**Проект «Неделя здоровья» в детском саду**

Цель проекта: «Формирование у детей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья"

Тип проекта: Оздоровительно-развивающий"

Участники проекта: Педагоги, медицинские работники дошкольного образовательного учреждения, воспитанники, родители

Срок проекта: Краткосрочный — неделя

Направление: Физическая культура и здоровье

**Актуальность:**

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Изучения результаты динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка мы видим, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом стало необходимым изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

**Проблема:**

На сегодняшний день самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье. Здоровье нельзя удержать лекарствами.

**Задачи: Оздоровительные:**

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

**Воспитательные:**

1. С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Образовательные:**

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки

Заключительный. Ожидаемые результаты:

 Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту.

* У детей сформируются представления о здоровом образе жизни.
* Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни *(умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.)*;
* Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

 Пояснительная записка

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Изучения результаты динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка мы видим, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом стало необходимым изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. На сегодняшний день самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье. Здоровье нельзя удержать лекарствами.

Целью проекта: Формирование у детей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

**Воспитательные:**

1. С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Образовательные:**

Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Участники проекта: Педагоги, медицинские работники дошкольного образовательного учреждения, воспитанники 4-5лет, родители.

По времени проведения: краткосрочный.

Методы проекта

* Тематические физкультурные занятия;
* Праздники, досуги, развлечения с привлечением родителей;

Ожидаемый результат

* Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор.
* Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту.
* У детей сформируются представления о здоровом образе жизни.
* Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни *(умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.)*;
* Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

 Этапы проекта:

Изучение понятий, касающихся темы проекта; Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье. Игровая, элементарная трудовая, изобразительная деятельность; Беседы с детьми; Чтение художественной литературы, заучивание стихотворений; Рассматривание иллюстраций и альбомов; Проведение цикла тематических физкультурных занятий.

 План

|  |  |
| --- | --- |
| Дата |  Мероприятие |
|  |  |
| 22.11 | * Беседа с детьми на тему: «Что мы знаем о здоровье».
* Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»
* Загадки и пословицы о спорте.
* Чтение «Грязнуля»  авторская сказка А. Осацкий, «Мойдодыр» К. Чуковский.
* Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
* П/и «Не оставайся на полу», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка?», «Кто ушел?», «Поменяйтесь местами».
 |
|  Театрализация для детей «В сказку за здоровьем»  |
| 23.11 | * Рассуждалка: «Что такое здоровое питание?», «Для чего мы едим?», «Полезно это или нет?».
* Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» серии: «Исправительное питание»
* Беседы на тему: «Витамины я люблю – быть здоровым  я хочу»
* Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы».
* П/и «Стоп», «Ноги от земли», «Найди и промолчи», «Фигура» .
* Загадки об овощах и фруктах.
* С/р игра «Магазин».
 |
|  «Веселые эстафеты» |
| 24.11 | * Беседа «Мое тело», «Зачем человеку желудок?», «Бактерии бывают полезными» — о пользе кисломолочных продуктах.
* Рассматривание иллюстраций «Тело человека»
* Сюжетно-ролевая игра: «Больница» (сюжет «ведёт приём врач стоматолог»).
* Загадывание загадок про части тела.
* П/и «Краски», «Быстро возьми, быстро положи», «Охотник и зайцы», «Тихо-громко»
* Д/и «Составь портрет»
 |
|  |  |
| 25.11 | Беседа с детьми: Рассуждалки: «Где аккуратность, там и опрятность». Загадки о предметах личной гигиены. Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» из цикла азбука здоровья «Кому нужна зарядка». Сюжетно-ролевая игра: «Супермаркет» (сюжет «покупаем предметы личной гигиены»). П/и «Хитрая лиса», «Летает не летает», «Будь внимателен», «Ловишки с мячом» Чтение художественной литературы М. и С. Еремеевы: «Зайка-спортсмен», «Водные процедуры»,  «Все делай вовремя, дружок», «Как у нашей Любы разболелись зубы» С. Михалков.  |
| 26.11 | * Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая».
* Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».
* Викторина «Загадки и отгадки».
* Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания» — коллаж из вырезанных фотографий продуктов (рекламные брошюры супермаркета)

  |

Литература

1. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;
2. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»,
3. Е. В. Сулим «Детский Фитнес»
4. Л.И. Пензулаева «Комплексы утренних гимнастик».