Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Городищенский детский сад «Сказка»

**Проект «Неделя Здоровья в**

**детском саду»**

**Автор работы:**

**инструктор по ФК**

**Шалина Елена Ивановна**

**р.п. Городище, МБДОУ «ГДС «Сказка»**

**2025 год**

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Творческое название проекта** | «В «Сказку» за здоровьем» |
| **База внедрения** | МБДОУ «ГДС «СКАЗКА» |
| **Участники проекта** | Инструктор по ФК, старший воспитатель, музыкальный руководитель, старшая медицинская сестра, воспитатели, родители |
| **Тип проекта** | Практико-ориентированный, игровой, оздоровительный |
| **Основное направление** | Интеграция всех образовательных областей  Приоритетная образовательная область «Физическое развитие» |
| **Сроки и этапы реализации проекта** | Проект краткосрочный - 1 неделя  (07.04-11.04.2025г) |
| **Актуальность реализации проекта** | Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Здоровье - это не только отсутствия болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведет человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для со­хранения и укрепления их здоровья.  Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет ин­тенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.  Воспитание ценностного отношения к здоровью - одна из важнейших задач дошкольной ступени образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет основные задачи дошкольного образования:   * Пункт 1.6, подпункт 6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. * Пункт 1.6, подпункт 9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей­) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей * Пункт 2.6. Содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности развитие - становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.)   Современные дети хорошо владеют умениями и навыками и требуют от взрослых помощи в определении смысла той деятельности, которую осваивают. Этот смысл и есть отношение к тому, что делают дети. От того, насколько этот смысл станет близок и понятен им, зависит качество и результат деятельности в целом, станет ли деятельность формальной, условной или осмысленной и устойчивой.  Для формирования мотивации к здоровому образу жизни, необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоро­вьесберегающего и безопасного поведения. Неделя здоровья - форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельно­сти, вызывающая эмоциональный отклик, как у детей, так и у взрослых. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физическо­го, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников. |
| **Концептуальные идеи проекта** | * Формирование мотивации к ЗОЖ у детей * Повышение информированности о профилактике болезней * Вовлечение детей в регулярные занятия физической культурой и спортом * Проведение информационно-просветительских занятий по ЗОЖ в форме бесед, викторин и других мероприятий * Сотрудничество с родителями |
| **Цель** | Создание психолого-педагогических условий для развития у воспитанников активного и устойчивого интереса к сохранению и укреплению своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни. |
| **Задачи** | **Образовательные:**  -систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления;  -совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья;  -расширять знания и навыки по гигиенической культуре;  -закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;  -расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека;  -обучать выражать эмоции и их распознавать, инициировать самопознание детей.  **Развивающие:**  -повышать двигательную активность, функциональные возможности организма;  -развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни;  -повышать уровень знаний родителей об использовании здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ;  -повышать психологическую компетентность детей, педагогов, родителей;  -способствовать выработке правильной осанки, профилактика стопных нарушений.  **Воспитательные:**  **-**воспитывать у детей волевые качества, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;  -сплачивать детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта. |
| **Принципы и реализации проекта** | -систематичность и последовательность занятий;  -вариативность содержания и форм проведения занятий;  -адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребенку в процессе занятий;  -постепенность и систематичность в освоении и формировании знаний, умений, навыков;  -индивидуализация, переход к следующему этапу только после освоения предыдущего материала;  -занимательность, о желания выполнять предъявленные требования;  -сотрудничество, создание в ходе занятия атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности. |
