Отчет за проведенную неделю здоровья

в старшей группе, входящую в долгосрочный проект:

«Хочу быть здоровым!»

Как всем известно, одна из главных задач детского сада: сохранять и укреплять здоровье наших детей. Поэтому, нами был разработан долгосрочный проект «Хочу быть здоровым!». Где дети являются главными участниками.

Немного о проекте:

Этапы проекта:

1. Диагностика детей. (в начале проекта, промежуточные, в конце – итоговая)
2. Внедрение использование здоровье сберегающих технологий.
3. Закрепление в виде развлечений, праздников.
4. Работа с родителями.

Физическая нагрузка строго соблюдается при организации и проведении всех видов деятельности, чтобы не допустить перегрузки, переутомления детского организма. Для этого составляется и утверждается план мероприятий на педагогическом совете.

При организации Недели здоровья в детском саду, большое значение имеет работа с родителями. Заранее мы вывесили объявление в раздевалке и приглашали родителей принять участие в некоторых мероприятиях, по 2 – 3 человека на мероприятие.

*Понедельник «Наше тело» - Задачи:* Дать представления о строении нашего организма, о настроении, эмоциях и чувствах. Дать понятие «Здоровье». Вызвать познавательный интерес к своему здоровью.

Были проведены:

* Развлечение «День Здоровья».
* Занятие «Наше настроение и эмоции».
* Беседа «Быть здоровыми хотим».
* Занятие «Сохрани свое здоровье».
* Сюжетно-ролевую игру «Что мы делаем, когда едим?».

*Вторник «Правила гигиены и закаливания»* - Задачи: Формировать практические умения и навыки соблюдения личной гигиены. Дать детям элементарные представления о микробах. Систематизировать у детей знания о закаливании естественными факторами (солнце, воздух, вода).

Были проведены:

* Ситуация «моем, моем мылом, мылом – наши рученьки чисты».
* Занятие «Соблюдай правила гигиены».
* Беседу «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».
* Сюжетно-ролевая игра «Если мама заболела».

*Среда «Режим дня»,*  *«Вредные привычки» -* Сформировать представление о режиме дня.Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов. Дать понятие о вредных привычках.

Были проведены:

* Гимнастика пробуждения.
* Занятие «С утра до вечера».
* Беседа «зачем нужен режим».
* Дидактическая игра «Когда что делать».
* Игра-занятие «Полезные и вредные привычки».

*Четверг* *«Спорт и здоровье» -* Формировать и укреплять здоровье детей.Способствовать укреплению здоровья детей с помощью силовых упражнений и подвижных игр. Совершенствовать двигательные навыки. Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

Были проведены:

* Занятие «Лисичка сестричка и серый волк».
* Общение «На зарядку становись!».
* Сюжетно ролевая игра «Если ты заболел».
* Совместное спортивное развлечение «С физкультурой мы дружны!»
* Утренняя зарядка.

*Пятница «Правильное питание и витамины»* - Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Дать понятие о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

Были проведены:

* Музыкальная зарядка.
* Занятие «Где найти витамины».
* Беседа «Наши верные друзья - полезные продукты».
* Разгадать кроссворд «Сухофрукты».
* Инсценировка сказки «Спор овощей и фруктов».

Конечно, помимо всего вышеперечисленного, мы в своей работе, систематически используем такие здоровье сберегающие технологии как:

* Физкультурное занятие
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация (использование спокойной классической музыки, звуки природы).
* Гимнастика бодрящая, закаливание
* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика для глаз
* Занятия из серии «Здоровье»
* Точечный самомассаж
* Сказкотерапия
* Музыкальная зарядка
* Активный отдых (физкультурные праздники, досуги, развлечения)
* Динамические паузы
* Физ. минутки.
* Большую роль играет режим дня
* Здоровое питание.

Результатом проектной деятельности и оздоровительной работы можно увидеть, если сравнить две диаграммы диагностик детей 13 го и 14 го года. Мы наблюдаем у ребят в нашей группе:

* Сформированные навыки здорового образа жизни детей.
* Снижение заболеваемости детей.
* Высокая посещаемость детей нашей группы.
* Проявление любознательности в области «здоровья», которые проявляются в детском творчестве.
* Ребята, нашей группы вместе с родителями сочинили стихи и сказки, и оформили иллюстрациями.

В нашей группе созданы почти все необходимые условия здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием индивидуальных особенностей детей.

На этом проект наш не заканчивается, он будет длиться до конца подготовительной группы.