ПРОЕКТ

« День здоровья в детском саду»

**Актуальность:**

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

**Цель проекта:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни.

**Задачи проекта:**

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;

- обеспечить психофизическое благополучие детей и формировать сознательное отношение к собственному здоровью;

- создать развивающую предметную среды ДОУ, благоприятную атмосферу;

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

- воспитывать желание быть здоровым;

- формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;

- закреплять представления о пользе фруктов и овощей;

- поддерживать интерес детей к физической культуре;

- воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость,

Вид проекта: краткосрочный, межгрупповой,

**Участники проекта:**

- Дети всех групп;

- Воспитатели групп

- Инструктор по ФК

- Специалисты

- Родители групп

- Медицинская сестра

**Методы**: словесные, наглядные, практические, игровые.

**Длительность проекта: 08.04.2021**

**Продукты проекта:**

- оформление выставки рисунков, плакатов

- проведение праздника здоровья

- презентация День Здоровья;

**Ожидаемые результаты:**

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в ДОУ;

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.);

**Предварительно: Анкетирование родителей** «Здоровый образ жизни»;

Цель: Выявить заинтересованность родителей в воспитании привычки ЗОЖ.

Выявить заинтересованность родителей в воспитании привычки ЗОЖ.

**План проведения Дня Здоровья.**

 7.30-8.10 Прием детей на улице.

 8.10-8.30 Совместная утренняя гимнастика

8.30 – 9.00 Завтрак

9.00 -10.00 Занятия

1. Беседы о здоровье «Что помогает быть здоровым», «Чистота – залог здоровья», «Фрукты-овощи» (на усмотрение воспитателей) Можно использовать плакаты и папки-передвижки.

**Задачи:**

- Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными.   Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты.

 - Формирование стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

2. Рисование «Мы спортсмены», «Витамины» и т.д на усмотрение воспитателей

Цель: Развитие воображения детей, организация выставки рисунков.

10.00- 10.20 Праздник здоровья – средняя группа

10.30 – 11.10 Праздник здоровья - старшие и подготовительная группы

Задачи:

- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, прививать желание заниматься спортом.

 - Формировать представление старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.

До конца прогулки во всех группах подвижные игры и игры малой подвижности на свежем воздухе.

Обед. Сон.

13.00 Педсовет «О здоровье всерьез»

 15.00 - 15.15. Подъем

 15.15 – 15.30 Бодрящая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Закаливающие процедуры. Хождение по дорожкам здоровья.

Цель: Формирование стремления к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья, ЗОЖ.

 15.30- 15.50 Полдник

16.00 – 16.30 Викторина «Полезные и вредные продукты» в группах старшего возраста.

Цель: Формирование здоровой культуры питания.

Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр» или другой по теме.

Цель: Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, ответственно относиться к гигиеническим процедурам.

16.30-17.00 Свободные игры на свежем воздухе.

Уход домой

Буклеты для родителей

Задача: Привлечь внимание родителей к теме ЗОЖ.

 **В заключении :**

-Оформление выставки рисунков, плакатов;

- Создание презентации по фотографиям: День Здоровья;

- оформление рекомендаций по воспитанию у детей стремления к здоровому образу жизни.

- Предоставить информацию на сайт ДОУ.

В проекте на протяжении дня реализуются различные формы обучения, оздоровления детей с учетом возрастных индивидуальных особенностей, интересов, имеющихся запасов знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков.