**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 нами 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:**

Пропагандировать здоровый образ жизни.
Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

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)

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

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 02.04.18 по 06.04.18.

**Участники:** дети старшей группы, 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, активизация словаря;

- 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 (26.03.18 – 30.03.18)**

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 (02.04.18 по 06.04.18)**

Работа с детьми по дням недели:

**Понедельник**

***Тема дня:* «*Сохрани своё здоровье сам»***

Цель дня: сформировать у детей представление о зависимости здоровья от физической активности, закаливания.

Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

* Утренняя зарядка «Спасибо зарядке – здоровье в порядке».
* Беседа с детьми «Что такое здоровье».
* Загадывание загадок о спорте и спортивном инвентаре.
* Дидактическая игра: "Угадай вид спорта".

**Вторник**

***Тема дня: «С физкультурой дружить – здоровым быть!».***

Цель дня: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

* Беседа с детьми "Закаливание ".
* Пословицы о спорте.
* Д/и «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».
* П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка».
* Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»

**Среда**

***Тема дня: «Витамины на столе».*** Цель дня: Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.

Дать детям знания о пользе продуктов питания.

Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.

* Беседа «Полезная пища».
* Физкультурное занятие.
* Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное».
* Чтение пьесы «О пользе витаминов».
* С/р игра «Магазин».

**Четверг**

***Тема дня: «Я и мое тело».***

Цель дня: Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие).

Расширить знания детей об организме человека.

Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.

Научить любить себя и свой организм.

* Беседа «Мое тело».
* Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
* Загадывание загадок про части тела.
* С/р игра «Больница».
* Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»

**ПЯТНИЦА**

**Тема дня: «Я здоровье берегу»**

Цели дня: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем – да! ».
* Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», К. И. Чуковский «Мойдодыр».
* Д/и «Если малыш поранился».
* Выставка рисунков о спорте (рисуют родители совместно с детьми)
* Спортивный досуг – участие родителей и детей.

 **Работа с родителями:**

* 1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.
* 2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»
* 3. Консультации: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости».
* 4.Участие в спортивном досуге.

**3-й этап – заключительный.**

Итогом всей нашей работы станет:

- Фоторепортаж «Неделя здоровья»

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.