**Краткосрочный проект «Я хочу быть здоровым!» (В рамках «Недели здоровья»)**

**Автор:** инструктор по ф/к/воспитатель Дмитриева Г. Н.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ПОСТОЯННОЙ СВЯЗИ С СЕМЬЁЙ»

В. А. СУХОМЛИНСКИЙ

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка- дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов - детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей - будущее страны, основа её национальной безопасности.

Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровьесозидающую среду, но и сами бы умели сохранять, созидать здоровье.

Проблема: Дети имеют слабое представление о здоровом образе жизни. Поэтому, данная тема важна и актуальна.

В связи с этим важно разработать и реализовать педагогический проект физкультурно-оздоровительного направления «Я хочу быть здоровым!» в рамках «Недели здоровья», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

**Цель проекта:**

**Для детей:**

Формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья; формирование представления у дошкольников о здоровом образе жизни, умения заботиться о своём здоровье; развитие устойчивого интереса к физической культуре.

**Для педагогов**: Повышение компетенций в вопросах здоровьесбережения

**Для родителей**:

-Привлечь родителей к мероприятиям ДОУ

-Повысить их компетенцию в вопросах здоровьесбережения

**Для ДОУ:**

-Пополнение ППРС по физической культуре: помощь родителей воспитанников в изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования

**Задачи проекта:**

Пропагандировать здоровый образ жизни. Продолжать развивать в игровой форме основные физические качества и двигательные умения и навыки. Удовлетворять потребность в движении. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.

Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье. Способствовать укреплению отношений семья и ДОУ.

**Тип проекта**: познавательно-игровой, оздоровительный.

**Продолжительность:** краткосрочный.

**Сроки реализации**: с 18 ноября по 22 ноября 2019 года

**Участники: воспитанники** ДОУ МДС №9 «Золотой ключик»»: 2 «А», ср. «А», ср. «Б», ст. «А», ст. Б», подготовительная, педагоги ДОУ, родители, инструктор по физкультуре, воспитатели, старший воспитатель.

**Ожидаемые результаты:**

- Приобретённые навыки помогут приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни.

- Повысится заинтересованность родителей в здоровом образе жизни.

- Дети и родители будут знать несложные приёмы самооздоровления; иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);

- Приобретенные навыки здорового образа жизни поспособствуют снижению заболеваемости.

**Этапы реализации проекта:**

**1-й этап - подготовительный**

**Цель:**

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;

- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты к мероприятиям

- 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 дошкольного возраста, к изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования

**2-й этап - Основной**

Работа с детьми по дням недели:

**Понедельник 18.11.2019 - «Сохрани своё здоровье сам»**

**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.

**С детьми:**

● Режимный момент - утренний прием детей “В гостях у доктора Айболита” (воспитатели всех групп)

● Проведение развлечений по физкультуре «В стране Здоровья» по расписанию с привлечением сказочных персонажей (инструктор по физкультуре, воспитатели): ср. «А», ср. «Б»

● Просмотр презентации «Здоровый образ жизни» (воспитатели старших групп и подготовительной)

● Заучивание пословиц и поговорок о здоровье; (средние группы, старшие группы, подготовительная)

● Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята?» (воспитатели)

● Дид.игры «Полезно-вредно», «Виды спорта», «Разрезные картинки «Сложи из частей и назови» (воспитатели всех групп)

● Проведение подвижных игр на улице (воспитатели групп)

● Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице в группах старшего дошкольного возраста (воспитатели)

● Сюжетно - ролевая игра «Больница» - 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 (воспитатели)

● Чтение художественной литературы:

● 2 «А», ср. «А», ср. «Б»: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», старшие группы: Шорыгина Т. «Зарядка и простуда» (воспитатели)

С **родителями:**

● Рекомендации для родителей «Физическая подготовка ребёнка» (старшие группы и подготовительная) (инструктор по ф/к)

● Дома: просмотр мультфильмов о здоровье, спорте.

**Вторник 19.11.2029 - «С физкультурой дружить - здоровым быть!»**

**Цель:** Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

**Задачи:** Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**С детьми:**

● Утренний прием детей: беседы о ЗОЖ («Что такое здоровье? Как его сохранить?» загадывание загадок о предметах гигиены ( 2 мл., средние группы), о спорте (старшие группы и подготовительная). Ответственные (воспитатели)

● Проведение развлечений во 2 младшей «А» «Быть здоровыми хотим», старшей «А» по теме «Путешествие по стране Здоровья» по физкультуре по расписанию с привлечением сказочных персонажей (инструктор по физкультуре, воспитатели)

● Беседа - рассуждение с выполнением практических упражнений «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 (за 10 с.) (Воспитатели старших групп и подготовительной)

● Самостоятельная деятельность в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта» (воспитатели)

