**Краткосрочный проект:**

**«Неделя здоровья в детском саду».**

**Цель и задачи проекта.**

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

Поддержка положительной мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников и их родителей

**Задачи проекта:**

1. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).
2. Дать знания о витаминах и полезных продуктах.
3. Формирование у детей основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.
4. Формирование у ребёнка возрастосообразности представлений и знаний в области здоровья.
5. Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, Воспитание осознанного отношения к жизни и здоровью как совокупности физического, духовного и социалдьного благополучия человека.

**Паспорт проекта.**

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

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 14.10.2024 по 18.10.2024 гг.

**Участники:** дети подготовительной группы, воспитатели, специалисты, родители.

**Ожидаемые результаты:**

- знать несложные правила оказания первой медицинской помощи;

-иметь знания о витаминах и полезных продуктах;

- иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, закаливание организма, гигиенические нормы и правила);

- 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:**

 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 стихотворений, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;

- привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста

На данном этапе необходимо обозначить проблему:

- Как сохранить своё здоровье?

**2-й этап – Основной**

Работа с детьми по дням недели:

**3-й этап – заключительный.**

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.

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФОП дошкольного образования)**

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

Приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предлагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастнообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и значениям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

-формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Дни здоровья проводятся один раз в квартал. В этот день педагог организует физкультурные досуги, и туристические прогулки.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 202,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристической прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристических маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжёлые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристической прогулки.

**Образовательная деятельность в рамках проекта.**

**Понедельник: 14.10.2024 г.**

**«Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим».**

**Первая половина дня.**

***Цель:*** Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму.

**Задачи:** формирование основ здорового образа жизни: продолжать уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Продолжать воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья)

* Анкетирование родителей «Растём здоровыми»
* Режимный момент “В гостях у доктора Айболита”.
* Познавательное занятие «Где прячется здоровье? »
* Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
* Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»
* Сюжетно - ролевая игра «Больница»- вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; формировать умение принимать на себя роль, выполнять соответствующие игровые действия, вступать в ролевое взаимодействие с другими участниками игры. Воспитывать чуткое, внимательное к отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

**Вторая половина дня.**

**Цель:** Познакомить детей с распорядком дня.

**Задачи:**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.

* Беседа «Наши верные друзья – режим дня»
* Беседа: «Зачем мы спим?» Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму.
* Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим»,
* Д/И « Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня».
* Составление плаката «»Капитошка»за здоровый образ жизни»
* П.И: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы»
* Дид.игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

Домашнее задание: рисование: «Мой режим дня дома»

**Вторник - «Я и мое тело» 15.10.2024 г.**

**Цель:**  приобщение детей к ценностям, нормам и значениям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

**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.

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»

Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»

**Вторая половина дня.**

Сюжетно ролевая игра «Больница»

Лепка «Моя семья».

Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

 **Среда:  16.10.2024 г.**

**Первая половина дня.**

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

* 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»

**Вторая половина дня.**

**«С физкультурой дружить – здоровым быть!»**

**Цель**: становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

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

* 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 (за 10 с.);
* Загадки о спорте.
* Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».
* Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
* Рассматривание альбома «Спортсмены России».
* П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»
* Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»

**Четверг: 17.10.2024 г. «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).

* Беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах;
* Экспериментирование: «Заквашиваем молоко» (полезные микробы);
* Выращивание лука для отпугивания микробов – вирусов;
* Составление рассказов детьми на темы: «Мне микроб не страшен», «Что такое здоровый образ жизни», «Правильное питание»;
* Инсценировка стихотворения «Спор овощей»;
* С/р игры: «Больница»;
* Дидактические игры («Пирамида здоровья», «Аскорбинка и ее друзья», «Валеология» (уход за органами чувств), «Правильное питание», «Мы - спортсмены», «Вредные советы».
* Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб»

**Вторая половина дня:**

**«Полезные продукты»**

***Цель:*** сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности

**Задачи:** соблюдения пищевого режима, дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся.

Беседа «Мое здоровье и витамины», «Кисломолочные продукты»;

Домашнее задание: Изготовление кулинарной книги «Коллекция полезных рецептов»

Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Что едят в сыром (вареном) виде? », «Валеология или здоровый ребенок»;

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

Чтение художественной литературы Авдеенко К. «Помидор»

**Пятница: 18.10.2024 г.**

**Первая половина дня:**

**«Чистота – залог здоровья»**

***Цель:*** формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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

* Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой
* Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
* Просмотр мультфильмов;
* Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;

**Вторая половина дня.**

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

***Цель:*** Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни.

* Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
* Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»
* Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе»
* Игра «Окажем первую помощь»
* Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

**Работа с родителями:**

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.

2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»