***Краткосрочный проект недели здоровья***

***" Быть здоровыми хотим!" для старшей группы.***

***Актуальность проекта:*** *В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности. И когда, как не в дошкольном детстве необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества.*

***Цель проекта:***

* *Развитие двигательной активности с использованием средств элементов физической культуры для сохранения и укрепления физического здоровья детей.*
* *Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни через совместную активную деятельность.*

***Задачи:***

* *Развивать творческий, личностный потенциал посредством самовыражения детей.*
* *Использовать разнообразные формы организации двигательной активности детей.*
* *Обеспечивать эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребенка.*
* *Формировать у детей и родителей положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.*
* *Способствовать ощущению родителями радости, удовольствия от совместной с детьми двигательной деятельности.*

***Этапы реализации проекта:***

***Подготовительный***

Изучение возможностей и потребностей детей, воспитателя и родителей в двигательной активности детей.

* Изучение методической литературы;
* Беседы с детьми на тему: " Что они понимают под словом *здоровье*";
* Планирование работы;
* Подбор стихов, пословиц, поговорок и песен для детей о здоровом образе жизни;
* Совместная работа с родителями по подготовке к проекту;

***Практический***

Создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня;

* Организация мероприятий, развлечений ( игры - драматизации, дидактические игры);
* Занятия с детьми с внедрением эффективных здоровьесберегающих технологий;
* Чтение художественной литературы
* Работа с родителями( консультации «Профилактика ОРВИ, ОКИ» «Подвижные игры дома») ;

***Заключительный***

* Анализ деятельности;
* Обобщение и систематизация опыта, презентация проекта;

**Участники проекта**

Дети старшей группы " Звёздочки ", воспитатели группы, родители.

**Ожидаемые результаты**

**Для детей:**

* Увеличить двигательную активность детей;
* Расширить осведомленность детей о физической культуре и спорте;
* Научиться с помощью налаженных взаимоотношений в коллективе, добиваться общей цели и радоваться общим достижением;
* Бережно относиться к своему и чужому здоровью(если ты больной оставайся дома);

**Для педагогов:**

* Расширить кругозор педагогов по физической культуре и спорте;
* Применять полученные знания на практике;

**Для родителей:**

* Заинтересовать родителей спортивными играми, как средством совместного здорового семейного отдыха;
* Увеличить интерес родителей к подвижным играм и спортивным играм на воздухе.

**Продолжительность проекта: 5 дней**

**План реализации проекта**

**В работе с детьми:**

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

Цель: Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму:

Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

Режимный момент “В гостях у доктора Ай”.

заучивание пословиц и поговорок о здоровье;

рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»

Беседа: «Что я знаю о здоровье?»

Дид. игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)

Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.

Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)

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

Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»

**Вторник - «Я и мое тело»**

Цель: Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.

Задачи: Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

Беседа «Мое тело»

Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».

Экспериментирование «Определи плоскостопие»

Рассматривание портретов людей разной внешности.

Загадывание загадок про части тела.

Д/и «Зеркало», «Фоторобот»

Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»

Лепка «Моя семья».

Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

**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.

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

Упражнение «Знакомство с продуктами питания»

Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Вторая половина дня:

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

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

Разукрашивание картинок с овощами и фруктами

**Четверг–  « С физкультурой дружить – здоровым быть!»**

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Задачи: Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Беседа с детьми «Что такое здоровье»

Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.);

Загадки о спорте.

Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».

Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)».

Рассматривание альбома «Спортсмены Бурятии».

П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»

Игра-соревнование «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места;

Рисование «Дети делают зарядку»

**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

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

Сюжетно - ролевая игра " Больница"

Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»

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

Игра «Окажем первую помощь»

Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Итогом всей нашей работы станет:

* Фоторепортаж " Неделя здоровья"
* Презентация

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

**Приложение**

**Памятка для родителей по формированию**  
  
**здорового образа жизни у своих детей**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

Соблюдайте режим дня.

1. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
2. Любите своего ребёнка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они попутчики на вашем пути.
3. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше - восемь раз.
4. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
6. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Пальчиковые игры и стишки с движениями.

