**Проект «Я хочу расти здоровым»**

**Составила и провела**

**Воспитатель: Щербакова О.М.**

Важно с самого раннего детства прививать детям навыки здорового образа жизни. И кому как не нам, педагогам, предоставляется право прививать детям элементарные знания о своём организме, о том, что полезно и вредно для него. Для этого мы используем разные методы и приёмы ознакомления детей со своим организмом: беседуем, читаем, играем, проводим эксперименты, наблюдения, делаем выводы и рассуждаем. В каждом детском саду проводится неделя здоровья для дошкольников, где дети всю неделю говорят о здоровье, учатся беречь его.

**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.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10 % среди детей, поступающих в школу. Такое положение дел связано не только со сложной экологической обстановкой и другими объективными причинами, но и с недостатком элементарных знаний о своём организме, сохранении и укреплении его здоровья.

В связи с этим мною был разработан проект недели здоровья «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!», 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:**

● Развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;

● 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: последняя неделя октября с 27 по 31.2016г.

Участники: дети старшей группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, медицинская сестра.

**Ресурсы:**

Материально-технические: магнитофон, спортивное оборудование, музыкальный центр.

Кадровые: взаимосвязь с медицинским блоком, физкультурным и музыкальным руководителем.

Информационные: методическая и художественная литература, энциклопедии для дошкольников, материалы мероприятий с дошкольниками, иллюстрации и картотеки по теме

Нормативно-правовые: соблюдение СанПиН в плане режима, организация детской деятельности.

**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 по теме « Наше тело»

- 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**

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

 На данном этапе необходимо обозначить проблему:

- Как сохранить своё здоровье?

**2-й этап – Основной**:

Работа с детьми по дням недели:

 **Понедельник** – «Сохрани своё здоровье сам»

Цель: формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье;

Первая половина дня:

Познавательное занятие « Где прячется здоровье?»

Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;

Рассматривание иллюстраций: « Почему заболели ребята»

Прогулка: Игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли"; игры с бросанием и ловлей - "Кого назвали - тот и ловит".

Вторая половина дня:

Проведение гимнастики «маленьких волшебников» после сна

Беседа: « Что я знаю о здоровье?»

Сюжетно - ролевая игра « Больница»- дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург), формировать эмоционально - познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.

**Вторник** - « Чистота – залог здоровья»

Цель: Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

Первая половина дня:

Лаборатория: « Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой

Познавательное занятие « Что такое микробы» - проведение опытов

Игры – эстафеты « Помой посуду» ( для девочек), «Собери мусор» ( для мальчиков)

Прогулка: Уборка территории участка.

П/игры: «удочка», « Ловля обезьян»

Игры-эстафеты: «Бег с препятствиями», игры со спортивным инвентарём ( скакалки, мячи, кегли, городки)

Вторая половина дня:

Чтение худ. литературы: К.И.Чуковский « Мойдодыр», загадывание загадок о предметах гигиены, Е.А.Алябьева « Руки надо мыть»

Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;

Развлечение « В гостях у доктора Айболита» - закрепить знание правил гигиены для здоровья, развивать ловкость, быстроту, силу.

**Среда** – «День Витаминки»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Первая половина дня:

Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», « овощи», « фрукты»

Познавательное занятие « Режим питания»

Упражнение « Знакомство с продуктами питания»

Рисование « Овощи и фрукты – полезные продукты»

Прогулка: Игры – эстафеты: "Кто быстрей", « Попади в обруч»,

Подвижные игры: , Хитрая лиса», « У Маланьи», «Прятки»

Вторая половина дня:

Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Д/и « Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», « Фруктовое канапе»

 Разукрашивание картинок с овощами и фруктами

**Четверг** – « Спорт – это здоровье»

Цель: Познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни, о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья.

Первая половина дня:

Утренняя зарядка « Раз, два, три – ну-ка повтори!» - беседа о необходимости делать утреннюю зарядку.

Рассматривание иллюстраций с различными видами спорта. Беседа о том, какие виды спорта дети знают.

Лепка: « Спортсмены»

Прогулка: П/игры: «Парный бег»- учить бегать парами, «Ловишки»- развивать быстроту, ловкость;

Игры –эстафеты с мячом: «Забрось мяч в корзину», « Передай мяч», « Прыгай с мячом»

Вторая половина дня:

Беседа « Твой режим дня»

« Утро Маши» - раскладывание картинок

Чтение стихотворения С.Михалкова « Про Мимозу» - соблюдает ли Витя режим дня?

Инсценировка по стихотворению

**Пятница** – «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни

Первая половина дня:

Беседа: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.»

Самомассаж от простуды, гимнастика « маленьких волшебников»

Проведение закаливающих процедур с детьми - « О том, как мы закаляемся в группе»

Игра « Окажем первую помощь»

Музыкальное занятие (интегрированное) "Музыка Здоровья".

Прогулка:

П/игры «Охотники и зайцы», «Гусеница»

Игры- эстафеты: « Не урони», «Меткий стрелок» « Передай дальше»

Вторая половина дня:

Праздник : «Путешествие по стране Здоровья» - досуг

**3-й этап – заключительный.**

Итогом всей нашей работы станет:

- Праздник «Путешествие по стране Здоровья»

- 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 детям, так как они будут вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья.