

## **ПРОЕКТ**

### ***«Неделя здоровья»***

- **По доминирующей в проекте деятельности:** практико-ориентированный.
- **По содержанию:** социально - педагогический.
- **Участники проекта:** дети с 3 до 7 лет, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог, воспитатели групп, родители.
- **По времени проведения:** краткосрочный.
- **По характеру контактов:** в рамках ДООУ.

*Автор проекта:* инструктор по  
физической культуре  
Волкова Г.М.  
Андреева Д.Ю.

**ПРОБЛЕМА** - поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Самой актуальной темой для разговора во все времена была тема здоровья человека.

Из глубины веков пришли к нам незабываемые афоризмы «Здоровье не купишь», «Здоровье дороже золота», «В здоровом теле здоровый дух» и др. Напутствия древних мудрецов и для нас все так же важны! Более того, экологическая обстановка, качество продуктов питания и многие другие факторы на сегодня делают здоровье человека как никогда ценным, важным и во всех смыслах дорогим.

Государство, заботясь о здоровье населения страны и охране окружающей среды, создает специальные программы по сохранению здоровья нации. Главной и основной стратегической задачей этих программ является сохранение и укрепление здоровья детей.

Немаловажную роль в воспитании основ здорового образа жизни у ребенка-дошкольника отводится ДОО.

Создание, внедрение и реализация оздоровительных программ и методик — первостепенная научно-практическая задача современного ДОО.

Одним из концептуально новых по форме и содержанию педагогических разработок является проект «Неделя здоровья» по оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста в ДОО.

Указанный проект можно охарактеризовать как тематическую праздничную программу развлечений, которая отражает основную педагогическую идею оздоровления — сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни

Проект «Неделя здоровья» — это праздник каждый день недели! С каждым днем недели дети узнают что-то новое, получают удовольствие от игр и понимают, что быть здоровым — это весело и радостно, узнавать о своем организме — это интересно, заботиться о своем здоровье — это не скучно, а увлекательно и здорово!

Идея создания «Недели здоровья» в форме праздника возникла не случайно. Ведь именно о праздниках своего детства чаще всего вспоминают взрослые, причем для многих эти воспоминания оказываются самыми светлыми и радостными в жизни. Праздник! Это слово заставляет быстрее биться сердце каждого ребенка. С праздником связаны самые яркие надежды и ожидания детей. Поэтому праздники — одни из самых важных событий в жизни детского сада.

Проект «Неделя здоровья» расширяет тему здоровьесберегающих технологий и позволяет наиболее полно раскрыть, что такое здоровье человека.

Важно понимать, что понятие «здоровье человека» многогранно и гораздо шире, чем мы привыкли думать. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье человека как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, понятие «здоровье человека» включает физический, психический и нравственный компоненты. Здоровье человека — это еще и система нравственных ценностей, совокупность личных качеств человека, обеспечивающих полноценное существование и выполнение биологических и социальных функций.

Особенность проекта «Неделя здоровья» в форме праздника состоит в том, что она проводится одновременно для всех детей детского сада и длится в течение одной недели. Важно и значимо участие в ее подготовке и проведении всего педагогического коллектива. Только при активном участии, дружеской поддержке, взаимопомощи коллег удастся проведение таких масштабных мероприятий.

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья
- Повышать интерес родителей воспитанников к участию в «Неделе здоровья»
- 

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.
- 

Развивающие:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности, потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Оздоровительные:

- Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния детей.
- Совершенствовать жизненно необходимые двигательные навыки.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

Беседы, чтение художественной литературы, образовательная деятельность, досуги и развлечения, оздоровительные технологии, детское творчество, игровая деятельность, деятельность с родителями,

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор.

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни.

Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту.

## **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

07.04 -11.04. 2025г.

## **ЭТАПЫ ПРОЕКТА**

### **I этап – подготовительный**

- Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
- Разработка плана проведения «Недели здоровья»
- Разработка памятки для воспитателей «Готовимся к неделе здоровья»
- Изучение методических разработок, литературы, статей, публикаций, интернет-ресурсов по проведению «Недели здоровья»
- Подбор материала, иллюстраций, книг, художественной литературы, видео о ЗОЖ
- Подбор картотек оздоровительных технологий, дидактических, сюжетных и подвижных игр.
- Разработка сценариев, конспектов досуговой и образовательной деятельности
- Подготовка к фотовыставке «Играй и закаляйся, спортом занимайся!»

## **II этап – практический**

### ***Педагоги***

Проведение оздоровительно-профилактических мероприятий, используя игры и оздоровительные технологии.

Проведение тематических занятий в соответствии с планом «Недели здоровья»

Участие и проведение развлечений и досугов.

Беседы, чтение художественной литературы, просмотр видео, ИКТ

Организация выставок продуктивной деятельности

Информация для родителей

Заполнение анкеты «Оцени свое здоровье»

Участие в спортивных соревнованиях «Спортивная весна»

Изучение памятки «Готовимся к недели здоровья»

### ***Дети***

Рассматривание книг, иллюстраций

Заучивание стихов, пословиц, поговорок

Участие в опытно-исследовательской деятельности «Познай себя» и продуктивной деятельности, в ежедневной оздоровительно-профилактической работе, в играх, развлечениях.

Просмотры мультфильмов: Смешарики «Азбука здоровья»

Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Стоматолог», «Идем в поход», «Магазин здорового питания», «Фитнес клуб» и т.д.

Дидактические, развивающие игры и упражнения

### ***Родители***

Привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста

Сбор материалов, иллюстраций о ЗОЖ

Участие в выставках

Участие в спортивных соревнованиях «Спортивная весна»

Изготовление страничек для общей книги «Секреты здоровья»

Разучивание с детьми стихов, пословиц, поговорок

### **III этап – заключительный**

Проведение «Недели здоровья»

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.

