

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 268

Проект: «За здоровьем в детский сад»

Воспитатель:  
Штейн В.Н.

2020 год

Тема проекта: « Неделя здоровья»

Реализация проекта: краткосрочный

**Цель проекта:** формирование у детей представлений о здоровье – как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

- Способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания,
- Формировать привычки выполнения гигиенических требований
- Сплочение детей и родителей, педагогов и родителей в процессе активного сотрудничества в процессе реализации проекта.

Участники: педагоги, дети и их родители.

**Оборудование:**

- Коврики здоровья, диск здоровья, диск балансировочный, велосипед, канаты, дуги разной высоты, гимнастические палки, круги, треугольники, набивные мячи, кегли, мячи резиновые (разных размеров), обручи (разного диаметра), магнитофон, музыкальная подборка детских песен, костюм мышки для взрослого, конусы, пособия для проведения ОРУ и ОВД

**Ожидаемый результат:**

Дети:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

Родители:

- обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей

## Пояснительная записка

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха.

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать. Только при совместной работе родителей и ДООУ можно достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Наша главная задача - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных соревнований и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

## План мероприятий

### Понедельник

#### 1. Утренняя гимнастика

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи: Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад, воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

Участники: дети, воспитатели.

#### 2. Гимнастика пробуждения

Цель: Пробудить организм, нормализовать сердечно-сосудистую и дыхательную систему, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Задачи: Повысить жизненный тонус, совершенствовать и развивать координацию движений, укреплять опорно-двигательный аппарат, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Мы проснулись, улыбнулись,

Посильнее потянулись.

Первый разик на спине, А потом на животе.

На бочок перевернулись,

И еще раз потянулись.

Ноги вверх мы поднимаем

И тихонько опускаем.

А теперь пришла пора

Дружно встать нам детвора!!

Коврики здоровья.

Участники: дети, воспитатели.



## **Вторник**

### **1. Утренняя гимнастика**

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:** Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад, воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

**Участники:** дети, воспитатели.

## 2.Познавательная викторина «Мышка в гостях у ребят»

Цели: Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

Задачи: Учить детей различать витаминосодержащие продукты, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека, помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной, закрепить знания о личной гигиене и пользе утренней гимнастики.

Участники: дети, воспитатели.



## Среда

### 1.«Моем руки чисто-чисто»

Цели: Развивать у детей дошкольного возраста мотивацию к здоровому образу жизни.

Задачи: закреплять знания детей о свойствах мыла, развивать элементарные способы исследовательской деятельности, закреплять навыки самообслуживания, формировать положительные привычки (умывание, мытье рук).

Участники: дети, воспитатели.

### 1.Физическая культура

Цель: Укреплять здоровье детей через физкультурно- оздоровительную работу в детском саду.

Задачи: Стимулировать двигательную активность детей, применяя дифференцированный и индивидуальный подход, повышать интерес к физкультурным занятиям, используя различное оборудование, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.

Обручи, диск здоровья, диск балансировочный, велосипед, круги, треугольники.







## **Четверг**

### **1. Утренняя гимнастика**

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:** Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад, воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

**Участники:** дети, воспитатели.

### **2. Физическая культура на улице «Кто быстрее»**

**Цели:** Оздоровление и физическое развитие детей.

**Задачи:** Создать условия для гармоничного физического развития и воспитание внимательного отношения к своему здоровью, закреплять двигательные навыки и умения в подвижных играх и эстафетах.

**Участники:** дети, воспитатели.





## **Пятница**

### **1. Утренняя гимнастика**

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:** Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад, воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

**Участники:** дети, воспитатели.

### **2. Физическая культура**

**Цели:** Привлечь родителей к совместной спортивной деятельности в доу.

**Задачи:** Способствовать развитию межличностных отношений, настроить взрослых и детей на предстоящую совместную двигательную игровую деятельность, развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, развивать у детей психические процессы, воспитывать навыки взаимосоотрудничества.

**Участники:** дети, родители, воспитатели.



**Результаты:** Согласно плану мероприятий, о проведении Недели здоровья, в старшей группе №3МБДОУ №268 были проведены мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей, развитие двигательной культуры, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, воспитание в детях упорства, силы воли, умения преодолевать препятствия, умения побеждать и проигрывать; желания оказывать помощь, закрепление у детей понятия «здоровье».

Тематическая неделя проходила по направлениям:

- работа с детьми;
- работа с родителями.

Содержание «Недели здоровья» включало комплексный план мероприятий на каждый день недели, состоящий из разнообразных видов физкультурно-спортивных мероприятий, познавательной и игровой деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни. Вместо привычной деятельности детей ожидал целый калейдоскоп ярких мероприятий и интересных событий.

## Литература:

1. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;
2. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр»,
3. Е.В.Сулим «Детский Фитнес»
4. Л.А.Соколова «Комплексы утренних гимнастик».