**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Курагинский детский сад №1 «Красная шапочка»**

**комбинированного вида**

**Проект «Неделя здоровья»**

**в подготовительной к школе**

**группе «Капельки»**

 **Выполнили:**

 **воспитатели Обирина Л.П.**

 **Бармашова Т.И.**

**п. Курагино**

 **ноябрь 2020г.**

Здоровье - это драгоценность,
и притом единственная, ради
которой стоит не только
не жалеть времени, сил,
трудов и всяких благ,
но и жертвовать ради него
частицей самой жизни.
М. Монтень.

**Актуальность:**
В современном мире остро стоит проблема здоровья детей. Необходимо
поставить цель перед педагогами и родителями о сохранение и укрепление, а также охраны здоровья ребенка, повышение его умственной и физической работоспособности. Гармонично совершенствоваться и развиваться, способен только здоровый ребенок. Организация «недели здоровья» способствует формированию начальных представлений о здоровом образе жизни. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.
**Цель:**
формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охраны здоровья. Самостоятельность, творчество и инициатива в двигательной активности, интерес к спорту. Пропаганда здорового образа жизни семьи.
**Задачи:**
• Создать условия для становления устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
• Продолжать формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
• Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; умение элементарно описывать свое самочувствие.
• Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью к взрослым в случае их возникновения.
• Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Воспитывать культуру поведения.
• Активизировать словарь детей, обогащать его путём уточнения понятий: здоровье, гигиена, здоровое питание, режим дня, спорт.
• Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
• Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
• Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
• Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
**Продолжительность проекта:** краткосрочный ( с 02.11.20. по 06.11.20.)
**Тип проекта**: познавательно-игровой
**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители, музыкальный руководитель, психолог, физкультурный руководитель
**Основные формы реализации проекта:** беседы, чтение, детское творчество, игры, спортивный праздник, музыкальное развлечение, работа с родителями.
**Возраст детей:**подготовительная группа (6-7 лет)

**ДЕВИЗ ВСЕЙ НЕДЕЛИ:**
***Нет здоровья без движенья,
Это скажет вам любой!
Занимайтесь с наслажденьем
Спортом, танцами, ходьбой.***

**ПОНЕДЕЛЬНИК**
**Девиз:** «Чтоб здоровье сохранить – научись его любить».
**Цель:**  формирование интереса к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
**Беседа** «Что ты знаешь о себе и своем здоровье»
 **Игра** развлечение с пальчиками «Две сороконожки»
 **Чтение стихотворения** Е. Одинцовой «Здоровье – это ценность и
богатство».
**Рисование** "Здоровый образ жизни".
**Чтение художественной литературы** К. И. Чуковский «Айболит»

**Создание альбома** рассуждения детей «Что такое здоровье? ».
**Консультация** для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»

Совместно с педагогом-психологом **акция "Наше настроение:** в групповой комнате детям нарисовать «Радугу настроения», повесить настроение-капельку.

**ВТОРНИК**
**Девиз:** «Чтоб расти и развиваться, нужно правильно питаться".
**Цель:** расширение знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах.
**Беседа** с детьми «Полезные продукты»
 **Чтение** пословиц о еде.
**Дидактическая игра** «Что полезно детям».

 **Чтение стихотворения** о еде «Никогда не унываю… ».
**Детская игра** «Витаминки: да и нет» на развитие внимания, закрепление знания о здоровом питании.
 **Беседа**: «Все о витаминах», «Способы защиты от болезни».
**Продуктивная деятельность**: создание коллажа: "Вредная и полезная еда".

**Заполнение** альбома рассуждения детей «Что такое здоровье? ».
Совместно с педагогом-психологом **акция "Наше настроение:** в групповой комнате детям выбрать и повесить настроение-капельку на «Радугу настроения».

 **СРЕДА**
**Девиз**: «Чистота, залог здоровья».
**Цель**: формирование знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни».
 **Организация трудовой деятельности** "Красиво сервируем стол".
 **Беседа** «Личная гигиена».
**Д. игра** «Предметы личной гигиены».
 **Чтение худ. лит-ры** К. Чуковский "Федорино горе". "Мойдодыр! ".
**Заполнение** альбома рассуждения детей «Что такое здоровье? ».
Совместно с педагогом-психологом **акция "Наше настроение:** в групповой комнате выбрать и повесить настроение-капельку на «Радугу настроения».

**ЧЕТВЕРГ**
**Девиз:** «Улыбка и смех здоровье для всех! "

**Цель**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. **Беседа** «О хорошем настроении».
 **Сюрпризный момент** - приход в группу грустного человечка. Рисование веселого человечка.
 **Рассказ** веселых историй, составление небылиц.

 **Игра** «Угадай настроение».
**Дидактическое упражнение** «Повторяй за мной».

**Игровое занятие по физическому развитию** «Радуга здоровья»
Совместно с педагогом-психологом **акция "Наше настроение".** В групповой комнате детям и родителям выбрать настроение-капельку и повесить на «Радугу настроения».

**Заполнение** альбома рассуждения детей «Что такое здоровье? ».
**Консультация** для родителей **«**Здоровый образ жизни детей»

**ПЯТНИЦА**
**Девиз:** «Мы идем на стадион, будет каждый - чемпион! ".
**Цель**: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.
**Беседа** на тему "Моя семья и физкультура",
 **Разучивание игры** "Запретное движение".
 **Разучивание** пословиц, стихотворений, загадок.
 **Квест-игра** «Ключ здоровья»

**Заполнение альбома** рассуждения детей «Что такое здоровье? ».
Совместно с педагогом-психологом **акция "Наше настроение:** в групповой комнате выбрать и повесить на «Радугу настроения» настроение-капельку.

**ЕЖЕДНЕВНО:**
Самомассаж лица и шеи, дыхательная гимнастика "Любимый носик", массаж спины "Дождик", игра "Массаж спины", зарядка под музыку, ходьба по массажным коврикам, бодрящая зарядка после сна, гимнастика для глаз, выучить девиз дня и девиз «Недели здоровья»
**В результате реализации проекта:**
- у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры;
- повышено качество работы с родителями;
- дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми играми.
- оформлен коллаж для родителей «Полезная и вредная еда».
 - создание альбома рассуждения детей «Что такое здоровье? »
**Мы можем сохранить и укрепить здоровье наших детей вместе: усилиями детского сада и семьи!**