| **Предполагаемый результат** | **Для воспитанников:**  - повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;  - заложены основы гигиенической культуры;  - наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;  - повышения речевой активности, активизация словаря.  **Для родителей:**  - сохранение и укрепления 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.  **Для учреждения:**  - пропагандировать здоровый образ жизни. |
| 1 этап Подготовительный | * Изучение методической литературы по теме проекта. * Познакомить родителей с темой и задачами проекта. * Анкетирование родителей «Укрепление здоровья в семье». * Размещение информации для родителей по теме «ЗОЖ». * Обогащение развивающей предметно-пространственной среды, в соответствии с темой проекта. * Подбор аудиозаписей музыкальных произведений для упражнений на релаксацию. * Подбор подвижных игр, физминуток, релаксационных упражнений. * Разработка игровых ситуаций по тематическим дням. * Разработка плана Недели здоровья * Составление картотек: игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, |
| **2 этап Основной** | **Коммуникативная деятельность**   * Разучивание спортивных пословиц о здоровье * Отгадывание загадок по ЗОЖ * Беседы: «Как надо одеваться, чтобы не болеть», «Правильное питание - залог здоровья!», «Мы порядком дорожим - соблюдаем свой режим», «Айболит о соблюдении режима дня», «Кто опрятен, тот приятен”, «О пользе овощей и фруктов» * Чтение художественных произведений: «Мойдодыр» К.Чуковского, «Девочка чумазая» А.Барто, «Айболит» К.Чуковского, «Сказка про непослушные ручки и ножки» Прокофьевой С., «Про девочку, которая плохо кушала» С.Михалкова. «Деловой человек» Л.Рыжова, «Наоборот» Е.Карганова, Грозовский М. «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим», И. Турчин «Человек заболел» * Разучивание потешек и пальчиковых игр: «Водичка, водичка...», «Веселая мышка», «Здравствуй солнце золотое…» «Мы капусту рубим, рубим», «Апельсин», «Кулачок-ладошка», «Моем руки» и др.   **Музыкально-художественная деятельность**   * Упражнения на релаксацию под классическую музыку * Ритмопластика * Музыкальные физминутки * Слушание аудизаписи «Песенка про умывание» (муз.В.Богатырева, сл.Д.Червяцова) * Утренняя гимнастика с использованием музыкального сопровождения     **Игровая деятельность**   * Сюжетно-ролевые игры: «На приеме у врача», Покажем кукле Кате, как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем» * Подвижные и спортивные игры * Дидактические игры: «Одень спортсмена», «Угадай эмоции», «Рассмеши друга», «Чудесный мешочек», «Узнай по запаху», «Угадай на вкус», «Выбери полезные продукты для здоро­вья», «Оденем куклу на прогулку», «Покажем Мишке, как надо одеваться»   **Двигательная деятельность**   * НОД по физкультуре с использованием здоровьесберегающих технологий * Организация на прогулке подвижных игр и мини - эстафет * Индивидуальная работа с детьми   - Участие детей в спортивных мероприятиях  **Оздоровительная деятельность**   * Оздоровительная гимнастика * Стретчинг * Точечный массаж * Игровой самомассаж * Дыхательная гимнастика * Стопотерапия * Физкультурные занятия * Упражнения для профилактики нарушений осанки * Гимнастика пробуждения * Антигравитационная разгрузка позвоночника * Релаксация с речевым сопровождением   **Продуктивная деятельность**   * НОД по рисованию: «Платочки для мамочки» * НОД по аппликации: «Полотенце для Мойдодыра», «Пена для ванны» * НОД по лепке: «Расческа для куклы, «Спортсмены» * НОД по конструированию: «Морковка для зайчика», «Больница для зверят», «Зубная щетка »   **Работа с родителями:**   * анкетирование родителей: «О здоровье всерьёз» * консультации по теме «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости» * совместное изготовление с родителями дорожек здоровья из бросового материала * индивидуальные беседы с родителями по результатам анкетирования «Укрепление здоровья в семье» * здоровьесберегающие технологии * утренняя гимнастика на свежем воздухе   **Работа с педагогами**   * Рекомендации воспитателями по составлению плана недели здоровья * ПДС: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками» * Электронная презентация «Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками» * Использование оздоровительных технологий в практической деятельности с детьми * Пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж |
| **3 этап Заключительный** | * Оформление галереи рисунков по теме проекта * Спортивные развлечение "Путешествие по станциям Здоровья", «Малыши — крепыши», «Мы - здоровые ребятки: и зайчишки, и бельчатки» * Размещение материалов проекта на сайте |
