**Проект**

**«Неделя здоровья»**

**Старшая группа**

**Актуальность**

Настоящее время характеризуется быстрыми изменениями природной и социальной среды. А также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

В ноябре в нашем учреждении в старшей группе «Аленький цветочек» был запущен краткосрочный проект «Неделя здоровья».

Неделя здоровья – это такая форма активного отдыха детей, когда все виды занятий проводятся в игровой форме, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, развлечениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Важно тщательно продумывать план проведения каждого дня в течение всей недели здоровья, учитывая время года и погодные условия.

**Аннотация:**

Проект – «Неделя здоровья» разработан 3.11.2014г.

Срок реализации с 17.11.2014 по 21.11.2014г.

**Цель проекта:**

Создание максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребёнка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи оздоровительного направления:**

1. Формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
2. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.
3. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

**Задачи образовательного направления:**

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.
2. Создать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.
3. Организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.

**Задачи воспитательного направления:**

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений.
2. Создать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.
3. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, грациозности и уверенности в движениях.
4. Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Тип проекта:**

Краткосрочный (1 неделя)- 17.11.2014г – 21.11.2014г

**Участники проекта:**

Воспитатель: Ионина М.П.

Инструктор ФК: Сомова Е.О.

Дети старшей группы «Аленький цветочек».

**Предполагаемый результат для детей:**

• Расширение знаний детей о своём здоровье, о культуре гигиены.

• Научатся заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

• Узнают о роли витаминов в жизни человека.

• Узнают, откуда берутся болезни.

• Познакомятся с литературными произведениями по теме.

• Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

**Предполагаемый результат для родителей:**

• Сформированная активная родительская позиция.

• Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.

• Активное участие родителей в жизни детского сада.

**Формы работы для решения поставленных задач:**

• Создание организованной формы обучения.

• Организация совместной деятельности воспитателя, инструктора ФК и детей.

• Совместная работа с родителями, подбор консультаций и бесед по теме.

• Создание спортивной предметно развивающей среды.

• Использование разных методов и приёмов в работе с детьми.

•Подбор литературных произведений по теме, разработка конспектов тематических занятий, развлечений, бесед для детей.

• Создание плана реализации проекта.

**Форма работы педагогов с детьми.**

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные занятия, беседы, викторины, чтение художественной литературы по теме.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, аппликация, физкультура.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика. Элементы гимнастики для глаз, элементы психогимнастики.
4. Игры: подвижные, дидактические, развивающие, народные.

**План мероприятий в рамках проекта:**

**Понедельник 17.11.2014г**

Тема: «Правила гигиены».

Цели дня: закрепления знаний детей о культуре гигиены, создание положительного отношения к здоровому образу жизни.

1 половина дня.

1.Беседа о том, как провел выходные, как часто нужно мыть руки с мылом, почему каждого должна быть своя расческа и зубная щетка.

2.Утренняя гимнастика «Делайте зарядку, будете здоровы» совместно с родителями.

3. Сюжетное физкультурное занятие «В стране чистюль».

4. Мини экскурсия в медицинский кабинет. Знакомство с доктором Айболитом.

5.Прогулка. На прогулке к детям приходил доктор Айболит с куклой- грязнулей. Дети получили от него задание привести куклу в порядок и одеть её по сезону.

2 половина дня

1.Бодрящая гимнастика после сна.

2.Ходьба по дорожкам закаливания.

3.Чтение стихов К. Чуковского «Айболит и воробей», «Айболит», «Мойдодыр».

4. Консультация для родителей о важности соблюдения режима дня дошкольного учреждения.

5.Игры- эстафеты на воздухе.

**Вторник 18.11.2014г**

Тема: «Здоровое питание»

Цели дня: расширить знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах, о пользе витаминов для организма человека, создание представлений о здоровом питании и полезных продуктах.

1 половина дня.

1.Беседа: «Фрукты, овощи всегда, наши лучшие друзья».

