

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

**Проект по здоровьесберегающим технологиям
«Мы здоровье сбережём»
для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет**



**Воспитатель:
Алексеева Ю.Н.**

г. Нижневартовск, 2022 год

Краткосрочный проект недели здоровья «Мы здоровье бережём» в средней группе

Актуальность:

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

- сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- расширять знания и навыки по гигиенической культуре, воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Тип проекта: Краткосрочный

Участники проекта: Воспитатели, дети, родители

Предполагаемые результаты:

Для детей:

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Формирование гигиенической культуры;
- Улучшение соматических показателей здоровья;
- Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Педагогическая, психологическая помощь;
- Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
- Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- Личностный и профессиональный рост;
- Самореализация;
- Моральное удовлетворение.

Формы работы с детьми:

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

- Физкультурный уголок в группе.
- Спортивный участок на территории МАДОУ.
- Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
- Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

- Разработка перспективного плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Оформление уголка здоровья, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
- Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.

- Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.

3 этап – заключительный:

- Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Ох и Ах в гостях у ребят»

Продукт проектной деятельности:

- Тематический план недели здоровья;
- Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Ох и Ах в гостях у ребят»;
- Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок».

Приложение:

- План реализации тематического проекта «Мы здоровье сбережём»
- Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Ох и Ах в гостях у ребят»;
- Информационный материал в родительском уголке;

Используемая литература:

- Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- «Физкультурные праздники в детском саду» - Т.Е. Харченко СПб. ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2009г;
- интернет – ресурсы.

Приложение № 1
План реализации тематического проекта «Мы здоровье бережём»

День	Тема и цели	Мероприятия, содержание работы
1	<p>«Где прячется здоровье»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. ➤ Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. ➤ Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность. ➤ Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора. ➤ Обратит внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям. 	<p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Музыкальное занятие «Музыка и здоровье». Беседа: «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить» С/р игра «Магазин полезных продуктов»</p> <p>Прогулка: Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи»; Игры с прыжками: «Лягушки и цапли»; Игры с бросанием и ловлей: «Кого назвали - тот и ловит».</p> <p>Вечер: Д/и «Что полезно, а что вредно для здоровья» Чтение произведений: А.Барто «Девочка чумазая», С.Михалков «Про мимозу», И.Семёнов « Как стать Неболейкой» Просмотр мультфильма «Доктор Айболит»</p>
2	<p>«Здоровые зубки»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Объяснить детям причину болезни зубов; ➤ Формировать привычку чистить зубы; ➤ Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов; ➤ Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость» ➤ Обратит внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный 	<p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Беседа: «Здоровые зубки» Чтение сказки «Сказка о зубной щетке» Д/и «Что вредно, а что полезно для зубов»</p> <p>Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щетка для мальчика Пети»</p> <p>Прогулка: Подвижные игры-эстафеты: «Перевези лекарства» (бег, координация движений)</p>

	зал и т. д.».	<p>«Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости) «Собери мячики» (метание в цель, развитие глазомера) Вечер: С/р игра «Поликлиника» Чтение произведений: Зайцев «Приятного аппетита» «Крепкие, крепкие зубы», А.Анпилов «Зубки заболели». Индивидуальные беседы с родителями на тему: «Режим дня ребенка дома»</p>
3	<p>«Здоровое питание. Витамины»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах; ➤ Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; ➤ Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни 	<p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Дидактическая игра «Азбука здоровья» Рассматривание энциклопедии «Человек» ФЭМП по плану Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты» Разучивание потешек, отгадывание загадок Прогулка: Подвижные игры: «Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости). «Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений). «Прятки» (ориентирование в пространстве). Вечер: Дидактическая игра «Узнай по вкусу» Чтение произведения Г. Зайцева «Приятного аппетита» Просмотр мультфильма «Ох и Ах»</p>
4	<p>«Мойдодыр»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены; ➤ Дать детям элементарные представления об 	<p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Беседа «Микробы и вирусы» Разучивание потешек, отгадывание загадок</p>

	<p>инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);</p> <p>➤ Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть).</p>	<p>Прогулка: Подвижные игры: Игры – эстафеты. Самостоятельная деятельность детей.</p> <p>Вечер: Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Д/и «Предметы личной гигиены»</p>
5	<p>«Со спортом дружим мы всегда»</p> <p>➤ Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;</p> <p>➤ Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;</p>	<p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Развлечение «Ох и Ах в гостях у ребят»;</p> <p>Прогулка: П/и «Кролики», «По ровненькой дорожке», «Бегите к флажку», «Попади в круг»</p> <p>Вечер: С/р игра «Физкультурное занятие» Д/и «Угадай вид спорта», раскрашивание раскрасок. Разучивание речевок, песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.</p>

Ежедневная профилактическая работа

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», босоножье.
- Игровой самомассаж.
- Артикуляционная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.

Работа с родителями:

- Оформление стенда для родителей «Здоровый образ жизни»
- Оформление папки передвижки для родителей «Здоровый ребенок»
- Консультация на тему: «Нужен ли ребенку дневной сон?»
- Папка – передвижка «Здоровье на тарелке» «Закаливание»
- Фотовыставка «Как мы провели неделю здоровья».