| **Итоговые мероприятия реализации проекта** | КВН по ЗОЖ (старший дошкольный возраст)  «Путешествие по станциям Здоровья» (все возрастные группы)  Театрализованное представление «Я хочу здоровым быть» (все возрастные группы)  Оформление рисунков «Мы здоровью скажем - ДА!» |
| **Комплексный мониторинг эффективности реализации проекта, результат** | Главным критерием эффективности применения средств с целью формирования осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни стали позитивные изменения ряда значимых параметров (положительное отношение к здоровому образу жизни, употребление полезных продуктов питания, позитивное мышление, радостное настроение, двигательная активность, заинтересованность, желание заниматься спортом, гигиена, саморазвитие, соблюдение режима дня, оптимистическое отношение к жизни). |
| **Методическое сопровождение проекта** | Методы:  - Информационно-просветительские занятия (часы здоровья, беседы, викторины)  - Организация мероприятий (спортивные праздники, познавательно-развлекательные мероприятия)  - Выпуск различных материалов (презентации, памятки, фотоматериалы о проделанной работе, рисунки)  - Учёт возрастных и индивидуальных особенностей  Формы реализации проекта:  Познавательные беседы по ЗОЖ  Рассматривание плакатов по тематике проекта  НОД по образовательной области «Физическое развитие»  Игры: разной подвижности, дидактические, сюжетно-ролевые, настольные и т.д.  Просмотр презентаций: «Витамины - наши друзья», «Если хочешь быть здоров - закаляйся» «Здоровые зубы - здоровью любы»  Просмотр мультфильмов о спорте и здоровье  Изготовление дидактического пособия «Попади в цель», «Полезное и вредное для зубов»  Чтение и анализ художественной литературы  Рассматривание иллюстраций, фотографий, альбомов |
| **Ресурсное обеспечение** | Информационные ресурсы.  Методическая, энциклопедическая, художественная литература, ресурсы сети интернет, использование ИКТ в образовательной деятельности, альбомы |
| **Практическая значимость проекта** | Теоретическая значимость и новизна заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни. В формировании осознанного отношения к своему здоровью.  Практическая значимость состоит в разработке определённой системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой работы воспитателей совместно с родителями в образовательном процессе и в семейном воспитании.  Практическая значимость проекта по здоровому образу жизни (ЗОЖ) включает:  - Укрепление здоровья.  - Снижение уровня заболеваемости.  - Повышение мотивации к двигательной активности.  - Формирование жизненных установок и моделей поведения.  - Приобщение к занятиям физической культурой и спортом. |
| **Выводы и рекомендации для образовательной практики** | Выводы по образовательной практике формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в ДОУ**:**   * Формирование ЗОЖ у дошкольников связано с наличием знаний и представлений об элементах ЗОЖ (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности). * Важно эмоционально-положительное отношение к этим элементам и умение реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку). * Работа по формированию ЗОЖ должна проходить на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ: через режимные моменты (утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, гимнастика после сна). * Необходимо привлекать родителей к работе по ЗОЖ, использовать различные формы сотрудничества: дни открытых дверей, собрания, консультации, семинары, спортивные праздники и физкультурные досуги.   Рекомендации для образовательной практики ЗОЖ в ДОУ:   * Использовать разнообразные методы и формы работы, например, досуги, совместные праздники здоровья, театрализованные постановки, которые способствуют эмоциональному восприятию детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. * Использовать детскую художественную литературу, которая способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. * Обеспечивать чётко установленный режим дня, создавать оптимальные гигиенические условия, обеспечивать правильное питание, проводить ежедневные утренние зарядки, закаливание организма. * Учитывать возрастные особенности детей, организовывать развивающую среду, которая соответствует их потребностям и интересам. |
| **Перспективы развития и дальнейшего применения проекта** | 1. Овладение детьми навыками ЗОЖ. 2. Снижение количества наиболее встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний. 3. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода. 4. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников. 5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности. 6. Профилактика вредных привычек. |
| **Девиз** | «Быть здоровым – это модно!» |

