

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Григорьевский детский сад «Радуга»**

**Конспект на тему: «Неделя здоровья в ДОУ»**

**Воспитатель: Малафеева Е.Н**

**Село Первая Григорьевка, 2022**

## Конспект

### «Неделя здоровья в МБДОУ Григорьевский детский сад «Радуга»». В средней группе.

**Цель:** Развивать представление у детей о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.

**Задачи:**

Популяризировать здоровый образ жизни.

Научить детей определять первые признаки простуды.

Бережной заботе о своих зубах.

Совершенствовать приобретенные навыки ухода за телом, органами чувств.

Ознакомить с видами закаливающих мероприятий для улучшения иммунитета. Объяснить детям значимость витаминов в жизни человека. Какие они бывают и для какой работы организма служат.

Ознакомить детей с возможными видами травмирующих ситуаций. Обучить приемам первой помощи при ожогах, порезах, ушибах, ссадинах. Выучит номер скорой помощи и единой службы.

**Участники:** Воспитатели, и дети средней группы.

**Ожидаемые результаты:**

- Знать и применять приемы по само оздоровления.
- Иметь представление о сохранение здоровья.
- Получить опыт об избежание несчастных случаев.
- Повысить интерес родителей в правильности ведения здорового образа в жизни ребенка.
- Полученный навык поможет детям осознать значимость здорового образа жизни. Это позволит уменьшить риск заболеваемости детей.

### Недельная работа с детьми:

#### **Понедельник - «Мое тело, и я» 17.10.2022 г.**

**Цель:** Формировать понятие, что здоровому организму нужен спорт, закаливание, правильное и сбалансированное питание. Расширить представление о строении и особенности собственного тела, его функциях и о том, что каждая часть тела имеет свою роль и значение.

**Задачи:** Познакомить с главными органами человеческого организма и его работай (сердце, легкие, желудок, печень, мозг), расширять знания детей об организме человека, научить заботе и любви к своим внутренним органам, органам чувств, тела.

- Беседа «Мое тело».
- Рассмотрение иллюстраций «Тело человека», «Органы человека», «Органы чувств»
- Загадки про части тела, органы чувств и внутренних органах человека.
- Экспериментирование «Определить для чего нужны части тела».
- Просмотр презентации по тема «Каждый человек уникален»
- Д/И «Наш день» «Скорая помощь для куклы».

#### **Вторник- «На защите своего здоровья» 18.10.2022 г.**

**Цель:** Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму. Объяснить детям значимость прививок.

**Задачи:** формировать у детей представление что здоровый образ жизни это правильно, а прививки наши друзья.

Бережно заботится о своем здоровье. Воспитать желание помогать сохранить свое здоровье.

Закрепить имеющиеся знания об полезных и вредных привычках, привить негативное отношение к вредным привычкам. Привить любовь к спорту .

- Беседа: «Что мы знаем о здоровье?» «Прививка наш друг»
- Информативное занятие «Где прячется наше здоровье»
- Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята».
- Д/И «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом).
- Заучивание поговорок о здоровье.
- С/Р игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, зубного) формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.

**Среда– «Мойдодыр» 19.10.2022 г.**

**Цель:** Объяснить детям значимость соблюдения правила личной гигиены и гигиенических процедур. Как поддерживать чистоту нашего тела , помещения, продуктов питания и их обработка.

- Аппликация- «Полезная и вредная еда для зубов» закрепить знание о полезных продуктах для наших зубов.
- Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
- Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
- Просмотр мультфильмов по теме проекта;
- Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;
- Развлечение «Путешествие в страну здоровых людей»
- Игра «Научи куклу мыть руки», «Покорми куклу завтракам.

