**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 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:**

- Развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;

- 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)

- Закрепить знания правил безопасного поведения на дороге.

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

**Продолжительность:** краткосрочный

**Сроки реализации**: с 28.03. 2016г. по 08. 04 2016г.

**Участники:** дети всех возрастных групп, 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, расширение словарного запаса;

- 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 (с 28.03 по 01.04)**

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 (с 04.04. по 08. 04.)**

**Примерный план мероприятий недели здоровья.**

**Понедельник – «Сохрани своё здоровье сам»**

Цель: формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье;

Первая половина дня:

- Приём детей «Утро радостных встреч»

- Зарядка: ритмическая гимнастика

- Познавательное занятие «Где прячется здоровье? »

- Заучивание пословиц и поговорок о здоровье. ( Группы №7,8,9)

- Физическая культура: (группы № 2, 5, 7, 9)

- Прогулка: подвижные игры

Вторая половина дня:

- Гимнастика после сна

- Беседа: «Что я знаю о здоровье? »

- 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.

**Вторник - «Чистота – залог здоровья»**

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

Первая половина дня:

- Утренняя зарядка «В гостях у Мойдодыра» - закрепить знание правил гигиены

- Лаборатория: «Моем руки – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за руками. ( Средняя, старшая группа)

- Познавательное занятие «Что такое микробы» - проведение опытов (Подготовительная к школе группа)

- Физическая культура (группы № 3, 6, 8)

- Игры – эстафеты «Помой посуду» (для девочек, «Собери мусор» (для мальчиков)

- Прогулка: наблюдение «Снег и микробы». ( Группы №5,6,7,8,9.)

- Игры-эстафеты

Вторая половина дня:

- Гимнастика после сна, самомассаж

- Чтение худ. литературы: К. И. Чуковский «Мойдодыр», загадывание загадок о предметах гигиены (группы №5,6, 7)

- Советы Мойдодыра – знание правил гигиены

- Рисуем «Микроба» ( Подготовительная к школе группа)

**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, дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся..

Первая половина дня:

- Утренняя гимнастика с малыми мячами «Весёлые яблоки»

- Познавательное занятие «Вредные и полезные продукты»

- Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты» ( Совместная деятельность)

- Коллаж «Вредные продукты» , «Полезные продукты» ( Старшая группа)

- СЦЕНКА: "Реклама овощей".( Группа №7)

- Беседа «Мое здоровье и витамины», «Кисломолочные и бифидосодержащие продукты»; (Подготовительная к школе группа)

- физкультурные занятия (группы № 2, 4, 7, 9)

- Подвижные игры «Собери яблоки», «Не урони рыбку»

Вторая половина дня:

- Гимнастика после сна, хождение по массажным коврикам

- Беседа : «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» (Все возрастные группы)

Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»

Разукрашивание картинок с овощами и фруктами

**Четверг – «Первая помощь»**

Цели дня: знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи; развитие интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного образа жизни.

Первая половина дня:

- Утренняя гимнастика, ритмика.

- Викторина «Ситуации» ( Старшая, подготовительная к школе группы)

(пример)

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети крутились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила серьезные ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

- Загадки об опасных предметах.

- Правила оказания первой помощи пострадавшему

- Тонкий лёд, половодье

- Службы спасения

- В группах дети рисуют рисунки о работе скорой помощи, пожарных, милиции.

- физическая культура (группы № 3, 5, 8)

- Прогулка. Закрепление правил перехода через дорогу.

- Подвижные игры «Воробышки и автомобиль», «Светофор»

Вторая половина дня:

Гимнастика после сна

Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин «Опасные ситуации», «Первая помощь».

- физкультурный досуг в подготовительной группе с участием родителей «Путешествие с Айболитом»

**Пятница – «Если хочешь быть здоров - закаляйся! »**

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; познакомить с правилами поведения во время болезни

Первая половина дня:

- Утренняя гимнастика «Солнышко лучистое»

- Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. » (Все возрастные группы)

- Самомассаж от простуды. ( Группа №7)

- Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе» (Группа №7)

- Физическая культура (группы №4, 6)

- Подведение итогов недели, КВН по ОБЖ «И в шутку и всерьёз» (старшая и подготовительная группы)

Прогулка:

- Игры- эстафеты.

Вторая половина дня:

- Гимнастика после сна, босохождение по массажным коврикам, обширное умывание

**Работа с родителями:**

1. Знакомство с мероприятиями недели здоровья, включение родителей. (Все возрастные группы)

2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз» (Все возрастные группы)

3. Консультации для родителей: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости» (Все возрастные группы)

4. Фотовыставка: «Путешествие по стране Здоровья» Оформление общей фотовыставки

5. Папки – раскладушки «Витаминная азбука» (Все возрастные группы)

6. Участие родителей в физкультурном досуге «Путешествие с Айболитом» (подготовительная к школе группа)

**3-й этап – заключительный.**

Итоговые мероприятия:

КВН по ОБЖ (старшая и подготовительная к школе группа) «И в шутку и всерьёз»

Физкультурный досуг с участием родителей в подготовительной к школе группе «Путешествие с Айболитом»

Оформление фотовыставки «Неделя здоровья в детском саду»

**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.