Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22

Колпинского района Санкт – Петербурга



**Проект**

**«Неделя здоровья в детском саду»**

Инструктор по физической культуре

Соловьёва Е.В.

Ноябрь 2016 г.

Санкт- Петербург

**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 нами был разработан проект «Недели здоровья», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня! »

**Цель проекта:** Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

**Задачи проекта:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- 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)

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

**Продолжительность:** краткосрочный

**Сроки реализации:** с 31.10.16 по 04.11.16г.

**Участники:** дети подготовительной группы, воспитатели, 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;

- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;

- 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**

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 старшего дошкольного возраста

**2-й этап – Основной**

Работа с детьми по дням недели:

**Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам» - открытие недели здоровья**

Девиз дня:
 **Знать должны и взрослые, и дети,
 Что здоровье – главное на свете.**

***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 «В гостях у доктора Айболита».
* познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
* заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
* рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
* Беседа: «Что я знаю о здоровье?»
* Дид.игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

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

* Сюжетно - ролевая игра «Поликлиника»- 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.
* Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»
* Продуктивная деятельность: рисование «Быть здоровым я хочу»

**Вторник - «Я и мое тело»**

***Цель:*** Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.

***Задачи:*** Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

Девиз дня: **«В здоровом теле – здоровый дух»**

* Беседа «Мое тело»
* Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
* Эксперементирование «Определи плоскостопие»
* Рассматривание портретов людей разной внешности.
* Загадывание загадок про части тела.
* Д/и «Зеркало», «Фоторобот», «Опиши стопу»
* Сюжетно ролевая игра «Больница»
* Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»
* Лепка «Моя семья».
* Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
* Двигательная деятельность: «День прыжка»
* «Ум ребёнка на кончиках пальцев» (знакомство с упражнениями для развития мелкой моторики пальцев рук)
* «Профилактика плоскостопия» - взаимопроверка

**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.

Девиз дня: **«Витамины я люблю –
Быть здоровым я хочу!»**

* 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»
* Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»
* Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»
* Разукрашивание картинок с овощами и фруктами
* Открытый просмотр дыхательных игр-упражнений
* Народные игры, игры-забавы, игры-аттракционы
* Сюжетно-ролевая игра «Аптека», «Поликлиника»
* Выставка детских рисунков: «Полезные продукты»
* Папки-передвижки «Питание дошкольника»
* «Полоскание рта» - проблемы и решения

**Четверг – «День чистюль»**

***Цель:*** Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

Девиз дня: **«Чистота – залог здоровья»**

* Беседа «Чистота и здоровье»
* Чтение: А. Барто «Девочка чумазая»
* С.Михалков «Про мимозу»
* И.Семёнов «Как стать Неболейкой», К.Чуковский «Мойдодыр»
* Д.и. «Туалетные принадлежности», «Чем можно поделиться»
* Открытый просмотр гимнастики пробуждения.
* Подвижная игра «Царь Горох»
* Консультация для родителей «Воспитание привычек у детей»
* Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой
* Советы Мойдодыра – изготовление книжек–малышек.

**Пятница** - **Физкуль –Ура!**

Девиз дня: **«Наш девиз четыре слова –
Мы здоровы – это клево!»**

* Анкетирование родителей «Растём здоровыми»
* Беседа с детьми «Что такое здоровье»
* 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;
* Загадки о спорте.
* Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».
* Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие»
* Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
* Рассматривание альбома «Спортсмены России».
* Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»
* Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей).
* Закрытие Недели здоровья «Богатырские состязания»

**Работа с родителями:**

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.
2. Анкетирование родителей «Растём здоровыми»
3. Консультации: «Делаем ножки здоровыми в домашних условиях»
4. Картотека «Пальчиковые игры»
5. Изготовление фотогазеты родителями «Будь здоров», информационных буклетов: «Гимнастика для пальчиков».

**3-й этап – заключительный.**

**Итоги работы:**

Фоторепортаж «Неделя здоровья»

Продуктивная деятельность детей

**Выводы:**

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.

**Литература для детей:**

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»

Анпилов А. «Зубки заболели»

Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"

Благинина Е. "Прогулка"

Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"

Грозовский М «Распорядок дня»

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Зайцев Г. «Дружи с водой».

Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»

Кан Е. "Наша зарядка"

Карганова Е. «Наоборот»

Крылов А. "Как лечили петуха"

Кудашева Р. "Петушок"

Кузнецов А. "Кто умеет?"

Лубянко Н. «Гимнастика»

Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный… », «Я выросла», «Помощница»

Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"

Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу",   "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».

Найдёнова Н. "Наши полотенца"

Остер Г. «Петька – микроб»

Пословицы и поговорки о здоровье

Рыжова Л. «Деловой человек»

Сизова Н.О."Валеология"

Силенок Е. «Мойдодыр»

Синицина Ю. «С человеком беда»

Степанов В. «Что показывают стрелки?»

стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».

Суслов В. "Про Юру и физкультуру"

Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"

Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"

Фразеологический словарь для детей

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"

Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»

Яковлев Ю. «Больной»

Яснов М. "Я мою руки".

**Мультфильмы о спорте и здоровье:**

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпионики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».