

ПРОЕКТ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Тип: Долгосрочный, здоровьесберегающий, практико-ориентированный.

Срок реализации: Сентябрь – Май (8 месяцев).

Участники: Дети старшей/подготовительной группы, воспитатели, инструктор по физкультуре, медсестра, родители.

Цель: Формирование осознанного отношения к своему здоровью, развитие физических качеств и культурно-гигиенических навыков.

СТРУКТУРА КАЖДОГО МЕСЯЦА

Каждый месяц включает:

1. Тематическая неделя (сквозная тема).
2. Дидактические игры (на логику и знания о теле).
3. Подвижные игры (на улице и в группе).
4. Физкультурные минутки (для снятия напряжения на занятиях).
5. Работа с родителями (консультации, домашние задания).
6. Работа с педагогами (методические минутки).

СЕНТЯБРЬ — «МОЁ ТЕЛО»

Задача: Дать представление о частях тела, органах чувств и их значении.

Физкультурные минутки «Моё тело»: Голова, плечи, колени, пальцы (показываем и называем). «Часики» — наклоны головы влево-вправо (шейный отдел).

Дидактические игры «Собери человечка» (разрезные части тела). «Угадай по голосу» (кто позвал? — развитие слуха). «Что я делал?» (пантомима — покажи, как чистишь зубы, моешь руки).

Подвижные игры «Прятки» (ориентация в пространстве). «Лохматый пёс» (реакция, убежание).

Работа с родителями Консультация «Режим дня — основа здоровья дошкольника» (памятка в уголок).

Работа с педагогами Семинар-практикум «Роль утренней гимнастики в укреплении здоровья дошкольников» (текст см. ниже).

ОКТЯБРЬ — «ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА»

Задача: Закрепить знания о полезных и вредных продуктах, культуре приёма пищи.

Физкультурные минутки «Мы капусту рубим-рубим» (мелкая моторика).
«Весёлые поварята» (имитация помешивания каши, подпрыгивания).

Дидактические игры «Что растёт на грядке?» (овощи и фрукты). «Съедобное — несъедобное» (с мячом). «Сварим суп и компот» (классификация).

Подвижные игры «Огуречик-огуречик» (догонялки с оговоркой). «Кто быстрее принесёт морковку?» (эстафета).

Работа с родителями Консультация «Здоровое питание: завтрак, обед, ужин» (рекомендации по меню).

Работа с педагогами Картотека «Игры на свежем воздухе в осенний период».

НОЯБРЬ — «ГЛАЗКИ, УШКИ И НОСИК» (Органы чувств)

Задача: Учить беречь органы чувств через опыты и игры.

Физкультурные минутки «Зарядка для глаз» (круговые движения, вверх-вниз).
Дыхательное упражнение «Носик нюхает цветок» (вдох носом, выдох ртом).

Дидактические игры «Угадай по запаху» (лук, чеснок, апельсин). «Что звучит?» (бумага, ложки, колокольчик). «Волшебный мешочек» (найди предмет на ощупь).

Подвижные игры «Гуси-лебеди» (слуховое внимание). «Жмурки» (ориентация без зрения).

Работа с родителями Консультация «Как сохранить зрение и слух ребёнка дома».

Работа с педагогами Мастер-класс «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой в режиме дня».

ДЕКАБРЬ — «ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ» (Физическая активность)

Задача: Развивать скоростно-силовые качества через подвижные игры.

Физкультурные минутки «Зимние забавы» (имитация игры в снежки, лыжи).
«Будьте здоровы» (хлопки в ладоши над головой).

Дидактические игры «Назови вид спорта» (по картинке). «Разложи по порядку» (режим дня).

Подвижные игры «Два Мороза» (перебежки). «Снежная карусель» (кружение с ленточками).

Работа с родителями Консультация «Движение и здоровье детей» (текст см. ниже).

Работа с педагогами Обсуждение «Как организовать зимнюю прогулку, чтобы дети не стояли».

ЯНВАРЬ — «ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ» (Гигиена)

Задача: Закрепить культурно-гигиенические навыки.

Физкультурные минутки «Мылом моем мы ручки» (круговые движения кистями). «Моем носик, моем ушки» (самомассаж).

Дидактические игры «Умывальная комната» (последовательность мытья рук).
«Что сначала, что потом?» (алгоритм чистки зубов).

Подвижные игры «Водяной» (водящие с завязанными глазами — развитие осторожности). «Кто быстрее намочит губку?» (эстафета).

Работа с родителями Консультация «Как приучить ребёнка к горшку/чистке зубов без слёз».

Работа с педагогами Памятка «Санитарные требования к мытью игрушек и проветриванию».

ФЕВРАЛЬ — «ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ» (Психогимнастика)

Задача: Учить справляться со страхами, гневом и стрессом через игру.

Компонент Содержание

Физкультурные минутки «Скажи страху — уходи!» (дети топают и кричат «Уходи!»). «Дракон ловит свой хвост» (работа с напряжением).

Дидактические игры «Азбука настроения» (пиктограммы). «Копилка добрых дел» (запоминаем хорошие поступки).

Подвижные игры «Передай улыбку» (бег по кругу). «Ручеёк» (командообразование).

Работа с родителями Консультация «Как успокоить ребёнка и снять агрессию дома».

Работа с педагогами Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагога».

МАРТ — «СКАЗКОТЕРАПИЯ И ЗДОРОВЬЕ» (Психическое здоровье)

Задача: Через сказки учить добру, смелости и заботе о здоровье.

