Конспект проекта

«Неделя здоровья»

*«В здоровом теле, здоровый дух»*

Тип проекта: познавательно – игровой – практический.

Участники: воспитанники МБДОУ №4 «Солнышко»;

- воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре;

- родители воспитанников.

Масштаб проекта: краткосрочный (1 неделя).

Вид проекта: общий

Образовательная область:

* Месяц январь
* Возраст: с 2 – до 7 лет.

Цель:

* продолжать формировать представление о здоровом образе жизни;
* закрепить основные составляющие здоровья.

Задачи:

* развивать интерес к ЗОЖ;
* развивать умение использовать предметы личной гигиены;
* вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием.

Познание:

* формировать у детей потребность сознательного отношения к собственному здоровью и личной гигиены;

Физическая культура:

* развивать быстроту, силу, выносливость;

Безопасность:

* формировать основы безопасности, собственной жизнедеятельности, в том числе и здоровья;

Труд:

* накопление опыта сберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.

Социализация:

* формировать первичные ценностные представления о здоровье и ЗОЖ;

Чтение:

* использовать художественные произведения для обогащения и закрепления содержания области здоровья.

**«Здравик в гостях у детского сада «Солнышко»**

(сценарий с элементами здоровьесберегающей технологии по программе

М. Л. Лазарева «Здравствуй»)

Дети входят в зал под «Спортивный марш» И. Дунаевский. Проходят по кругу и садятся на стульчики.

Здравик: Здравствуйте, дорогие участники и гости нашего праздника! Сегодня мы здесь собрались, чтобы открыть «Неделю здоровья». Ведь дети и взрослые хотят быть здоровыми.

Здравик: Я – Здравик – люблю быть здоровым. Я для, Вас приготовил «цветок здоровья» у него семь цветов и каждый цвет имеет свое значение:

Середина цветка – «Я» - это каждый из нас;

Красный лепесток – «Думаю»;

Фиолетовый лепесток – «Живу в семье»;

Синий лепесток – «Пью и ем»;

Голубой лепесток – «Закаляюсь»;

Зеленый лепесток – «Двигаюсь»;

Желтый лепесток – «Дышу»;

Оранжевый лепесток – « Пою, говорю»;

А зеленый листочек «Лечусь».

Здравик: А что для этого нужно?

Слово медсестре Поляковой О.В. «Советы про ЗОЖ»

Здравик: Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Коммуникативная игра «Здравствуй» муз. М.Картушиной средняя группа.

Здравик: Чтобы не были плаксивы,

Чтобы были вы красивы,

Чтобы в руках любое дело,

Дружно спорилось, горело!

Здравик: Давайте немного разомнёмся

Танец «Мы маленькие звезды» старшая группа

Здравик: Ребята, вы здоровы?

Дети: Да

Здравик: А как настроение?

Дети: Отличное!

Здравик: Тогда вперед!

Здравик: Основные правила здоровья! (программа М.Л. Лазарева «Здравствуй».

Ребенок 1

Чтоб здоровье улучшать,

Нужно носиком дышать!

(Дружно дети делают глубокий вдох и выдох носом).

Ребенок 2

Грубых слов не говорите.

Только добрые дарите!

(Обмениваются вежливыми словами: «Извините», «Здравствуйте», «Спасибо», «До свидания»)

Ребенок 3

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

Ребенок 4

Только надо знать

Как здоровым стать!

Ребенок 5

Чтоб здоровым быть,

Учтите, вы заранее,

Что всем необходимо

Полезное питание!

Здравик: Наш праздник продолжают команды

Команда «Капельки»

Девиз:

«Мы готовы, как всегда,

Победить, вас без труда!»

Команда «Здоровячки»

Девиз: «Один за всех и все за одного!»

Команда «Солнышки»

Девиз: «Светить всегда, Светить везде, Вот лозунг мой и СОЛНЦЕ!»

Команда «Кузнечики»

Девиз: «Сильнее, выше, быстрее. Мы готовы, как всегда , победить, вас без труда!»

Здравик: Каждая команда подготовила разные виды закаливания.

Показ групп видов закаливания.

Команда «Здоровячки»

«Обширное умывание» - берется рукавичка из натуральной и достаточно жесткой ткани и смачивается водой. После этого производиться обширное обтирание тела ребенка. После завершение процедуры ребенка растирают до покраснения кожи сухим полотенцем.

Команда «Солнышки»

«Разные виды ходьбы босиком» - обычная ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках, ходьба на пятках, ходьба высоко поднимая колени, ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом,

Команда «Капельки»

«Ходьба по массажным коврикам»

- Еду-еду к бабке, к деду

На лошадке в красной шапке.

По ровно дорожке на одной ножке.

Все прямо и прямо,

Потом вдруг… в яму!

Бух!

Команда «Кузнечики»

«Полоскание ротовой полости прохладной водой» - проводится кипяченной водой комнатной температуры. Набираем в рот небольшое количество воды. Полоща рот, дети производят колебательные движения щеками.

Здравик: Начинаются соревнования!

Песня «Весёлые движения» подготовительная логопедическая группа.

Игры

1. Сложи по порядку «РЕЖИМ ДНЯ»

Задание: сложить по порядку режимные моменты, которые изображены на карточках.

1. Состязание силачей «АРМРЕСЛИНГ» - дети ложатся на гимнастические коврики друг против друга.
2. «Состязание кулинаров» из предложенных продуктов определить полезные и не полезные для здоровья.

Заключительная песня «Мы вместе» исполняют дети средней, старшей, подготовительных групп.

Здравик: Очень рад за вас сегодня.

И совет такой вам дам – «Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!»

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю

Свой подарок витаминный

На здоровья подарю!