● Гимнастика пробуждения: комплекс и босохождение по массажному коврику (воспитатели)

● Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)» (воспитатели старших групп и подготовительной)

● Проведение подвижных игр на улице (воспитатели)

● Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места в группах старшего дошкольного возраста (воспитатели)

● Рисование «Мы со спортом крепко дружим!» (воспитатели)

**С педагогами:**

Рекомендации для воспитателей 1 младших групп: Картотека подвижных игр и игровых упражнений для детей 2-3 лет. Ответственный: инструктор по ф/к

Дома. Полоскание горла прохладной водой, воздушные ванны. Изготовление газеты про ЗОЖ (конкурс ДОУ) (совместно с родителями)

**Среда 20.11.2019 - «День Витаминки»**

**Цель:** Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**С детьми:**

● Утренний прием детей: рассматривание иллюстраций «Полезная и вредная еда» (воспитатели)

● Проведение утренней гимнастики

● Проведение развлечения с применением ИКТ в старшей «Б» «Цветок здоровья», спортивного праздника «Наше здоровье в наших руках» подготовительная группа по расписанию с привлечением сказочных персонажей (инструктор по физкультуре, воспитатели)

● Дидактическое упражнение «Знакомство с продуктами питания» (воспитатели) '\*\*/7 у?-/

● Рисование «Овощи и фрукты - полезные продукты» (воспитатели)

● Проведение подвижных игр (воспитатели)

● Проведение подвижных игр на улице в группах старшего дошкольного возраста (воспитатели)

● Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» (воспитатели)

● Режимные моменты: гимнастика , самомассаж под музыку (воспитатели)

**Для педагогов** старших групп и подготовительной: ознакомление с картотекой игр по теме «Здоровье человека» инструктор по ф/к

**Для родителей** 2 младшей группы и средних групп: Консультация «Пейте отвары из трав - будете здоровы» инструктор по ф/к

Дома. «Готовим с мамой полезную еду».

**Четверг 21.11.2019 - «Как мы победили болезнетворных микробов»**

**Цель:** формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

**Задачи:** Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

**С детьми:**

● Утренний прием: беседа: «Микробы рядом» (воспитатели групп)

● Проведение утренней гимнастики

● Экскурсия в медицинский кабинет (беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах) (медицинская сестра)

● Экспериментирование: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы), «Плесень» (вредные микробы), «Как очистит воду?» (воспитатели)

● Рассказывание о пользе лука и чеснока воспитанникам ДОУ 9перед обедом) (воспитатели)

● Проведение подвижных игр на улице (воспитатели)

● Проведение подвижных игр на улице в группах старшего дошкольного возраста ( воспитатели)

● С/р игры: «Кафе», «Отдых семьей» (воспитатели)

● Режимные моменты: гимнастика побуждения, игры с массажным мячом (воспитатели)

**С педагогами:** • Мероприятие «Час здоровья»/ Время 13.00 - спортивный зал инструктор по ф\к

Дома. Чтение (энциклопедий, рассказов, сказок, коротких стихотворений, пословиц по теме проекта); «Изготовление защитных средств от микробов «чесночниц».

**Пятница 22.11.2019 - «Мы порядком дорожим - соблюдаем свой режим».**

**Цель:** Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

**С детьми:**

● Утренний прием детей: просмотр мультфильмов о здоровье, спорте (воспитатели)

● Проведение утренней гимнастики

● Беседа «Наши верные друзья - режим дня» (воспитатели)

**Цель:** рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму (воспитатели)

● Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа - залог здоровья» (воспитатели)

● Использование музыки для релаксации в совместной деятельности (воспитатели)

● Самомассаж под музыку от простуды, гимнастика «маленьких волшебников» (воспитатели)

● Проведение подвижных игр на улице (воспитатели)

● Проведение подвижных игр в группах старшего дошкольного возраста (воспитатели)

● Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе» (воспитатели)

● Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М. «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим» (воспитатели)

**Дома**. Учим маму делать самомассаж.

**С родителями и детьми: Спортивный** праздник «Мы с мамой ловкие, смелые, быстрые, умелые» (ст. «А», ст. «Б») инструктор по ф/к, воспитатели)

**С педагогами**: Памятка «Профилактика плоскостопия у детей»

**3-й этап - заключительный.**

Итогом всей нашей работы станет:

-Оформление материалов проекта.

-Пополнение ППРС нетрадиционным физкультурным оборудованием, методическими материалами: оформление альбомов по ЗОЖ, раскрасок, игр.

**Вывод:**

Погружение детей в тему недели, дает возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хотят донести педагоги, благодаря чему дети приобщаются к здоровому образу жизни; с интересом занимаются физкультурой. Работа в данном направлении будет полезна не только педагогам, но и родителям, так как они вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.