**План мероприятий проведения «Недели Здоровья» в МБДОУ «ГДС «СКАЗКА»**

**Дата проведения: 07.04.2025г. – 11.04.2025г.**

**Цель:** формирование умений детей осознанно относиться к своему здоровью, привычки к соблюдению здорового образа жизни.

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

**Тематический план «Недели здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Тема дня** | **Цель** | **Мероприятия** |
| **Понедельник**  **Девиз дня:** «Знать должны и взрослые, и дети, Что здоровье – главное на свете» | **Всемирный день здоровья**  **«За здоровьем в сказку» -** открытие недели здоровья | Формирование осознанного отношения к своему здоровью, понимания значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы | Беседа: «Что я знаю о здоровье?» «Как защититься от микробов?»  С/р игра «Корреспонденты», тема интервью «Что я знаю о своем здоровье».  Д/и «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)  Сюжетно - ролевая игра «Поликлиника»  Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит»  Продуктивная деятельность: рисование «Быть здоровым я хочу»  **Театрализованное представление по ЗОЖ «Я хочу здоровым быть» (в спортивном зале)** |
| **Вторник**  **Девиз дня:** «Витамины я люблю –  Быть здоровым я хочу!» | **Здоровое питание** | Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм | Беседа «Друзья витамины», «Полезные продукты».  Просмотр презентации  «Где живут витамины».  Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное».  Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»  Загадки об овощах и фруктах.  С/р игра «Магазин полезных продуктов» |
| **Среда**  **Девиз дня:**  «Чистота - залог здоровья» | **День чистюль** | Формировать представление о важности выполнения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений. | Беседа с детьми «Грязные руки грозят бедой»  Закрепление алгоритма мытья рук: игровое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки»  Чтение стихотворений «Микроб», «Мыло», «Нос умойся»  «Муха – надоеда» (см. Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»).  Просмотр презентаций, мультфильмов.  Советы Мойдодыра – знание правил гигиены.  Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья».  Рисование: «Платочки для мамочки» (1,2 мл.гр) |
| **Четверг**  **Девиз дня:**  «Наш девиз четыре слова – Мы здоровы – это клево!» | **«Здоровые зубы -здоровью любы»** | Закрепление представлений о гигиене полости рта. | Беседа «Здоровые зубы –здоровые дети»  Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.  Чтение художественной литературы Г.Зайцев «Приятного аппетита» «Крепкие, крепкие зубы». А. Анпилов «Зубки заболели».  С/р игра «Поликлиника»  Рисование «Вредные и полезные продукты для наших зубов» |
| **Пятница**  **Девиз дня:** «Нет рецепта в мире лучше – будь со спортом неразлучен!» | **«Спорт-залог здоровья!»**  **«Путешествие по станциям Здоровья» -итоговое мероприятие.** | Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. | Занятие-беседы «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Виды спорта», «Олимпийские чемпионы» и др  Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)»  Чтение художественной литературы И.Семенов «Как стать Неболейкой», С.Михалков «Про мимозу»  Настольно-печатные игры: «Я - спортсмен», «Назови вид спорта»    **«Путешествие по станциям Здоровья» -**  **итоговое мероприятие.**  **(по периметру детского сада)**  «Неболейка»  «Отгадайка»  «Поиграйка»  «Разминайка»  «Танцевальная»  «Спортивная»  «Игровая» |

**Литература по теме недели**

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»

Анпилов А. «Зубки заболели»

Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"

Благинина Е. "Прогулка"

Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"

Грозовский М «Распорядок дня»

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Зайцев Г. «Дружи с водой».

Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»

Кан Е. "Наша зарядка"

Карганова Е. «Наоборот»

Крылов А. "Как лечили петуха"

Кудашева Р. "Петушок"

Кузнецов А. "Кто умеет?"

Лубянко Н. «Гимнастика»

Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный… », «Я выросла», «Помощница»

Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"

Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу",   "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».

Найдёнова Н. "Наши полотенца"

Остер Г. «Петька – микроб»

Пословицы и поговорки о здоровье

Рыжова Л. «Деловой человек»

Сизова Н.О."Валеология"

Силенок Е. «Мойдодыр»

Синицина Ю. «С человеком беда»

Степанов В. «Что показывают стрелки?»

стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».

Суслов В. "Про Юру и физкультуру"

Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"

Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"

Фразеологический словарь для детей

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"

Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»

Яковлев Ю. «Больной»

Яснов М. "Я мою руки".

**Мультфильмы о спорте и здоровье:**

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпионики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».