Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад

«Елочка» п. Красногорьевский



**Краткосрочный проект «День здоровья в детском саду»**

**Авторы:** Старший воспитатель Бурдина С.В.

**Участники проекта** – Воспитатели ДОУ,  Инструктор по физической культуре, старшая мед. сестра, дети, родители МКДОУ детский сад «Елочка»

п. Красногорьевский.

**Сроки реализации проекта:**

краткосрочный (1 день 07.04.2022г.)

**Вид проекта:** физкультурно-оздоровительный, познавательный;

**«Взрослым кажется,**

**что дети не заботятся о своём здоровье…**

**Нет. Детям совершенно так же,**

**как и взрослым, хочется быть здоровыми**

**и сильными, только дети не знают,**

**что для этого надо делать.**

**Объясни им, и они будут беречься».**

Янош Корчак

**Актуальность:**

В настоящее время задача  сохранения и укрепления  здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми в планах воспитательной работы педагогов нашего дошкольного учреждения МКДОУ детский сад «Елочка» п. Красногорьевский.

Проблема здоровья и его сохранения стоит более чем остро. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Здоровье – это бесценный дар. И важно понимать, что забота о здоровье детей, сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

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 «Дня здоровья», девизом которого является «Я здоровье сберегу! Сам себе я помогу».

**Цель проекта:** формирование интереса к здоровому образу жизни, к своему

здоровью, к движению и спорту.

**Задачи проекта**:

1. Закрепить знания детей о понятии «здоровье»;

2. уточнить правила сохранения здоровья;

3. сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению,

связанному с состоянием здоровья;

4. закрепить правила сохранения здоровья людей;

5. удовлетворить природную потребность детей в движении;

6. воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться,

заниматься спортом.

**Образовательные области содержания проекта:**

Познавательно развитие

Художественно-эстетическое развитие

Речевое развитие

Физическое развитие

**Виды деятельности**: игровая, продуктивная, художественно-эстетическая , познавательная.

Рассматривание иллюстраций, книг; беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ:**

- Рассматривание рисунков и фотографий по данной теме;

- Знакомство с литературными произведениями, в которых отражены вопросы сохранения здоровья;

- Тематические беседы,  дидактические игры;

**Методы**: словесные, наглядные, практические, игровые.

**Продукты проекта**:

- оформление выставки рисунков «Быть здоровым здорово!»

- проведение спортивного досуга «День здоровья с доктором Пилюлькиным ».

**Ожидаемые результаты:**

- Дети получат простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт); - Повышение речевой активности, активизация словаря детей; - Полученный опыт позволит им 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

**План реализации проекта:**

на 07.04.2022 г. «День здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Название мероприятия | Ответственный |
| 07.30-08.00 | «Утро радостных встреч» | п Прием на участке ДОУ |
| 08.15-08.25 | Общая утренняя зарядка на площадке детского сада «Здоровье в порядке. Спасибо зарядке» | Инструктор по физической культуре  Баранова Л.В.. |
| 8.00-17.30 | Выставка рисунков «Быть здоровым ЗДОРОВО!» | Старший воспитатель  Бурдина С.В. |
| 08.30-09.00 | «Завтрак Чемпиона» | Помощники воспитателя |
| 09.00-09.10 | Тематическая беседа «Уроки Мойдодыра» (младшая гр.) | Воспитатель Митюкова И.В. Виденькина С.Л..  Старшая Мед. сестра Семенова Е.Н |
| 09.00-09.20 | Тематическая беседа «Чтобы быть здоровыми» (старшая гр.) | Воспитатель Баранова Л.В. Старшая Мед. сестра Семенова Е.Н |
| 09.00-09.30 | Тематическая беседа «В здоровом теле – здоровый дух» игры-соревнования (подготовительная гр.) | Воспитатель Горохова Н.И. Старшая Мед. сестра Семенова Е.Н |
| 09.45-10.30 | Мероприятие «День здоровья с доктором Пилюлькиным » | Инструктор по физической культуре Баранова Л.В. |
| 10.45-11.15 | Подвижные игры «Попади в цель», «Мяч в кругу», «Найди свой домик»  ( младшая гр.) | Воспитатель Митюкова И.В. Виденькина С.Л.. |
| 10.45-11.30 | Подвижные игры «В гости к ежу», «Белки - горелки» (старшая группа) | Воспитатель Баранова Л.В. |
| 10.45-12.00 | Подвижные игры «Хитрая лиса», «Совушка», «Жучка и зайцы» (подготовительная группа) | Воспитатель Горохова Н.И. |
| 11.50-12.30 | «Обед Олимпийца» | Помощники воспитателя |
| 15.00-15.10 | Гимнастика пробуждения «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!» (все группы) | Воспитатели групп |
| 15.20-15.30 | Полдник: «Раз, два, три – подкрепись, дальше спортом ты займись» | Помощники воспитателя |
| 15.40-15.55 | Рассматривание альбома «Олимпийские виды спорта» (старшая группа) | Воспитатель Соловьева И.В. |
| 15.30-16.00 | Вечер загадок и игр «Мы дружим с физкультурой» (подготовительная гр.) | Воспитатель Виденькина С.Л. |
| 16.00-16.30 | Танцевальный марафон «Навстречу друг к другу» | Инструктор по физической культуре Баранова Л.В. |
| В течение следующего дня | Фото отчёт для родителей «С физкультурой мы дружны» | Воспитатели групп  Старший воспитатель |

