



# «Неделя здоровья»

Воспитатель:  
Лаврентьева Татьяна  
Викторовна  
МБДОУ детский сад №1  
Средняя группа

# Актуальность:

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

## Цель проекта:

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

# Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Закреплять знания детей о культурно – гигиенических навыках, о назначении предметов личной гигиены.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Реализация проекта: 24.02.2015г. - 27.02.2015г.





Беседы: «Сбережем  
здоровые зубки» и  
«Гигиенические  
процедуры для того,  
чтобы быть  
здоровыми»





Веселый массаж  
друг другу и  
пальчиковые игры





# Прогулка





Разрезные  
картинки:  
Витамины в  
овощах и фруктах

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я,  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтракаю и овсянку,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



## ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В полидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# Д

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин,  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



# Полезные и вредные продукты для здоровья.



# Веселые раскраски о спорте.



# Физкультура



«Мы сильные и ловкие»









# Подвижные игры



# Дневной сон и гимнастика после сна



# Спортивный праздник



# Консультации для родителей





## Список использованной литературы:

1. Журнал «Дошкольное воспитание» №2 -1992г.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения, М.А.Павлова, М.В.Лысогорская – 2009г.
3. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ  
Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова – 2009г.
4. Шербак,А. К гармонии через движение! Жур.»дошкольное воспитание 1998 - № 6,8.



Спасибо за внимание

