**Проект «Неделя здоровья»**

**(путешествие по стране здоровья)**

Актуальная тема во все времена – это состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, дающий точный прогноз на будущее.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического, психического (душевного) и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходимость комплексного подхода.

В последнее время наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Основными причинами ухудшения здоровья являются дефицит двигательной активности детей, детские стрессы, вызванные недостатком положительных эмоций у ребенка, излишним шумом и нервозностью в детских учреждениях, заорганизованностью педагогического процесса, отсутствие гибких режимов, раннее обучение.

1. Название проекта «Неделя здоровья» (путешествие по стране здоровья).

2. Руководитель проекта – инструктор по физическому воспитанию Потолицына Т.В.

3. Участники проекта – дети младшей, средней, старшей, подготовительной групп, педагоги, родители МБДОУ д/с №61 «Тропинка».

4. Главная идея проекта – в соотвествии с требованиями ФГОС создать благоприятные условия для развития здорового образа жизни детей.

5. Сроки проведения – краткосрочный.

**Планирование проекта.**

**Цели проекта:**

1. Создать организационные и методические условия для проведения «Недели здоровья» для детей, родителей и сотрудников д/с.

2. Обеспечить детей необходимой информацией для формирования собственных стратегий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

3. Расширять и разнообразить взаимодействие детского сада, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие». Разделы, направляющие проект – самопознание через ощущение, чувства и образ.

**Задачи проекта:**

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности у детей.

2. Воспитывать мотивацию здорового образа жизни всех участников проекта.

3. Вовлечь родителей и сотрудников детского сада в активную работу по реализации данного проекта.

4. Обеспечить психологический комфорт, эмоциональное настроение всех участников проекта.

**Этапы работы над проектом:**

**1. Подготовительный.**

Выявление проблемы: сбор информации, общение, беседы. Приглашение к проекту. Подготовка методического, демонстрационного материала, оборудования.

Формирование проблемы и определение задач; анкетирование родителей: «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?».

Анализ состояния оборудования физкультурного зала, физкультурных уголков в группах, дома и наличие спортивного инвентаря.

Изучение методической литературы по данной теме.

**2 Основной этап**

Создание алгоритма проекта.

Составление плана работы с педагогами и родителями.

Консультирование педагогов по темам: «Овладение детьми элементами оздоровительных технологий», «Использование пальчиковой гимнастики в свободной деятельности».

Консультирование родителей по темам: «Как избежать искривление осанки», «Береги зрение смолоду», «Домашний спортивный уголок».

Составление плана совместных бесед с родителями.

Организация спортивного развлечения с активным участием родителей по теме: «Здоровый ребенок в здоровой семье».

Подбор методической, художественной литературы.

**3. Заключительный этап проекта**

Практическая деятельность по решению проблемы:

Выступление с анализом проделанной работы на педагогическом совете, родительском собрании.

Презентация деятельности на родительском собрании по теме «Когда следует начинать занятия физкультуры с ребенком».

Презентация наглядной информации, как вида агитации и пропаганды здорового образа жизни.

Выпуск рукописной семейной газеты «Моя спортивная семья».

Организация творческой выставки детского рисунка «Мы растем здоровыми» (совместно с родителями).

**4. Предполагаемые результаты**

Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья.

Активное участие педагогов и родителей в практическом опыте внедрения здоровьесберегающих технологий в жизни ребенка.

Создание в МБДОУ и семье медиатеки, включающий в себя развивающие и обучающие программы, художественную детскую литературу, дисков с записями учебных фильмов, мультфильмов для удовлетворения интересов детей, образования педагогов и родителей.

Составление документальных папок об оздоровительно – физкультурном развитии детей дошкольного возраста.

Подведение итогов проекта, обсуждение результатов.

**План реализации проекта.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Участник** | **Ответственные** |
| I день. Открытие недели здоровья «Путешествие по стране здоровья». **I станция «Здоровейка»**1. Закаливающие и оздоровительные мероприятия: массаж стоп, полоскание рта и горла, контрастное обливание ног.
2. Проведение дыхательной гимнастики «Часики».
3. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (закрепление последовательности одевания одежды при изменении температурного режима на улице)
4. Чтение сказки К.Чуковского «Мойдодыр»
5. Разучивание пословиц и поговорок о чистоте.
6. Игра-путешествие (эстафета) «Откуда берутся грязнули?»
7. Физкультурный досуг «Путешествие в страну здоровья»

**Работа с родителями**1. Консультация для родителей «Азбука здоровья».
2. Создание «Флага здоровья» (с родителями)
 | Все группыМладшая группаСредняя группаСредняя группаСтаршая и подготов. группыСтаршая группаМладшая группаСредняя группа | Физ.инструкторВоспитатели всех групп.Воспитатели младшей гр.Воспитатели средней гр.Воспитатели средней гр.Воспитатели старшей и подготов. гр.Инструктор по физ.воспитанию и воспитатели старшей гр.Инструктор по физ.воспитаниюВоспитатели средней гр. |
| **II день. Станция «Спортивная»**1. Подвижные игры с бегом и прыжками.
2. Гимнастика для глаз.
3. Беседа «Какие виды спорта ты знаешь?» (рассматривание иллюстраций) Учить детей различать летние и зимние виды спорта.
4. Конкурс детского рисунка «Мы зарядкой заниматься любим с самого утра!»
5. Спортивное соревнование «Веселые старты».