**1. Подготовительный этап**

- подготовить информацию для родителей в родительские уголки:  - разработать символику недели.  
- для группы придумать название и девиз команд (старшая, подготовительная).  
- разработать тематический план работы с детьми в течение недели используя мероприятия общего плана (деятельность в физкультурном уголке, формирование КГН, продуктивную деятельность и др.);  
- изготовить медали, атрибуты, обновить нестандартное оборудование в уголках, дидактические валеологические игры и пособия;

- чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни;

- разучивание поговорок, пословиц, загадок, песен на спортивную тематику;

- рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта. - беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах; - Беседа медсестры с детьми о здоровом образе жизни, активном отдыхе.

**Работа с родителями:**- консультации для родителей: «Здоровье детей - наше будущее», «Будем весело играть и здоровье укреплять», «Будем вместе формировать здоровый образ жизни». Домашнее задание рисунки на тему: «Быть здоровым ЗДОРОВО!»

**2. Основной этап (практическая реализация проекта)**

**Непосредственная деятельность в течение дня**

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ** сопровождаются  загадками, стихами.

Цель: Закрепление представлений о правилах гигиены.

*Мы пришли с прогулки дружно,  
Руки мыть нам очень нужно.*

*Не толкаясь, не крича,  
Здесь вода не горяча?*

*Закатали рукава  
И открыли кран сперва.*

*А потом немного мыла,  
Чтобы чисто все тут было.*

*В мыльной пене как в заплатках  
Руки в беленьких перчатках!*

*Просто долго так не стой —  
Мыло смоем мы водой.*

*Кран с водой закрой скорей,  
Чтобы было веселей.*

*Полотенцем вытрем руки:  
Не шумим, не знаем скуки.*

**Интеллектуальный конкурс-викторина «Спорт – наш друг»**

1. Перечислите 3 вида спортивных игр с мячом. (Волейбол, футбол, баскетбол, гандбол...)

2. Назовите родину Олимпийских игр. (Греция.)

3. Назовите 5 видов зимнего спорта с участием женщин. (Фигурное катание, конькобежный спорт, лыжные гонки, биатлон, слалом...)

4. Какие виды спорта включены в современное пятиборье? (Верховая езда, плавание, фехтование, кросс, стрельба.)

5. Назовите водную спортивную игру с мячом. (Водное поло.)

6. Назовите спортивную игру, родиной которой является Россия. (Лапта.)

7. Назовите 5 видов летнего спорта с участием женщин. (Легкая атлетика, гимнастика, велоспорт, плавание, гребля, синхронное плавание...)

8. Какая спортивная игра требует в большей степени не физической подготовки, а умственной? (Шахматы.)

9. Бейсбольная ударница. (Бита)

10. Танцор на льду. (Фигурист)

11. Боксерский корт. (Ринг)

12. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

13. «Бородатый» спортивный снаряд. (Козёл)

14. Игра с мячом-дыней (Регби)

15. Русский народный бейсбол. (Лапта)

**Беседа** **медсестры с детьми на тему:**

«Уроки Мойдодыра» (младшая гр.)

