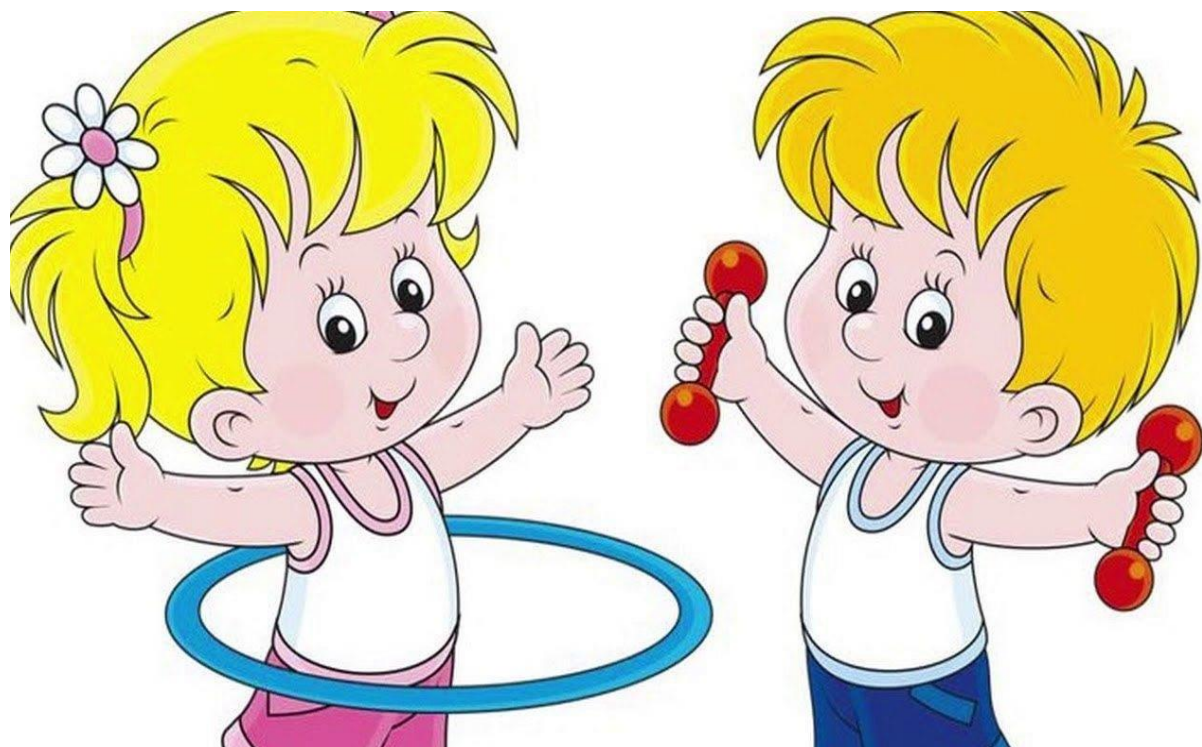


ПРОЕКТ недели здоровья
«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛАНЕТУ ЗДОРОВЬЕ».



Воспитатель: Тимофеева О.А.

Синеборск 2023г.

Паспорт проекта

Название проекта:	«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛАНЕТУ ЗДОРОВЬЕ».
Тип проекта/ сроки реализации:	Информационно – практико – ориентированный; краткосрочный (рабочая неделя - 5 дней (06 – 10 апреля 2023 года)), групповой.
Разработчики проекта:	Тимофеева Ольга Анатольевна – воспитатель.
Цель проекта:	Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, формировать привычку здорового образа жизни.
Задачи проекта:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прививать любовь к физическим упражнениям и спорту: формировать потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье детей через спортивные игры и физические упражнения. 2. Учить осознанно подходить к своему питанию (расширять представление о полезной и вредной для здоровья пище, необходимости витаминов в организме человека; воспитывать чувство меры). 3. Углубить и систематизировать знания о правилах личной гигиены (вспомнить культурно-гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы жизнь была здоровой; совершенствовать навыки самообслуживания). 4. Закрепить правила собственной безопасности (ППБ, ПДД, правила поведения «Один дома» и др).
Основные формы реализации проекта:	Беседы, НОД(непосредственная образовательная деятельность), создание презентаций, детское творчество, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, эстафеты, работа с родителями.
Содержание деятельности реализации проекта:	Перспективный план недели здоровья (Приложение 1)
Участники проекта:	Дошкольники 3-5 лет, воспитатели, родители, музыкальный руководитель.
Ожидаемые результаты проекта:	После реализации проекта дети уточнят и закрепят знания о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими, смелыми. Дети должны узнать, что нужно не только любить спорт и заниматься физическими упражнениями, но и нужно при этом еще соблюдать личную гигиену, правильно питаться, соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе. Для формирования основ ЗОЖ, осознанного отношения к своему здоровью детям нужен пример воспитывающих взрослых, особенно родителей. Для реализации проекта мы привлечём и родителей.