2.Утренняя гимнастика «Мы корзиночки несем…»

3. Формирование элементарных представлений «Здоровье в порядке спасибо зарядке».

4.Аппликация «Сладкая морковка» (с элементами гимнастики для глаз и психогимнастики).

5.Прогулка: подвижные игры-эстафеты «Собери урожай», «Где спрятались витамины» и дидактические игры « Овощи и фрукты», игры- лото.

2 половина дня

1.Бодрящая гимнастика после сна.

2.Ходьба по дорожкам закаливания.

3. Чтение тематических рассказов, стихов и загадок об овощах и фруктах. Тематические игры- эстафеты.

4. Наблюдение в уголке природы о росте «полезного» лука.

**Среда 19.11.2014г**

Тема: «В здоровом теле здоровый дух».

Цели дня: формирование у дошкольников бережного отношения к своему здоровью, вызывать интерес к спорту, физическим упражнениям и играм на воздухе, совместным спортивным играм с родителями.

1 половина дня.

1.Беседа о том, какие виды спорта дети знают, о пользе физических упражнений и игр на воздухе, о пользе утренней зарядки и закаливающих процедур.

2.Утренняя гимнастика «Делайте зарядку, будете здоровы» совместно с родителями.

3. Физкультурное занятие «В здоровом теле - здоровый дух».

4.Прогулка «Весёлый кросс», «В гостях у Простудихи». Загадки и стихи о спорте.

2 половина дня

1.Бодрящая гимнастика после сна.

2.Ходьба по дорожкам закаливания.

3.Заучивания стихов и чтение рассказов о спорте, отгадывание загадок о спорте. Игры- эстафеты на воздухе.

**Четверг 20.11.2014г**

Тема: «Знаем мы с рождения правила движения»

Цели дня: Создание условий для формирования представлений о возможных опасных ситуациях. Закрепить знания детей о безопасном поведении на дорогах.

1 половина дня

1. Беседа «Как я добираюсь в сад». Расспросить детей о маршруте, о транспорте, на котором добираются в детский сад.
2. Утренняя гимнастика совместно с родителями.
3. Рисование. «Автобус едет по улице».
4. Викторина- опросник: «Кто лучше знает правила движения».
5. Прогулка «В стране дорожных знаков». Дети посетили садовскую площадку ПДД, где были проведены игры- эстафеты по правилам дорожного движения.

2 половина дня

1.Бодрящая гимнастика после сна.

2.Ходьба по дорожкам закаливания.

3.Дидактические игры «Внимательный пешеход», «Угадай транспорт». «Умный водитель». Подвижные игры: «Весёлый трамвайчик», «Гаражи», «Найди жезл».

4.Консультация для родителей «Правила перевозки детей в легковых автомобилях».

**Пятница 21.11.2014г**

Тема: Закрытие недели здоровья.

Цели дня: Формирование у детей адекватного отношения к своему здоровью, подведение итогов недели, закрепление полученных знаний о здоровом образе жизни, награждение всех детей памятными грамотами, родителей- памятками «Здоровая семья- здоровый ребенок».

1половина дня.

1.Беседа о том, что запомнилось больше всего на этой недели, вспомнить стихи и загадки о здоровье, о спорте.

2.Утренняя гимнастика совместно с родителями.

3.Ознакомление с предметным и социальным окружением. «Игры во дворе».

3.Прогулка «Солнце воздух и вода- наши лучшие друзья». Подвижные игры-эстафеты «Овощи и фрукты», «Собери светофор», «Дружные ребята».

2половина дня

1.Бодрящая гимнастика после сна.

2.Ходьба по дорожкам закаливания.

3.Физкультурное развлечение «Путешествие в страну здоровья».

4.Презентация для родителей «Наш спортивный детский сад» о спортивной жизни сада и достижениях воспитанников. Вручить родителям памятки здоровья, а детям медальки за спортивную отвагу.