Методические рекомендации по проведению недели здоровья в ДОУ.

Неделя здоровья — замечательная традиция дошкольных и средних образовательных учреждений. О важности правильного образа жизни и занятий спортом говорится детям часто, полезные привычки пропагандируются постоянно. Но сильнее всего мотивирует малышей к движению в направлении ЗОЖ необычная форма мероприятий.

На Неделе здоровья проводятся игровые и познавательные занятия, сочетаются различные виды детской деятельности — всё, что нравится детям. Дни здоровья должны сопровождаться радостной обстановкой, яркими сюрпризами, музыкой, смехом и весельем.

Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дана установка на создание такой образовательной среды в детском саду, которая:

гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

обеспечивает эмоциональное благополучие детей <…>

ФГОС от 17.10.2013 г.

Неделя здоровья в детском саду — это комплекс интересных мероприятий на каждый день недели, целью которого является поддержание положительной мотивации к ЗОЖ у дошкольников и их родителей. Тематические занятия воспринимаются детьми как яркое событие в жизни детского сада. Ребята видят, что все группы принимают участие в подготовке и проведении Недели здоровья, коллектив становится сплочённым общей целью — расти здоровыми и радоваться каждому дню.

В планировании, организации и проведении недели здоровья принимают активное участие не только воспитатели, но и медицинский работник, инструктор по физической культуре и другие «узкие» специалисты ДОУ.

Проведение Недели здоровья реализует задачи для всех возрастных групп:

созидание здоровья, повышение выносливости детского организма,

развитие двигательных навыков,

активизация познавательных интересов,

развитие волевых качеств: упорства, стремления побеждать, умения проигрывать,

воспитание эмпатии: способности сопереживать товарищам, желания помогать.

Таблица: мероприятия на Неделе здоровья

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность мероприятий | Примеры |
| Познавательный цикл | * Беседы: проводятся воспитателем на тему строения организма и заботы о нём, а также медсестрой или педиатром, приглашённым спортсменом, педагогом-психологом; * занятия познавательно-исследовательской направленности, * просмотр мультфильмов, видеороликов, презентаций на тему здорового образа жизни; * викторины, интеллектуальные квесты; * экскурсии, походы, прогулки за пределы доу. |
| Физкультура | * Соревнования, «Весёлые старты», * спортивный праздник или досуг, * проведение общей для всего сада зарядки, * показательные выступления |
| Художественно-эстетический цикл | * Выполнение поделок на тему ЗОЖ: индивидуальных, коллективных, совместно с родителями, * разучивание песен и стихотворений о здоровье и спорте, * чтение и обсуждение художественной литературы на тему здоровья, * создание стенгазет и плакатов. * Концертные номера, выступления-экспромты, * театрализация |
| Взаимодействие с родителями | * Консультации для родителей от медицинской сестры, физкультурного руководителя, психолога, воспитателей. * ознакомление родителей с обновлённой информацией по работе медпункта и пищеблока в ДОУ, * семейные мастер-классы и спортивные турниры. |

Дальнейшая программа Дня здоровья включает разнообразные формы работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников:

сюжетно-ролевые игры; подвижные игры и упражнения на воздухе; путешествия-прогулки; простейшие туристические походы; уроки здоровья; динамические и оздоровительные паузы; спортивные праздники; пешие походы; конкурсы и викторины; забавы и развлечения; досуги; решение проблемных ситуаций по вопросам здоровья; народные и спортивные игры; упражнения на дорожках здоровья и закаливания; солнечные и воздушные ванны.

Каждое занятие или мероприятие организуется педагогом в соответствии с принципом возрастной адекватности. Это значит, что тема, способы её раскрытия, задания подбираются с учётом способностей конкретной группы детей. Приведённые в таблице примеры мероприятий можно провести как в младшей, так и в старшей группе. Это общие формы, которые педагог наполняется содержанием, соответствующим возрастным и индивидуальным особенностям подопечных. Например, с детьми 2–3 лет проводится беседа «Для чего нужен носовой платок?», а с ребятами 6–7 лет — «Вирусы и микробы».

Расписание и временной план мероприятий

Традиционно Неделя здоровья проводится в детском саду несколько раз в году: осенью, зимой и весной. Во второй половине учебного года оздоровительные мероприятия и занятия на тему ЗОЖ приурочиваются к Всемирному дню здоровья (7 апреля). Некоторые ДОУ планируют Недели здоровья в соответствии со временем школьных каникул. Таким образом, осуществляется преемственность в дошкольном и начальном школьном образовании: традиция не прерывается, спортивные мероприятия проводятся на общей площадке (дошколята приглашаются на школьный стадион, воспитанники сада и ученики школы приходят в парк на «Весёлые старты» и т. д.).

