

## **Здоровьесберегающий проект для средней группы детского сада «Неделя здоровья».**

**Участники:** дети средней группы, воспитатели, родители, медицинский персонал.

**Тип:** здоровьесберегающий, краткосрочный.

### ***Цель проекта:***

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться 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.

### ***Актуальность проблемы:***

На сегодняшний день в современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение.

На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире

приоритетные позиции. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В среднем дошкольном возрасте наблюдается активное возрастание интереса ребенка к человеку во взаимосвязи его с окружающим миром. К пятому году жизни ребенок уже уверенно пользуется основными атрибутами сопровождающие здоровый образ жизни. В связи с этим отношение к здоровью характеризуется тем, что интерес к правилам здоровьесберегающего поведения становится все более устойчивым и самостоятельным.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном возрасте 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.

### ***Мероприятия проекта.***

*Девиз проекта: «В здоровом теле - здоровый дух!»*

#### ***Совместная деятельность с детьми:***

#### **Ежедневная профилактическая работа:**

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

- Гимнастика пробуждения с музыкальным сопровождением, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.
- Полоскание рта.

#### **Беседы:**

- Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Где прячутся витаминки?».
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки): «Водичка- водичка! Умой моё личико!», «Эх, водичка хороша, хороша водичка!» и другие.

#### **Игровая деятельность:**

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».
- Дидактические игры: «Угадай по описанию», «Режим дня», «Полезные и вредные продукты», «Волшебный мешочек», «Овощи и фрукты», «Что лишнее?».
- Пальчиковые игры: «Овощи», «Апельсин», «Компот», «Овощной салат».
- Организация на воздухе подвижной игры: «Самый меткий», «Делай, как я», «Перепрыгни через ров», «Мой весёлый звонкий мяч», «Бездомный заяц».
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

#### **Продуктивная деятельность:**

- Рисование «Сказка Мойдодыр»
- Выставка рисунков

#### **Трудовая деятельность:**

- Посадка лука

### **Чтение художественной литературы:**

- К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», С. Козлов «Зимняя сказка», А. Барто «Девочка чумахая».

### ***Работа с родителями:***

- Консультации: «Виды закаливания», «Жизнь без вредных привычек».
- Помощь в составлении макета: «Дерево здоровья».
- Памятка для родителей.

### ***Итоговое мероприятие проекта:***

### **Образовательная ситуация:**

- «Дерево здоровья»

### ***Итоговый продукт:***

- Фотоотчет по проекту
- Макет «Дерево здоровья»

### ***Предполагаемые результаты:***

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Повышение уровня физической готовности.

### **Литература**

1. В. А. Деркунская Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС Москва Творческий центр СФЕРА 2012.
2. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007