**Проект «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»**

**Актуальность проекта**: Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим мной и педагогами сада был разработан и реализован педагогический проект физкультурно-оздоровительного направления «Будь здоров» по теме *«Неделя здоровья»*, девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

**Цель проекта:** Формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья; формирование представления у дошкольников о здоровом образе жизни, умения заботиться о своём здоровье; развитие устойчивого интереса к физической культуре.

**Задачи проекта:**

Пропагандировать здоровый образ жизни. Продолжать развивать в игровой форме основные физические качества и двигательные умения и навыки. Удовлетворять потребность в движении. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.

Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу.

Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.

Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).

Способствовать укреплению отношений семья и ДОУ.

**Тип проекта:** познавательно-игровой, оздоровительный.

**Продолжительность:** краткосрочный.

**Сроки реализации:** с 20.06.22 – 24.06.22 г.

**Участники:** воспитанники МБДОУ детского сада №14 «Звездочка», родители, инструктор по физкультуре, воспитатели.

**Ожидаемые результаты:**

- Приобретённые навыки помогут приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни.

- Повысится заинтересованность родителей в здоровом образе жизни.

- Дети и родители будут иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);

-Приобретенные навыки здорового образа жизни поспособствуют снижению заболеваемости.

**Этапы реализации проекта:**

**1-й этап – подготовительный**

Участники проекта: инструктор по физкультуре, дети, их родители, воспитатели.

Его цели:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;

- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;

- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;

- привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста.

**2-й этап – Основной**

Работа с детьми по дням недели:

**Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам»**

***Цель:*** Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму.

***Задачи:*** бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

* Режимный момент – утренний прием детей “В гостях у доктора Айболита” *(воспитатели)*
* Проведение утренней гимнастики *( инструктор по физкультуре)*
* Проведение занятий по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Просмотр презентации «Здоровый образ жизни» *(воспитатели)*
* Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
* Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята» *(воспитатели)*
* Дид.игра «Полезно-вредно»*(инструктор по физкультуре)*

*Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.*

* Проведение подвижных игр со сказочными героями на улице в группах младшего дошкольного возраста *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице в группах старшего дошкольного возраста *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Сюжетно - ролевая игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье. *(воспитатели)*
* Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда» *(воспитатели)*
* Физкультурное развлечение *(инструктор по физкультуре)*.

**Дома.** Просмотр мультфильма «Зарядка для хвоста».

Чтение стихов о спорте.

**Вторник - «С физкультурой дружить – здоровым быть!»**

***Цель:*** Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. ***Задачи:*** Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

* Утренний прием детей в нестандартной форме: преодоление полосы препятствий, загадывание загадок о спорте *(воспитатели)*
* Проведение утренней гимнастики *( инструктор по физкультуре)*
* Проведение занятий по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Беседа с детьми «Что такое здоровье» *(воспитатели)*
* Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.) *(Инструктор по физкультуре)*
* Загадки о спорте
* Самостоятельная деятельность в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». *(воспитатели)*
* Гимнастика пробуждения: Босохождение по массажному коврику. *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)»
* Проведение подвижных игр со сказочными героями на улице в группах младшего дошкольного возраста *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Проведение на прогулке п/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»старший дошкольный возраст *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места в группах старшего дошкольного возраста *(воспитатели)*
* Рисование «Мы со спортом крепко дружим!» *(воспитатели)*

**Дома.** Полоскание горла прохладной водой, воздушные ванны.

**Среда – «День Витаминки»**

***Цель:*** Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

* Утренний прием детей в нестандартной форме: преодоление полосы препятствий, загадывание загадок о спорте *(воспитатели)*
* Проведение утренней гимнастики *( инструктор по физкультуре)*
* Проведение занятий по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Познавательное занятие «Режим питания» *(воспитатели)*
* Дидактическое упражнение «Знакомство с продуктами питания»
* Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты» *(воспитатели)*
* Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице в группах старшего дошкольного возраста *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» *(воспитатели)*
* Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе» *(воспитатели)*
* Разукрашивание картинок с овощами и фруктами*(воспитатели)*
* Режимные моменты: гимнастика пробуждения вместе со сказочным персонажем *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*

**Дома.** «Готовим с мамой полезную еду».

**Четверг – «Как мы победили болезнетворных микробов»**

***Цель:*** формирование у детей ценностного отношения к здоровью. ***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).

* Утренний прием детей в нестандартной форме: преодоление полосы препятствий, загадывание загадок о спорте *(воспитатели)*
* Проведение утренней гимнастики с привлечением родителей, старших братьев и сестер *(родители, инструктор по физкультуре)*
* Проведение занятий по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Экскурсия в медицинский кабинет (беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах) (*медицинская сестра*)
* Беседа: «Микробы и вирусы» *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Экспериментирование: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы), «Выращиваем плесень» (вредные микробы)*(воспитатели)*
* Рассказывание о пользе лука воспитанникам ДОУ*(воспитатели)*
* Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице в группах старшего дошкольного возраста *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду» *(воспитатели)*
* С/р игры: «Поликлиника», «Кафе», «Отдых семьей» *(воспитатели)*
* Режимные моменты: гимнастика пробуждения вместе со сказочным персонажем *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*

**Дома.** Чтение (энциклопедий, рассказов, сказок, коротких стихотворений, пословиц по теме проекта);

**Пятница – «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим».**

***Цель:*** Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

* Утренний прием детей в нестандартной форме: преодоление полосы препятствий, загадывание загадок о спорте *(воспитатели)*
* Проведение утренней гимнастики *( инструктор по физкультуре)*
* Проведение занятий по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Беседа «Наши верные друзья – режим дня» *(воспитатели)*

*Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму* *(воспитатели)*

* Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья» *(воспитатели)*
* Использование музыки для релаксации в совместной деятельности *(учитель дефектолог, воспитатели)*
* Беседа: «Красивая осанка» старший дошкольный возраст *(Инструктор по физкультуре)*
* Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников» *(воспитатели)*
* Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице в группах старшего дошкольного возраста *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе» *(инструктор по физкультуре, воспитатели)*
* Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим» *(воспитатели)*

**Дома.** Учим маму делать самомассаж.

**Работа с родителями:**

Изготовление папок-передвижек «О здоровом питании»

Утренний прием детей – прохождение полосы препятствий детьми и отгадывание загадок о спорте родителями.

Выполнение итоговых заданий дня.

**3-й этап – заключительный.**

Итогом всей нашей работы станет:

Оздоровительный поход

Развлечение «Сильные, ловкие, смелые»

**Вывод:**

Погружение детей в тему недели, дает возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хотят донести педагоги, благодаря чему дети приобщаются к здоровому образу жизни; с интересом занимаются физкультурой. Работа в данном направлении будет полезна не только педагогам, но и родителям, так как они вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.