Продукт проекта:	Макет планеты «Здоровье» (Приложение 15). Продуктивная деятельность детей.
-------------------------	--

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Актуальность проекта.

В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач детского сада. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Всё чему мы учим детей они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, физическими упражнениями, прогулки;
- Рациональное питание;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Закаливание;
- Создание условий для полноценного сна;
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей (узкими специалистами);
- Формирование понятия «не навреди себе сам».

В детском саду проводится много мероприятий, направленных на формирование у детей представлений о ЗОЖ. К ним относятся ежедневные утренние гимнастики, физкультурные и музыкальные занятия, праздники и досуги для детей.

В моей работе формировать у детей привычку думать и заботиться о своём здоровье большой результат принёсла разработанная мной «Неделя здоровья». Неделя проходила под девизом: «Здоров будешь – всё забудешь!»

Целью данной недели было: Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, формировать привычку здорового образа жизни.

Основные задачи: 1. Прививать любовь к физическим упражнениям и спорту: формировать потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье детей через спортивные игры и физические упражнения.

2. Учить осознанно подходить к своему питанию (расширять представление о полезной и вредной для здоровья пище, необходимости витаминов в организме человека; воспитывать чувство меры).

3. Углубить и систематизировать знания о правилах личной гигиены (вспомнить культурно-гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы жизнь была здоровой; совершенствовать навыки самообслуживания).

4. Закрепить правила собственной безопасности (ППБ, ПДД, правила поведения «Один дома» и др).

Условия реализации проекта.

1. Создание интереса у детей к ЗОЖ.
2. Участие родителей в реализации проекта.
3. Подбор дидактических, подвижных игр, наглядных пособий, стихотворений, загадок, пословиц, мультфильмов, бесед по теме проекта. Создание презентаций по теме.

План подготовки.

Деятельность педагога:	Разработать занятия по теме проекта. Подобрать художественную литературу, мультфильмы, иллюстрации; дидактические игры, игровые упражнения, подвижные игры. Подобрать тематику бесед. Подготовить макет планеты «Здоровье». Составить презентации по теме проекта.
Деятельность детей:	Участие в беседах, НОД, соревнованиях и др. мероприятиях по теме проекта. Рисование рисунков, выполнение работ по аппликации по теме проекта. Игры: сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, игровые упражнения.

Содержание работы над проектом: перспективный план недели здоровья.

День недели	Тема дня	Девиз дня	Непосредственная образовательная деятельность	Игровая деятельность /прогулка	Работа с родителями	Оздоровительная работа
Понедельник	«В стране Чистоты» (открытие недели здоровья)	«Да, здравствует мыло душистое и полотенце пушистое».	1. Интегрированное занятие (коммуникация + ИЗО) «Друзья Мойдодыра». (Приложение 2) 2. Физкультурный досуг «Дорожка здоровья» (эстафеты).	●Беседа на тему «Чистота и здоровье». (Приложение 6) ●Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазая» и др. ●Просмотр мультфильма «Мойдодыр». ●Игры с прыжками: «Мой весёлый звонкий мяч», «Вышел зайнйка скакать» и др. (на прогулке).	1. Информационный стенд «Здоровый образ жизни семьи». (Приложение 12) 2. Папка-передвижка «Здоровый образ жизни дошкольников». (Приложение 13)	1. Упражнения по коррекции плоскостопия, осанки. 2. Обширные умывания.
Вторник	«В стране Вкусяндии»	«Витамины для здоровья необходимы».	1. Музыкальное развлечение «Где прячется здоровье?» (по плану руководителя).	●Презентация «Где живут витамины». (Приложение 7) ●Д/и «Что полезно, что не полезно», «Назови полезный продукт». ●Просмотр мультфильма «Исправительное питание» серия из «Смешарики». ●Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Кто быстрее» (на прогулке).	1. Выставка рисунков «Полезные продукты» совместная деятельность родителей и детей. (Приложение 14) 2. Выставка книг «Здоровое питание».	Витаминотерапия: 1. Аскорбиновая кислота – 1др. 2. Свежие фрукты. 3. Витаминный напиток.

