Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 151

**Тематический образовательный проект «Неделя здоровья»**

Воспитатель:

Урмамбетова А.Т.

г. Екатеринбург

2024

**Тематический образовательный проект**

**«Неделя здоровья»**

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 здоровье сбережения 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.

**Актуальность проекта:**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей - одна из основных задач дошкольного образования. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребёнка, желание всё узнать и попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Срок реализации проект:** 5 дней.

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

* Повышение эмоционального, психологического, физического
* благополучия;
* Сформированность 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:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и
3. новых методов работы по формированию здорового образа жизни у
4. дошкольников;
5. Личностный и профессиональный рост;
6. Самореализация;
7. Моральное удовлетворение.

**Риски и пути преодоления рисков:**

В ходе реализации данного проекта возможно возникновение некоторых рисков, которые будут решены следующим путём:

1. Пассивное отношение родителей к проектной деятельности.

Вовлечение пассивных родителей посредством индивидуальных

консультаций, отдельных поручений, а так же обеспечение материала для творчества.

1. Недостаточные знания детей для проведения конкретных

мероприятий. Предварительная подготовка детей родителями в домашних условиях.

1. Психологический барьер у родителей, препятствующий постановке и озвучиванию проблемных вопросов о питании детей. Ежедневные беседы с родителями о возможных трудностях в формировании у детей культуры поведения (предложение помощи, беседы о домашнем питании).

**Тип проекта: Краткосрочный**;

**Участники проекта: Воспитатели, дети, родители**

**Формы работы с детьми:**

ООД познавательного цикла, чтение художественной литературы,

рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

ООД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые

ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Спортивный зал;
2. Спортивный участок на территории детского сада.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы, бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т. д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура
6. и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**Содержание проектной деятельности:**

**Этапы и сроки реализации:**

1. этап: подготовительный;
2. этап: практический;
3. этап: заключительный;

**1этап – подготовительный:**

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

**2 этап – практический:**

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной

деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра»;

**3 этап – заключительный:**

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье, в наших руках»

Оформление выставки плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»;

**Продукт проектной деятельности**

1. Тематический план недели здоровья;
2. Подборка дидактических игр;
3. Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка –
4. лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»;

**Полученный результат реализации проекта:**

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе

активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического

благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта будут одинаково относиться к проблеме: "Человек - образ жизни - образование – здоровье".

**Приложение:**

1 План реализации тематического проекта «Неделя здоровья»;

2 Подборка дидактических игр;

3 Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия

«Наше здоровье, в наших руках»;

4 Информационный материал в родительском уголке;

5 Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

**Приложение № 1**

**План реализации тематического проекта «Наше здоровье»**

Цели и задачи

Мероприятия, содержание работы

**1.Тема дня: «Где прячется здоровье»**

* 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.
* Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям.
* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
* Беседа: «Что такое здоровье и как его приумножить»;
* Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
* Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
* Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать
* неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»
* Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А.
* Барто «Девочка чумазая»;
* Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;
* Вторая половина дня:
* Беседа «Правила поведения на улице»;
* Дидактическая игра: «Светофор»
* Работа с родителями:
* оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».
* **2.Тема дня: «Здоровые зубки»**
* Объяснить детям причину болезни зубов;
* Формировать привычку 2чистить зубы;
* Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;
* Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость,
* выносливость»
* Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы
* на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д.»
* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
* Беседа «Здоровые зубки»;
* Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;
* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;
* Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;
* Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства;

«Займи место в обруче», «Сбор снежков»

Вторая половина дня:

* Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;
* **3.Тема дня: «Мойдодыр»**
* Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;
* Дать детям элементарные представления об инфекционных

заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

* Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);
* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
* Беседа «Микробы и вирусы»
* Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;
* Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»
* Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;
* Продуктивная деятельность:
* Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;
* Прогулка:
* Подвижные игры:
* «Поймай хвостик», «Поймай комара», «Прятки».
* Вторая половина дня:
* Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
* Работа с родителями:
* Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.
* **4.Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**
* 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

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
* Беседа «Витамины и полезные продукты»;
* Разучивание стихов, загадок, потешек ;
* Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;
* Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»
* Вторая половина дня:
* «Дегустация волшебного напитка из шиповника»;
* Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;
* Работа с родителями: беседа «Спорт - залог здоровья»

**5.Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**

* Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
* Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;
* Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей
* здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);
* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
* Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;
* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;
* Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках"
* Прогулка: подвижные игры:
* «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;
* Вторая половина дня:
* Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;
* Работа с родителями: беседа «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

**Приложение №2**

**Дидактические игры:**

**«Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

**«Кому что нужно»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке

изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

**«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое

изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок и просят назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

**«Что вредно, а что полезно для зубов»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых

изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупа-чупсы, морковка, яблоко, лимон.

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

**«Чего не стало»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением

различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«Подбери нужное»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей

практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки

и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбы, которая полезна для зубов, листок от моркови) среди предложенных картинок.

**Приложение №3**

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Наше здоровье, в наших руках»;

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

* Способствовать формированию основ здорового образа жизни,

воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление

своего здоровья;

* Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
* Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
* Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал: атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

**Ход спортивно – развлекательного мероприятия:**

**Воспитатель:** «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

**Воспитатель:** «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

**Воспитатель:** «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше.

Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

**Игра «Кот и мыши»**

**Воспитатель:** «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу

познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

**Подвижная игра «Цветные автомобили»**

**Воспитатель:** «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь.

(воспитатель выходит за дверь и, возвращаясь, заносит шапочки для

подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру. Давайте вспомним слова песенки микробов:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

**Игра «От микроба убегай»** (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким).

**Воспитатель:** «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами

убедились, что наше здоровье в наших руках, мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

**Приложение №4**

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

По утрам

Зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).