**7 Апреля Всемирный День Здоровья**

Проект: Неделька «Здоровейка»

Вид проекта: информационно-творческий, коллективный.

Сроки реализации: краткосрочный (одна неделя).

Участники проектной деятельности: воспитатель, физинструктор, дети старшей группы, родители.

**Актуальность**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранение является одной из самых актуальных.

Здоровье- это одна из самых главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Здоровье детей - это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.

Проблема (или проблемные вопросы)

- незаинтересованность родителей о важности закаливания детей.

Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности закаливания детей;

- малоподвижный образ жизни родителей и детей (плохая двигательная активность);

- невнимание родителей к здоровому образу жизни.

Цель: довести до сознания детей и родителей важность здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать чёткое понятие о здоровом образе жизни;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- вести активную работу по закаливанию, укреплению здоровья детей и совершенствованию двигательной активности;

- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной закаливающей деятельности с детьми и укреплению здорового образа жизни в семье;

- вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям.

Данный проект охватывает образовательные области:

«Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Познание», «Чтение художественной литературы», «Музыка»,
«Труд», «Безопасность».

Ожидаемый результат:

Снижение уровня заболеваемости детей в ДОУ;

Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;

Формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни;

Развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья;

Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс.

Подготовительный этап

Работа с родителями:

Цель: приобщать взрослых членов семьи к здоровому образу жизни, добиваться положительных результатов в проведении мероприятий с учетом здоровья детей, обеспечить лучший контакт, взаимоотношение с семьёй.

1. Беседы о ЗОЖ, подведение к выводу о необходимости заботиться, о своем здоровье.
2. Оформление ширмы-передвижки для родителей:

«Растём здоровыми и крепкими».

1. Анкетирование родителей

«Растём здоровыми».

Консультации для родителей:

1. «Всё о закаливании»
2. «Закаляйся, будешь ты всегда здоров!»
3. Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни»
4. Закаливание ребенка. С чего начать?
5. Физкультурное развлечение совместно с детьми : «Весёлые старты»
6. Выставка специальной литературы о здоровье сберегающих технологиях для педагогов.

 Работа с детьми

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни, обеспечивая индивидуальный подход, систематичность, и постоянство мероприятий по закаливанию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Число | Тема дня | 1-ая половина дня | 2-ая половина дня |
| 1.04 | Хорошее настроение-залог здоровья | Беседа на тему: «Антошкина история» | Зарядка – это весело!»- гимнастика после сна (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики). |
| 2.04 | Полезные продукты | Беседа на тему: «Где найти витамины весной». | Витамины на окошке (посев семян: лука, петрушки, укропа). |
| 3.04 | Мой друг - спорт | Физкультурное развлечение «Весёлые старты» | Подвижные игры на улице: «Чик-чирик», «Наседка и цыплята». |
| 4.04 | Здоровье от природы | Занятие – релаксация (с психологом) | Дидактическая игра «Разложи продукты на разноцветные столы» |
| 5.04 | Витаминные домики | Лепка: «Овощи и фрукты» |  Дидактическая игра : «Овощи и фрукты» |

 Подготовка материала для чтения с детьми:

- Произведения о здоровье, здоровом образе жизни.

- Слушания (музыкальный материал)

- Заучивания

- Рассматривания

Организационный этап

- Привлечь воспитателей, детей, родителей к созданию фотовыставки «Моя спортивная семья».

- Созданию рисунков для конкурса родителей и детей «Мы со спортом крепко дружим».

Беседы:

«Что такое здоровье», « Надо, надо умываться по утрам и вечерам», «О правилах личной гигиены», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», « В здоровом теле – здоровый дух» и т.д.

Выставка художественной литературы о здоровом образе жизни.

Е.Благинина «Няня на ночь Нину мыла», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Помощница» Р. Куликова «Мыло», А. Барто «Девочка чумазая», Э. Мошковская «Уши», П. Воронько «Спать пора» и т.д.

Стихи о здоровом образе жизни

Заучивание наизусть:

Песенки - потешки «Кран откройся», «Водичка, водичка», «Ножки, ножки» и т.д.

Разучивание песен:

«Если хочешь быть здоров-закаляйся!», «Малыши крепыши», «Если б не было зимы» и т.д.

Слушание:
«Спортивная семья», «Я со спортом подружусь» и т.д.

Подготовка Фото- выставки: «Мы спортивная семья».

Подготовка к конкурсу рисунков детей с родителями «Мы со спортом крепко дружим».

 Формирующий этап

Дидактические игры:

«Опасно-неопасно», «Полезная и вредная еда», «Здоровые зубки», «Полезно – вредно», «Предметы личного пользования» и т.д.

Сюжетно ролевые игры:
«Поликлиника», «Аптека», «Больница».

Воспитывать уважение к профессии врача, понимать ее огромную важность для каждого из нас.

Подвижные игры:

«Мой веселый звонкий мяч», «Два Мороза», «Самолеты», «Бездомный заяц» и т.д.

Упражнения по здоровье сбережению:

Научить приемам самомассажа, различным гимнастикам (дыхательной, пальчиковой, для глаз и т.д.)

- оздоровительный массаж,

- профилактический массаж «Неболейка»,

- дыхательная гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- физкульт- минутки,
- бодрящая гимнастика (после сна),

- корригирующие упражнения (для профилактики плоскостопия, улучшения осанки).

Формировать у детей представление о разумном образе жизни для здоровья, учить соблюдать правила личной гигиены.

Приучать детей к прогулкам на дальние расстояния, развивать интерес к спортивной жизни и физкультурной жизни страны.

Итоговый этап

Вызвать радостное настроение, чувство близости, семейного единения; поддерживать «Здоровый дух» у всех членов семьи; приобщать детей и родителей к активному образу жизни.

1. Физкультурный праздник совместно с родителями «Весёлые старты»
2. Презентация итогов проекта «Здоровейка» для педагогов.

Целью данного проекта было:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

 Список литературы:

1. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Дёмин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. – М., 2000г.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: Индивидуально- ориентированный подход. Школа здоровья. 2000. Т. 7.№2. С21-28.
3. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России, Школа здоровья.2000. Т. 7. С.29-34.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение ДС №44 «Красная Шапочка»

 Проект

 Неделька «Здоровейка»

 Воспитатель: Панасова Л.Ю.

Смоленск 2014г.