Среда	«В стране Спортландии»	«Я и дома и в саду с физкультурною дружу».	<p>1. . Хореография «Движение – это жизнь» (по плану руководителя).</p> <p>2. Интегрированное занятие (ФЦКМ + аппликация) «О спорт! Ты – мир!». (Приложение 3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Презентация «Олимпийские игры». (Приложение 8) ● Чтение Н.Носов «На горке», С.Чернов «На коньках», знакомство с пословицами, поговорками и загадками о спорте. ● Мероприятие в сельской библиотеке «Физкульт – Привет!» (Приложение 9) ● Игровые упражнения: «Кто дальше», «Попади в цель», «Догони» (на прогулке). 	1. Тест «Ведёте ли вы здоровый образ жизни».	<p>1.. Артикуляционная гимнастика «Спортивная».</p> <p>2. Воздушное контрастное закаливание, босоножье.</p> <p>3. Гимнастика пробуждения.</p>
Четверг	«В стране безопасности»	«Береги платье снову, а здоровье смолоду».	<p>1.Физическая культура (на воздухе) «Чтоб здоровым быть сполна – физкультура всем нужна».</p> <p>2. (ФЦКМ + ИЗО) «Один дома». (Приложение 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Театрализация (мероприятие подготовили работники сельской библиотеки) «Как медведь трубку курил». (Приложение 10) ● Просмотр серий «Спички», «Незнакомец» из мультфильма «Аркадий Паравозов». ● Д/и «Куда звонить?» ● С/р игра «На приёме у врача». (Приложение 11) ● Игры с бросанием и ловлей мяча (на прогулке). 	1. Анкетирование «Изучение отношения родителей к необходимости обучения детей правилам пожарной безопасности».	<p>1. Упражнения по коррекции плоскостопия, осанки.</p> <p>2. Дыхательная гимнастика.</p>
Пятница	«В стране Здавлиандии» (закрытие недели здоровья).	«В здоровом теле – здоровый дух»	Физкультурный досуг с родителями «Здоровому всё здорово!» (Приложение 5)	<ul style="list-style-type: none"> ●Просмотр мультфильма «Тихая поляна» (про футбол). ● Д/и «Виды спорта». ● Подведение итогов недели «Здоровье» (подсчёт заработанных детьми «витаминок» и вручение призов). ●Подвижные игры по желанию самих детей (на прогулке). 	1. Оформление макета планеты «Здоровье» в раздевалке (отчет проведения недели Здоровья). (Приложение 15) 2. Пригласить родителей поучаствовать в соревнованиях с детьми «Здоровому всё здорово!»	<p>1. Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Гимнастика пробуждения.</p>

Результат проекта.

После реализации проекта дети уточнили и закрепили знания о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими, смелыми. Теперь дети знают, что нужно не только любить спорт и заниматься физическими упражнениями, этого будет не достаточно для формирования ЗОЖ.. Обязательно нужно при этом еще соблюдать личную гигиену, правильно питаться, соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе. Для формирования основ ЗОЖ, осознанного отношения к своему здоровью детям нужен пример воспитывающих взрослых, особенно родителей. При реализации проекта мы привлекли и родителей. Для них мы организовали информационный стенд «Здоровый образ жизни семьи» (Приложение 12), оформили папку-передвижку «Здоровый образ жизни дошкольника» (Приложение 13). Поручили детям вместе с родителями нарисовать или выполнить аппликацию дома на тему «Полезный продукт» (Приложение 14). Пригласили родителей на спортивные соревнования (на закрытие недели) (Приложение 5).

Продукт проекта. Макет планеты «Здоровье». Продуктивная деятельность детей.