

МБДОУ №21

**Проект «Неделя здоровья»
в старшей группе.**

**Тема: «Использование
здоровьесберегающих технологий
в образовательном процессе в
соответствии с ФГОС ДО».**

**Воспитатель:
Бекоева А.К.
2024**

Участники проекта:

Воспитатели, воспитанники старшей группы, родители.

Вид проекта: познавательный - исследовательский, творческий.

Продолжительность проекта: краткосрочный (22.01.2021 г.- 26.01.2021г.).

Актуальность: В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает, и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение?» Еще А. Шопенгауэр говорил: *«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».*

Цель проекта: Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться 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.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

- 1.Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- 2.Сформированности гигиенической культуры и навыков;
- 3.Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- 1.Сохранение и укрепление здоровья их детей;
- 2.Педагогическая, психологическая помощь по вопросам здоровьесбережения;
3. Повышение уровня комфортности при взаимодействии семьи и ОО.

Для педагогов:

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

Методы проекта:

Формы организации работы по здоровьесбережению:

ООД познавательного цикла (чтение художественной литературы, беседы, рассматривание энциклопедий и иллюстраций, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме)

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

физкультурные занятия;

самостоятельная деятельность детей;

подвижные игры;

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

двигательно-оздоровительные физкультминутки;

физические упражнения после дневного сна;

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

физкультурные досуги;

спортивные праздники.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий.

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам укрепления и сохранения здоровья;

Организация конкурса «Лучший физический центр»

3 этап – заключительный:

Открытое НОД «Путешествие в страну здоровья»

**План работы.
Подготовительный этап.**

Понедельник	Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
	<p>Тема дня: «Где прячется здоровье»</p> <p>*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p> <p>*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.</p> <p>*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.</p> <p>*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям</p>	<p>*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа». «Что такое здоровье и как его приумножить»;</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;</p> <p>*Ди «Полезная и вредная еда»;</p> <p>*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать здоровяком», С. Я. Михалков «Про мимозу».</p> <p>*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>*Прогулка: игры с бегом «Кто первый», игры с прыжками «Зайцы и волк» игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит».</p> <p>2-я половина дня:</p> <p>*Беседа «Правила поведения на улице»;</p> <p>* Дидактическая игра: «Светофор».</p> <p>*Работа с родителями: оформление папки –</p>

		передвижки «Здоровый ребёнок».
Вторник	<p>Тема дня: «Здоровые зубки»</p> <p>*Объяснить детям причину болезни зубов;</p> <p>*Формировать привычку чистить зубы;</p> <p>*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;</p> <p>*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»</p> <p>*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа «Здоровые зубки»;</p> <p>*Чтение сказки «Фея зубной щётки»;</p> <p>* Ди «Что вредно, а что полезно для зубов»;</p> <p>*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для девочки Даши»;</p> <p>*Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства»; «Бездомный заяц» «Собери аптечку».</p> <p>2-я половина дня:</p> <p>*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;</p>
Среда	<p>Тема дня: «Мой додыр»</p> <p>*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;</p> <p>*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);</p> <p>*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению</p>	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа «Микробы и вирусы».</p> <p>Ди «Предметы личной гигиены»;</p> <p>*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»</p> <p>*Пальчиковая гимнастика «Чистые</p>

	<p>здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);</p>	<p>руки»; *Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»; Прогулка: Подвижные игры: «Поймай хвостик». «Мышеловка», «Прятки». 2 половина дня: Просмотр мультфильма «Мойдодыр». *Работа с родителями:</p>
<p>Четверг</p>	<p>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</p>	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем Да»; *Беседа «Витамины в полезных продуктах»; *Разучивание стихов, загадок, потешек ; *Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»; *Прогулка «Мы болезней не боимся» - эстафета» *2 –я половина дня: «Волшебный напиток шиповник»; *Ди «Витамины в корзинке». «Полезная и вредная еда»; *Работа с родителями: Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде</p>

		спорта, записанных на диктофон;
Пятница	<p>Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»</p> <p>*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;</p> <p>*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;</p> <p>*Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);</p>	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;</p> <p>* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;</p> <p>*Спортивное развлечение «Крепкие, быстрые, ловкие».</p> <p>*Прогулка: подвижные игры: «Кролики»; «Поровненькой дорожке»; «Найди и промолчи»; «Попади в цель»;</p> <p>2 - половина дня: *Сюжетно – ролевая игра «Физкульт ура!»;</p> <p>*Работа с родителями: Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека» Конкурс «Центр физического развития»</p>

Выводы: дети с удовольствием участвовали в проекте, во всех видах деятельности, включенных в него, проявляли инициативу.

Детьми усвоено главное - забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Все дети стараются выполнять правила гигиенической культуры, демонстрируют ежедневно уровень овладения КГН. Ежедневно вспоминают стихотворения, подсказывают сверстникам о

необходимости проведения здоровьесберегающих мероприятий. Все участники проекта получили моральное удовлетворение, обогатили свои знания и свой опыт по сохранению и приумножению здоровья.

