**Проект**

**"Неделя здоровья"**

**для детей**

**средней группы.**

**Подготовила воспитатель:**

**Малушнеко В.В.**

**Иваново 2019**

**Актуальность.** В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя…».

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своём здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка

**Цель**:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

**Вид проекта:**практико-ориентированный.

**Возраст участников**: дошкольники 4-5 лет.

**Продолжительность проекта**: неделя

**Основные формы реализации проекта**: беседы, детское творчество, игры, викторины, конкурсы, работа с родителями.

**Предполагаемый результат проекта:**

В настоящее время большое количество детей имеют проблемы со здоровьем. Предлагаемый проект по физическому воспитанию детей позволяет укрепить их соматическое состояние.

Каждый день недели имеет свою общую структуру: название, цели, в конце дня подводятся итоги.

**Девиз недели: «В здоровом теле – здоровый дух!».**

**Перспективный план.**

***1.04.19* Понедельник: «Где прячется здоровье».**

Цель: сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.  
  
- Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!»  
- Беседа: «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить»   
- Сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»  
- Дидактическая игра « Что полезно, а что вредно для здоровья»  
- Чтение А.Барто «Девочка чумазая», С.Михалков « Про мимозу»,И.Семёнов « Как стать Неболейкой»  
- Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А.Барто «Девочка чумазая»

**Вторая пол. дня:**

- Беседа: «Правила поведения на улице»  
 - Дидактическая игра «Светофор»  
 П.и: "Быстро возьми, быстро положи";

Игры с прыжками: "Лягушки и цапли";

Игры с бросанием и ловлей - "Кого назвали - тот и ловит".

***2.04.19* Вторник: «Здоровые зубки»**

**Цель**: Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов.

-Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»  
-Беседа: « Здоровые зубки»   
-Чтение сказки «Сказка о зубной щетке»  
-Дидактическая игра “Что вредно, а что полезно для зубов”  
-Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щетка для мальчика Пети»

**Вторая пол. дня:**

- Сюжетно - ролевая игра «Поликлиника»  
- Дидактическая игра: “Предметы индивидуального пользования”  
- Чтение литературы: М. Зайцев « Приятного аппетита»

«Крепкие,крепкие зубы», А.Анпилов «Зубки заболели»

**Подвижные игры-эстафеты:**

«Перевези лекарства» (бег, координация движений)  
«Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости)

***3.04.19* Среда «Здоровое питание. Витамины»**

**Цель:** расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»  
- Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека);  
- Разучивание стихотворений, отгадывание загадок.  
-Экспериментальная деятельность «Волшебный шиповник – я здоровье сберегу, сам себе я помогу»- заваривание шиповника.

**Вторая пол. дня:**  
- Подвижная игра – эстафета «Витаминная семья»  
- Д/и: «Полезная и вредная еда»  
- Дегустация отвара шиповника

***4.04.19* Четверг: «Мойдодыр»**

**Цель:** формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы).

- Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь… »  
- Беседа «Микробы и вирусы»  
- Д/и «Предметы личной гигиены

- Разучивание потешек, отгадывание загадок.  
- Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто»

**Вторая пол. дня**:

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

**Подвижные игры:**  
«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости).  
«Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений).  
«Прятки» (ориентирование в пространстве).

**5.04.19 Пятница: "Со спортом дружим мы всегда!»**

**Цель:** формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

- Утренняя гимнастика «Мы спортсмены»  
- Досуг «Я и дома и в саду с физкультурою дружу»   
- Рассматривание иллюстраций о видах спорта.

**Вторая пол. дня**:

- Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»   
 - Разучивание речевок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.  
- Дидактические игра: "Угадай вид спорта", раскрашивание раскрасок.

**- Подвижные игры:**  
"Кролики", "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг".

**Фото отчет по проект**

***ИЗО «Полезная еда»***



***«Массажная дорожка»***

***Развлечение «Я и дома и в саду с физкультурою дружу»***

* *

**

**

**