**Четверг – «День Полезных витаминов» 20.10.2022 г.**

**Цель:** Донести до детей что правильное и сбалансированное питание полезно для нашего организма. Объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Кулинарный мастер класс от поваров - наблюдение за работой повара и помощь ему.
- Игра «Приготовь завтрак, обед, полдник, ужин.»
- Выбор полезных продуктов и отказ от вредных, дома, в гостях, магазине.
- Беседа: «Витамины наши лучшие друзья».
- Д/И «Полезные корзинки».
- Лепка: полезное угощение для куклы.

**Пятница – «Нет микробам» 21.10.2022 г.**

**Цель:** формирование у детей знания о полезных микробах и вредных.

**Задачи:** Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

- Просмотр мультфильма «питание и иммунитет».
- Беседы: «Кто такие микробы?», «Враги микробов»;
- Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб».
- Выращивание лука «Чиполлино» для отпугивания микробов – вирусов. Разговор о пользе лука;
- Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду?»;
- Сценка: "Поход в магазин ". Вторая половина дня;
- С/р игры: «Амбулатория», «Сталовая»
- Д/И «Правильное-вредное питание»
- Совместный плакат по теме «ЗОЖ».
- Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб».

#### **Работа с родителями:**

1. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»
2. Консультация «Закаляемся правильно»;
3. Консультация «Безобидные сладости».

Итогом всей нашей работы станет:

- Фотоотчет «Неделя здоровья в ДОУ»

Выводы:

- Данная неделя дала нам осознание того что здоровый образ жизни должен быть на первом месте как у взрослых, так и у детей. Были приобретены знания о теле и внутренних органах человека, органах чувств, о правилах личной гигиены, о выборе продуктов питания, и борьбе с микробами.

#### **Литература для детей:**

Анпилов А. «Зубки заболели».  
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка".  
Благикина Е. "Прогулка".  
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял".  
Грозовский М «Распорядок дня».  
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».  
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра».  
Кан Е. "Наша зарядка".  
Карганова Е. «Наоборот».  
Крылов А. "Как лечили петуха".

Кудашева Р. "Петушок".  
 Кузнецов А. "Кто умеет?".  
 Лубянко Н. «Гимнастика».  
 Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный...», «Я выросла», «Помощница».  
 Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо".  
 Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».  
 Найдёнова Н. "Наши полотенца".  
 Остер Г. «Петька – микроб».  
 Пословицы и поговорки о здоровье.  
 Рыжова Л. «Деловой человек».  
 Сизова Н.О. "Валеология".  
 Силенок Е. «Мойдодыр».  
 Синицина Ю. «С человеком беда».  
 Степанов В. «Что показывают стрелки?».  
 Стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».  
 Суслов В. "Про Юру и физкультуру".  
 Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной".  
 Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду".  
 Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр".  
 Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол».  
 Яснов М. "Я мою руки".

### **МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ.**

- «Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Питание и иммунитет»
- «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»
- «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:
- «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».
- «В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».

### **Литература.**

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

### **Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!»**

**1. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

**2. Часто ли болеет ваш ребенок?** а) часто б) редко в) не болеет

**3. На что на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:**

а) соблюдение режима; б) рациональное питание; в) полноценный сон;  
г) достаточное пребывание на свежем воздухе; д) здоровая гигиеническая среда;  
е) благоприятная психологическая атмосфера; ж) наличие спортивных и детских площадок; з) физкультурные занятия; и) закаливающие мероприятия.

**4. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для Вашего ребенка:**

а) облегченная форма одежды на прогулке; б) облегченная одежда в группе;  
в) обливание ног водой контрастной температуры; г) хождение босиком;  
д) систематическое проветривание помещений группы; е) прогулка в любую погоду;  
ж) полоскание горла водой комнатной температуры;  
з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

**5. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды?** а) да; б) нет.

Если есть, то какие? \_\_\_\_\_

**6. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?** а) да; б) нерегулярно; в) нет.

**7. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?** а) да; б) отчасти; в) нет;

**8. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?** а) да; б) нет.

**9. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?** а) да; б) отчасти; в) нет;

**10. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?** а) да б) нет в) частично.