**Работа с родителями**1. Привлечь родителей к оформлению фотовыставки «Вместе с папой, вместе с мамой спортом занимаюсь я!»
2. Оформление папки-передвижки «Спорт – это жизнь»
 | Младшая, средняя группаСтаршая и подготовительная группаПодготовительная группаСредняя группа.Старшая группа | Воспитатели младшей, средней гр.Воспитатели старшей и подготов. гр.Инструктор по физ.воспитанию и воспитатели подготов. гр.Родители и воспитатели средней группы.Инструктор по физ.воспитанию. |
| **3 день Станция «Смеха и веселья»**1. В течении дня прослушивание аудиозаписи веселой музыки, песенок, ритмические упражнения под музыку.
2. Просмотр мультфильма «Ну, погоди!» (Заяц и Волк в спортивном зале).
3. Конкурсы игр, забавные ритмические упражнения, эстафеты под музыку.
4. Премьера кукольного спектакля «Как Тиша здоровье искал»
5. Спортивный досуг «Дружная семейка» ( с участием родителей)

**Работа с родителями**1. Выпуск семейной рукописной газеты «Мы любим весело отдыхать».
2. Выход детей в цирк с родителями (выходной день)
3. **день. Станция «Витаминная»**
4. Дидактическая игра «Во саду ли, в огороде» (учить отличать фрукты, овощи, их вкусовые качества и полезные свойства)
5. Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин» (закрепить названия фруктов и овощей и научить составлять из них разные блюда).
6. Чтение сказки В.Сутеева «Яблоко».

 Театрализация сценки по сказке «Яблоко»1. Витаминизация (напиток из шиповника)
2. Спортивная эстафета «Уборка урожая»
3. Игра – соревнование «Кто быстрее приготовит витаминный салат»
4. Развлечение «Витаминный калейдоскоп»

**Работа с родителями**1. Вечер народных рецептов «Как люди в старину спасались от простуды» (беседа за чаепитием с родителями).
2. Выставка мини-музея «Лечебные травы Якутии»
3. **день «Станция семейная»**
4. Беседа с детьми на тему «Мы дома».
5. Просмотр мультфильма «Три медведя»
6. Пальчиковая гимнастика, упражнения на дыхание, мимические упражнения на укрепление мышц лица.
7. Беседа «Как моя семья провела выходные дни»
8. Чтение художественной литературы «Сказание о Петре и Февронии»
9. Досуг «Семейный праздник» (игры, танцы, конкурсы)
10. Спортивный праздник «Большие гонки» (с родителями)

**Работа с родителями**1. Изготовление макета «Домашний спортивный уголок» (конкурс)
2. Участие родителей в спортивном празднике «Большие гонки»
 | Младшая, средняя группыВсе группыСтаршая, подготов. гр.Все группыСредняя, старшая, подготов. группаПодготовительная группаВсе группыМладшая группаСредняя группаСредняя группаВсе группыСтаршая, подготовительная группыСтаршая группаПодготов.гр.Младшая, средняя группыСтаршая группаПодготовительная группаВсе группыПодготовительная группаСтаршая, средняя, подготов.гр.Подготов. гр | Воспитатели младшей и средней гр., Музыкальный руководитель.Физ.инструктор, муз.руководитель, воспитатели старшей, подготов.гр.Воспитатели младшей, средней группыФиз.инструктор, родителиРодители подготов.гр.Родители всех группВоспитатели младшей группыВоспитатели средней группыВоспитатели средней гр.Физ.инструктор, воспитатели старшей, подготов.гр.Воспитатели старшей гр.Родители и воспитатели подготов.грВоспитатели младшей и средней группыВоспитатели старшей группВоспитатели подготов.грВоспитатели всех групп, физ.инструкторФиз.инструктор, родители.Родители группФиз.инструктор, родители, воспитатели подготов.гр |

Литература:

1. Воронова К.Е. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры –эстафеты.- изд. «Учитель», Волгоград, 2012
2. Журнал «Воспитатель» №1, 2009, №6 2009
3. Микляева Н.В. Детский сад и молодая семья: Основы успешного взаимодействия, Изд. Сфера, Москва 2013г.
4. Новикова И.М. «Формирование представления о здоровом образе жизни у дошкольников» изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2010
5. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. –изд. «Учитель» Волгоград, 2009.
6. Сигимова М.Н. Формирование представления о себе –изд. «Учитель» Волгоград, 2009.
7. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. Изд. Сфера, Москва 2013г.