***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***детский сад "Звездочка" г. Зернограда***

**ПРОЕКТ "РАСТИ МАЛЫШ, ЗДОРОВЫМ!"**



# *Подготовила воспитатель: Нагорная Н. А.*

# *г. Зерноград*

# *2015год*

**Актуальность:**

Проблема раннего формирования здоровья актуальна и достаточно сложна. Здоровье детей – одна из главных ценностей семьи и государства. Поддержание и укрепление психического и физического здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача родителей и педагогов. К сожалению, в последнее десятилетие количество детей с проблемами соматического и психического характера постоянно увеличивается. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

***Гипотеза:*** ЕСЛИ формирование основ здорового образа жизни будет носить комплексный характер, пронизывающий все виды деятельности дошкольника,

ТО мы сможем привить основы валеологической культуры и сформировать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих***.***

В связи с этим был разработан проект недели здоровья «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!», девизом которого является

« Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

***Цель:***формирование основ здорового образа жизни среди детей и родителей, посредством различных здоровье сберегающих технологий и техник.

***Задачи:***

* Формировать у детей 5-6 лет элементарные представления о человеческом организме;
* Формировать понимание необходимости заботься о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
* Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма;
* Воспитывать привычку и потребность в ЗОЖ;
* Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
* Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

***Тип проекта***: познавательно - творческий, групповой

***Продолжительность:*** краткосрочный

***Сроки реализации***: последняя неделя октября

***Участники****:* дети старшей группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.

***Ожидаемые результаты:***

* Знать несложные приёмы самооздоровления;
* Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья ( соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
* Повышение речевой активности, активизация словаря по теме « Наше тело»
* Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей
* Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

***Этапы реализации проекта:***

***1-й этап – подготовительный***

* Довести до участников проекта важность данной проблемы.
* изучить методическую, научно- популярную и художественную литературу по теме;
* подобрать иллюстрации, дидактический материал, картотеку стихов , загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;
* составить план мероприятий на каждый день;
* привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста

 На данном этапе необходимо обозначить проблему:

***- Как сохранить своё здоровье?***

***2-й этап – Основной:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Сохрани своё здоровье сам»** |
| **Понедельник** | *Цель:* формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье;*Первая половина дня:*Познавательное занятие « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;Рассматривание иллюстраций : « Почему заболели ребята» *Прогулка:* П/и. "Быстро возьми, быстро положи", "Попади в цель", *Вторая половина дня:*Проведение гимнастики «Маленьких волшебников» после снаБеседа: « Что я знаю о здоровье?»Сюжетно-ролевая игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей (окулист, хирург). |
|  | **« Чистота – залог здоровья»** |
| **Вторник** | *Цель:* довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.*Первая половина дня:*Лаборатория: « Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткойПознавательное занятие « Что такое микробы» - проведение опытов Игры – эстафеты « Помой посуду» ( для девочек), «Собери мусор» ( для мальчиков) *Прогулка*: Уборка территории участка.П/игры: «Удочка», « Лвишки»Игры-эстафеты: «Бег с препятствиями», игры со спортивным инвентарём ( скакалки, мячи, кегли, городки)*Вторая половина дня:*Чтение худ. литературы: К.И.Чуковский « Мойдодыр***Цели:***развить культурно-гигиенические навыки; закрепить знание содержания сказки; активизировать речь через совмест​ное проговаривание текста, ответы на вопросы.Педагог открывает вторую страницу книги с иллюстрацией из «Мойдодыра» К.И. Чуковского и зачитывает слова: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...» Задает детям вопросы:1)​ из какой сказки эти герои;2)​ кто из героев говорит эти слова, кому.Педагог предлагает детям последовать совету Мойдодыра и умыться.После умывания читает строки: «Вот теперь тебя люблю я...»Валеологические игры: "Чистые руки", "Туалетные принадлежности", "Вымоем куклу". |
|  | **«День Витаминки»** |
| **Среда** | *Цель:* Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.*Первая половина дня:*Экскурсия на кухню- наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», « овощи», « фрукты»*Познавательное занятие* « Режим питания» Упражнение « Знакомство с продуктами питания» Рисование « Овощи и фрукты – полезные продукты»Прогулка: Игры – эстафеты: "Кто быстрей", « Попади в обруч»,Подв. игры: , Хитрая лиса», « У Маланьи», «Прятки»*Вторая половина дня:*Беседа : «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»Д/и « Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат» Разукрашивание картинок с овощами и фруктами. |
|  | **« Спорт – это здоровье»** |
| **Четверг** | *Цель:* Познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни , о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья.*Первая половина дня:*Утренняя зарядка « Раз, два, три – ну-ка повтори!» - беседа о необходимости делать утреннюю зарядку.Рассматривание иллюстраций с различными видами спорта. Беседа о том , какие виды спорта дети знают. Лепка (художественно-эстетическое) « Спортсмены»*Прогулка:* П/игры: «Парный бег»- учить бегать парами, «Ловишки»- развивать быстроту, ловкость;Игры –эстафеты с мячом: «Забрось мяч в корзину», « Передай мяч», « Прыгай с мячом»*Вторая половина дня:*Беседа « Твой режим дня»« Утро Маши» - раскладывание картинокВалеологические игры: "Назови вид спорта", "Узнай движение", "Я умею"Чтение стихотворения С.Михалкова « Про Мимозу» - соблюдает ли Витя режим дня?Инсценировка по стихотворению |
|  | **«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»** |
| **Пятница** | *Цель*: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни*Первая половина дня:*Беседа: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.»Самомассаж от простуды, гимнастика « маленьких волшебников»Проведение закаливающих процедур с детьми - « О том, как мы закаляемся в группе»Игра « Окажем первую помощь»Рисование(художественно-эстетическое)*Прогулка:*П/игры «Охотники и зайцы», «Гусеница»Игры- эстафеты: « Не урони», «Меткий стрелок» « Передай дальше»*Вторая половина дня:*Праздник : «Путешествие по стране Здоровья» - совместный досуг с родителям |

**Работа с родителями:**

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.

2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»

3. Консультации: «Еда, которая влияет на поведение ребенка», «Как сохранить зрение»

4. Картотека : «Дыхательная гимнастика», "Гимнастика для газ"

5. Изготовление газеты для родителей « Будь здоров», информационных буклетов: «Берегите зрение детей», "Развитие мелкой моторики рук".

6. Фотовыставка: « Путешествие по стране Здоровья»

***3-й этап – заключительный.***

Итогом всей нашей работы:

* Презентация проекта
* Праздник для детей и родителей «Папа, мама, я здоровая семья»

***Выводы:***

- Погружение детей в тему недели даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог;

- Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно- образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.