Компонент Содержание

Физкультурные минутки «Богатырская сила» (поднимаем воображаемый шар). «Золушка танцует» (плавные движения).

Дидактические игры «Какие сказочные герои самые здоровые?» (обсуждение). «Придумай полезный сказочный рецепт».

Подвижные игры «Колобок» (догонялки). «Доктор Айболит» (сюжетно-ролевая игра на свежем воздухе).

Работа с родителями Консультация «Домашний театр — лекарство от капризов».

АПРЕЛЬ — «ПОДГОТОВКА К ГЛАВНОЙ НЕДЕЛЕ ЗДОРОВЬЯ»

Задача: Повторение и отработка навыков.

Физкультурные минутки Повторение всех самых любимых физминуток за год.

Дидактические игры Викторина «Всё о здоровье» (по карточкам).

Подвижные игры «Самый меткий» (бросок в цель). Эстафета «Полоса препятствий».

Работа с родителями Приглашение на открытое занятие «В гостях у Мойдодыра».

МАЙ — ИТОГОВАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ (7 дней)

Формат: Каждый день — новая тема.

Понедельник-День Чистюль Конкурс «Самая чистая группа». Беседа о микробах (опыт с мукой). Игра «Волшебные расчёски».

Вторник- День Поварят Квест «Приготовь обед для лесных зверей» (безопасность ножа, сервировка). Дегустация полезных смузи.

Среда- День Спорта Малые Олимпийские игры (эстафеты, метание, бег). Вручение медалей.

Четверг- День Здорового Духа Психологическая игра «Дружба начинается с улыбки». Мастерская эмоций (рисование своего настроения).

Пятница- День Природы Поход на участок: закаливание (воздушные ванны), сбор трав для чая. Игра «Съедобное растение».

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Роль утренней гимнастики в укреплении здоровья дошкольников»

Цель: Доказать, что 10 минут утром решают проблемы дисциплины и заболеваний на весь день.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Движение и здоровье детей»

СЦЕНАРИЙ РАЗВЛЕЧЕНИЯ «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»

(Для старшей группы, длительность 30-40 минут)

Действующие лица: Ведущий (воспитатель), Доктор Градусник, Простуда (ростовые куклы или дети старшей группы).

Ход:

1. Оргмомент: Под музыку дети входят в зал с флажками. Перестроение в колонну.

2. Сюрприз: Вбегает Доктор Градусник с большим шприцом (из бумаги), начинает всех «осматривать». Загадывает загадки о спорте (мяч, скакалка, велосипед).
3. Выход Простуды: Влетает на метле, пытается «заразить» детей кашлем. Доктор предлагает прогнать Простуду зарядкой.
4. Ритмическая разминка (3 мин): «Солнышко лучистое» — танцевальные движения.
5. Эстафеты (7-8 мин):
 - «Кто быстрее надует шар?» (дыхательная гимнастика).
 - «Попади витаминкой в корзину» (метание мячей-«витаминок»).
 - «Перетягивание каната» (работа мышц рук).
6. Интеллектуальная пауза: Викторина «Полезные продукты» (дети хлопают, когда ведущий называет полезную еду).
7. Игра «Собери аптечку»: На скорость выбрать только нужные предметы (бинт, зелёнка, пластырь) из общей кучи игрушек.
8. Заключение: Простуда падает (ей стало стыдно), Доктор её лечит витаминкой, все дети получают апельсины и медали «Спортсмен».
9. Финал: Общий танец «Если хочешь быть здоров — закаляйся!».

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ (Общая картотека к проекту)

-«Что вредно, что полезно»

Учить различать полезные и вредные продукты/привычки.

- Карточки красного (вредно) и зелёного (полезно) цвета, картинки.

-«Часы здоровья» Закрепить режим дня. Часы-циферблат с окошками (утро, день, вечер).

-«Найди пару» Развитие мелкой моторики и внимания. Картинки — половина здорового зуба / половина больного.

-«Что мы знаем о себе?» Закрепить названия частей тела. Кукла с пустыми контурами, куда вставляются органы.

-«Спортландия» Учить классификации видов спорта (зимний/летний, с мячом/на воде). Разрезные карточки и обручи (для сортировки).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (Картотека для улицы и зала)

-«Воробышки и автомобиль» Развивать быстроту реакции. Воробышки прыгают, при сигнале «Авто!» — в обруч-гнездо.

-«Самолёты» Упражнять в беге врассыпную, ориентировке. Дети — самолёты, руки в стороны, при команде «Посадка!» садятся на корточки.

-«У медведя во бору» Развивать речь и ловкость, учить убегать. Медведь спит, дети собирают грибы, медведь просыпается — ловит.

-«Зайцы и волк» Упражнять в прыжках. Зайцы прыгают вокруг ёлок, волк выбегает из оврага.

-«Весёлая эстафета» Командный дух, быстрота. Проползти под дугой, пробежать змейкой, передать палочку.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ (Картотека на 8 месяцев)

- Сентябрь: «Ветер дует нам в лицо» (наклоны).
- Октябрь: «Мы ногами топ-топ» (ходьба на месте).
- Ноябрь: «Буратино потянулся» (потягивания).
- Декабрь: «Как на горке снег» (приседания).
- Январь: «Руки в стороны летят» (махи).
- Февраль: «Мы солдаты» (марш на месте).
- Март: «Капля раз, капля два» (прыжки).
- Апрель: «Солнце, воздух и вода» (круговые вращения).