки на плечи впереди стоящему, вся команда начинает двигаться между фишками приседая туда и обратно)
**Двенадцатый конкурс «Музыкальный руководитель»Инструктор по физ. культуре:**«Фа» от «соль» не отличаем,

 Дан не каждому талант,

Но нас это не смущает,

В садике есть музыкант.

**(Все участники команд выполняют танцевальные элементы под разные стили музыки «Цыганка», «Лезгинка», «Ламбада», «Рокн - рол», «Танец белых лебедей»)**

**Инструктор по физ. культуре:**Все девчата - хороши,
Веселились от души.
Предлагаю поблагодарить всех участников наших соревнований и пожать друг другу руки.

Инструктор. *(берет у жюри лист с результатами и разрывает)* Дорогие педагоги сегодня нет победителей и проигравших. Мы собрали Вас в нашем детском саду, чтобы вы получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Пойдемте пить чай с пирогом!!!