Цель: Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными,

«Чтобы быть здоровыми» (старшая гр.)

Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты.

«В здоровом теле – здоровый дух» (подготовительная гр.)

Цель: Формирование стремления к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Рассматривание иллюстраций** о видах спорта, плаката «Закалка, спорт, движение».

 Рисование «Мы спортсмены». Развитие воображения детей, организация выставки рисунков.

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».**

Цель: закрепить знания детей о полезных для здоровья продуктах питания; развить ролевое взаимодействие, диалогическую речь.

**Физические упражнения** «Мы — спортсмены!

**Игры спортивные спокойные**: шашки, шахматы, настольные игры по теме (пазлы, «Чудесный мешочек» - предметы личной гигиены, «Разложи по порядку» - порядок чистки зубов, «Придумай загадку» - предметы гигиены, «Покажи и назови» - атрибуты для зимних и летних видов спорта).

**Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров…».**

Цель: уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым.

**Художественно-творческая деятельность —**раскрашивание иллюстраций с изображением спортивных снарядов, атрибутов, спортсменов.

**Чтение художественной литературы** — К. Чуковский «Мойдодыр», Витковская М. «О том, как мальчуган здоровье закалял», Грозовский М «Распорядок дня», Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым». Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

**Оформление центра книги.**

**Прогулка:** мероприятие  «День здоровья с доктором Пилюлькиным »

**Наблюдение.** Рассказ о значении воздуха, солнца для укрепления здоровья детей.

**Предложить детям спортивный инвентарь.**

Цель:учить самостоятельно, находить себе занятие по интересам, развивать двигательную активность, силу, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Подвижные игры и игры-эстафеты на прогулке.**  
«Ловишки», «Паровозик» (Дети берут за талию впереди стоящего и бегут вместе, пока не получится паровоз), «Кто больше прыгнет через скакалку», «Забрось мяч в корзину», «Сбей кегли», «Какая команда быстрее наполнит банку ягодами и фруктами».

**Художественное слово** — отгадывание загадок:

-Руки мыть пошла Людмила,  
Ей понадобилось (мыло).

Мягкое, пушистое,  
Любит вытирать мокрые щечки  
И у ребят ладошки (полотенце).

-Костяная спинка, Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

**Словесная игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»**

Воспитатель задает вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1.Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.  
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.  
4. Гулять на свежем воздухе.  
5. Гулять без шапки под дождем.  
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.  
7. Делать по утрам зарядку.  
8. Закаляться.  
9. Поздно ложиться спать.  
10. Кушать овощи и фрукты.

**Спортивный досуг – «**День здоровья с доктором Пилюлькиным»

 ​​​​​​​

**3. Заключительный этап:**

- Предоставить информацию на сайт ДОУ в родительские закрытые соц. сети.

- Оформить выставку детских рисунков.

В проекте на протяжении дня реализуются различные формы обучения, оздоровления детей с учетом возрастных индивидуальных особенностей, интересов, имеющихся запасов знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков.

Совместная деятельность под руководством педагога формирует в детях ценнейшие морально-волевые качества: чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, дисциплинированность. В группе проходит обсуждение  прошедшего дня (что больше всего понравилось), оформляются выставки детских  работ, фотоматериалы. Общение воспитателей с родителями воспитанников о проведенном Дне Здоровья, по поводу прошедших мероприятий,  рассказ о достижениях ребенка.

Данный проект показал, что физкультурно-оздоровительная работа в разнообразных видах деятельности и режимных процессах работы ДОУ обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают выносливость детского организма. Движения укрепляют здоровье ребенка и способствуют снятию перенапряжения.

**Литература**

Формирование основ безопасности у дошкольников автор: Белая 2016г 2-7 лет

Физическая культура в детском саду автор: Пензулаева 3-47 лет

Игры и занятия на прогулке с малышами2-3 лет

Сборник подвижных игр автор: Степаненкова 2-7 лет

Безопасность учебно методическое пособие Авдеева Н.Н. , Князева О.Л. Стеркина Р.Б.