**Мишка косолапый.**  
Мишка косолапый по лесу идет, /Идем вразвалочку/  
Шишки собирает, / Нагибаемся за шишкой./

И в карман кладет. /Выпрямляемся и кладем в карман./  
Вдруг одна из шишек /Стоим прямо и удивленно/  
Прямо мишке в лоб. /Кулаком по лбу/  
Мишка рассердился, / Сжимаем кулаки и поворачиваемся туловищем вправо-влево с соответствующим выражением лица./  
И, ногою топ./Топаем ногой/

**Ежик.**

Ежик, ежик колкий, где твои иголки? /Руки в замок и качаем этот замок вправо-влево./  
Вот они!/ разжимаем пальцы и растопыриваем их, ладошки вместе/   
 **Сороконожки.**   
Две сороконожки бежали по дорожке,  
Бежали, бежали, друг друга повстречали. /Ладошки друг на против друга и перебираем пальчиками, говорим.   
Так друг друга обнимали, / Обнимаемся руками (кисти на плечи)/,  
Так друг друга обнимали, / меняем руки (т.е. сначала правая была сверху, теперь левая)/,  
Так друг друга обнимали... /смыкаем руки в замок,/   
Что едва мы их разняли. /Размыкаем руки, как будто разорвали замок./   
**Комар.**   
Летит муха вокруг уха, жжж -/ водим пальцем вокруг уха./  
Летят осы вокруг носа, сссс -/ водим пальцем вокруг носа./  
Летит комар, на лоб оп - /пальцем дотрагиваемся до лба./  
А мы его хлоп - /ладошкой до лба./  
И к уху, зззз - /зажимаем кулачок, подносим его к уху./  
Отпустим комара? отпустим! - /подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая./

**«Не циркач и не артист – сам себе я массажист».**

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее, улучшает координацию движений.

Общие правила:

- перед занятием ребенок всегда должен мыть руки;

- движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объеме;

- удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причем ребенок должен успеть повторить эти движения несколько раз;

- ритм стиха задает ритм массажных движений

- темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж, а не обозначить его движения.

Ручки растираем (потирание ладоней)

И разогреваем (хлопки),

И лицо теплом своим мы умываем (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз),

Грабельки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).

Их вперед сгибаем (нагибание ушных раковин кпереди),

Тянем вниз за мочки (оттягивание вниз за мочки),

А потом уходим пальцами на щечки, (пальцы перебегают на щеки).

Щечки разминаем, чтобы надувались (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями).

Губки разминаем, чтобы улыбались (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу).

Как утята к утке, клювики потянем (вытягивание обеих губ вперед),

Разомнем их мягко, не задев ногтями (большие и указательные пальцы разминают обе губы).

Уголками губ мы щечки поднимаем, (средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта),

А потом от носа мы к губам стекаем (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам).

Губки пожуем мы, шарики надуем (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щек с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух).

И губами вправо – влево потанцуем, (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый – на верхнюю губу, а левый – на нижнюю, и двигаются навстречу /врозь друг другу).

Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит (язык – под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе).

Под другой губой лежит, кулачок другой стучит (язык – под нижней губой и поколачивание по нижней губе).

Тянем, подбородок и его щипаем

**Игровые упражнения**

1.      «КАЧАЛОЧКА»  Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища,  развития силы и гибкости.

2.      «ЦАПЛЯ»  Стойка на одной  ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

3.      «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»  Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

4.      «САМОЛЕТ»  Сед  ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

5.      «ПОТЯГИВАНИЕ»  Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

6.      «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ»  Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

7.      «КАРУСЕЛЬ»  Сидя углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

8.      «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ»  Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

9.      «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ»  Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

10.    «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»  Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

**Дидактические игры:**

***« Подбери предметы»***

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

***«Кому что нужно»***

*Цель:* Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

***« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»***

*Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображёно на картинке, полезный этот продукт или нет.

***« Что вредно, а что полезно для зубов»***

*Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чипсы, морковка, яблоко лимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

И неплохо есть лимон хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону, мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

**Консультации для родителей:**

**«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

**«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!