Указания к составлению плана для Недели здоровья:

- Список мероприятий обсуждается и утверждается коллективом и медперсоналом на педагогических совещаниях.

- В плане мероприятий сочетаются разнообразные виды деятельности. Рекомендуется в первой половине дня проводить занятия, предполагающую повышенную физическую и/или эмоциональную активность, а после тихого часа — спокойные мероприятия. Например, утром дети знакомились с нетрадиционной зарядкой, затем участвовали в спортивном досуге на уличной площадке. Тогда во второй половине дня воспитатель повторяет с ними стихотворения о правилах гигиены («Федорино горе», «Девочка чумазая», «Мойдодыр») и предлагает инсценировать эти истории в театральном уголке.

- Во избежание переутомления дошкольников, интенсивные формы необходимо чередовать с малоподвижными играми и ситуациями, релаксационными паузами, придавая участию детей непринуждённый характер и способствуя их оздоровлению.

- Во время Недели здоровья традиционные занятия снимаются (кроме музыкальных и физкультурных — они проводятся в неклассической форме.

- При удовлетворительных климатических и погодных условиях время пребывания детей на улице увеличивается, в план включаются мероприятия на свежем воздухе: зарядка, пешие прогулки, подвижные игры, конкурсы.

- Наличие в плане мероприятий для родителей.

- Режим дня остаётся неизменным во время Недели здоровья: утренняя зарядка, прогулка, музыкальные и физкультурные занятия, приёмы пищи и тихий час наступают по расписанию. Традиционные занятия заменяются на мероприятия оздоровительного характера или на валеологическую тему. Поэтому временные рамки мероприятий в группе соответствуют хронометражу обычных занятий.

Например. Занятие по окружающему миру во второй младшей группе заменяется на беседу «Почему нужно много двигаться?». Длительность занятия НОД для детей 3–4 лет составляет 15 минут. Соответственно, это время отводится на проведение беседы с дополнительным просмотром мультфильма о спорте:

* беседа — 5–6 минут,
* просмотр мультфильма и обсуждение — 4 минуты.
* Игра – 4-5 минут.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику, способствует сплочению родительского состава ДОУ.

 Таблица: как составить план мероприятий для Недели здоровья с указанием хронометража (на примере одного дня)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимный интервал | Список мероприятий и их длительность | | |
| Младшие группы | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Утро | * Дидактическая игра «Моем куклу» — 7 минут. * Беседа «Чистота и здоровье» — 7–9 минут. | * Беседа «Где живут витамины?» — 8–9 минут. * Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно?» — 10–11 минут. | * Просмотр видеоролика о правильном питании — 10 минут. * Дидактическая игра «Что было бы, если…» — 12 минут. | * Просмотр презентации «Зимние виды спорта» — 10 минут. * Беседа «Спорт и мы» — 15 минут. |
| Музыкальное занятие | «Музыка здоровья» (способы расслабления) — 15 минут. | «Музыка здоровья» (интегрированное, дети рисуют под музыку — 20 минут. | «В ритме сердца» (с элементами хореографии и дыхательной гимнастики) — 25 минут. | «В ритме сердца» (с элементами ритмики и хореографии) — 30 минут. |
| Прогулка | Подвижные народные игры — 10–15 минут. | Самостоятельная двигательная активность (с мячами, лентами, ракетками) — 15 минут. | Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием — 20 минут. | Игра-соревнование между подготовительными группами (хоккей с мячом) — 25 минут. |
| Вторая половина дня | * Театрализованное представление «Доктор Айболит» — 15 минут. * Аппликация «Баночка с витаминами» — 10 минут. | * Разучивание стихотворения «Спортивная семья» — 10 минут (далее в индивидуальном порядке). * Консультация для родителей о значении и способах закаливания — 30 минут. | * Просмотр и обсуждение мультфильма «Снежные дорожки» — 12–15 минут. * Создание коллективной композиции из пластилина «Хоккеисты» — 25 минут. * Анкетирование родителей «Спорт в вашей семье» — 5–10 минут. | * Вечер настольных игр («Пальчиковый футбол», «Спортивное лото») — 30 минут. * Мастер-класс для родителей «Парная гимнастика (мама/папа + ребёнок») — 30 минут. |

Используемая литература:

1. Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. - М.: АРКТИ, 2004. - 263 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. - М.: ИЦ "Академия", 2001. - 368 с.
3. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986.
5. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.