### **Результативность**

- ✓ Сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);
- ✓ Участие и повышение активности родителей в «Неделе здоровья»

## План проведения Недели здоровья в дошкольном учреждении

№	Мероприятия	Возрастные группы	Ответственный
<b>I. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ</b>			
1.	Знакомство с планом проведения «Недели здоровья». Воспитателям групп и педагогам разработать по своим направлениям планы мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе. Внести коррективы в имеющийся план		педагоги
2.	Самостоятельно изучить материалы по проведению «Дня здоровья» (методическая литература, статьи, публикации из журналов, газет)		педагоги
3.	Оформление выставки детских рисунков и поделок, (в формате группы)		педагоги
4.	«Спортивная весна» соревнования среди педагогов, родителей		педагоги
5.	Анкета «Оцени свое здоровье»		
<b>II. РАБОТА С ДЕТЬМИ</b>			
1.	<b>ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» Воздушное контрастное закаливание, босохождение Игровой самомассаж Пальчиковые игры Пешие прогулки, дозированная ходьба Музыкотерапия (утренний прием, пробуждение), минуты тишины, музыкальное оформление фона занятий, музыкально - театральная деятельность.	I младшие группы Младшие группы Средние группы Старшие группы Подготовительные к школе группы	педагоги, инструктор по физической культуре,
2.	<b>ПЛАН НЕДЕЛИ</b> <b>Понедельник</b> <b>«Здоровое питание»</b> Цель: формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.		



	<p><b>Вторник – «День чистюль»</b> Цель: способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.</p> <p><b>Среда – «Будем спортом заниматься»</b> Цель: расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах.</p> <p><b>Четверг – «Врачи наши помощники»</b> Цель: продолжать знакомить детей с профессией врача, дать детям представление о значимости его труда, его заботливом отношении к своим пациентам.</p> <p><b>Пятница – «Веселая компания» (народные игры, эстафеты)</b> Цель: Обучение детей забытым народным играм, считалкам, другим жанрам устного народного творчества; воспитание любви к Родине, ее традициям и обычаям.</p>	<p>І младшие группы Младшие группы Средние группы Старшие группы Подготовительные к школе группы</p>	
3.	<p><b>ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b></p> <p>Всероссийская акция «10000 тысяч шагов» Беседа: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!». Тематическая физкультурно-оздоровительная деятельность (по плану возрастных групп) Физкультурная деятельность на воздухе Организация подвижных и народных игр Пополнение книги «Большие победы начинаться с ...»</p>	<p>І младшие группы Младшие группы Средние группы Старшие группы Подготовительные к школе группы</p>	<p>педагоги, инструктор по физической культуре</p>

4.	<p><b>«ЦЕНТР ИГРЫ», «ЦЕНТР ПОЗНАНИЯ», «ЦЕНТР ЭКСПЕРЕМЕНТИРОВАНИЯ», «ЦЕНТР КНИГИ»</b></p> <p>Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Купание кукол», «Большая стирка», «Идем в поход», «Магазин здорового питания», «Фитнес клуб» и т.д. (в соответствии с возрастом)</p> <p>Дидактические, развивающие игры и упражнения</p> <p>Опытно-исследовательская деятельность (из цикла «Познай себя»)</p> <p>Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье</p> <p>Заучивание пословиц, поговорок о здоровье,</p> <p>Чтение художественной литературы</p> <p>Раскраски по тематике ЗОЖ</p> <p>«Уроки безопасности»</p> <p>Киноурок (подборка мультфильмов по тематике, обсуждение, выводы)</p> <p>Составления интеллектуальных карт, составление ребусов по теме ЗОЖ</p>	<p>І младшие группы</p> <p>Младшие группы</p> <p>Средние группы</p> <p>Старшие группы</p> <p>Подготовительные к школе группы</p>	<p>Педагоги, специалисты</p>
5.	<p><b>ПРАЗДНИКИ, ДОСУГИ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ:</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительный досуг «Помоги Волчонку»</p> <p>Оздоровительный досуг «В гостях у Солнечного зайчика»</p> <p>Спортивные соревнования «Весенние старты»</p> <p>Посещение временного Музей спорта»</p> <p>Просмотр мультфильмов «Смешарики о здоровом образе жизни» (группа)</p>	<p>І младшие группы</p> <p>Младшие группы</p> <p>Средние группы</p>	<p>педагоги</p> <p>музыкальный руководитель</p> <p>инструктор по физической культуре</p>
6.	<p><b>ВЫСТАВКИ:</b></p> <p>Выставка фотографий, детских рисунков и коллажей «Путешествие в страну здоровья» (в формате группы)</p>	<p>І младшие группы</p> <p>Младшие группы</p> <p>Средние группы</p> <p>Старшие группы</p> <p>Подготовительные к школе группы</p>	<p>педагоги</p> <p>инструктор по физической культуре</p>

### III. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Информационный материал «Подарите детям радость движения», «Воспитание у детей здорового образа жизни», «Рекомендации по здоровому образу жизни» (сайт ДОУ) Выпуск буклета «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» Оформление информационного материала «Спортивный калейдоскоп» Участие во Всероссийской акции «10000 тысяч шагов» Участие в мероприятии «Спортивная весна»	Младшие группы Средние группы Старшие группы  I младшая группа	педагоги инструктор по физической культуры
---	--	---

Памятка для воспитателя

***«Готовимся к Неделе здоровья!»***

- ✓ Чтение книг о здоровье, заучивание пословиц, поговорок, загадок о здоровье, спорте, безопасности (Приложение)
- ✓ Разучить новую игру с элементами пальчиковой гимнастики, массажа, психогимнастики
- ✓ Проверить наличие спортивной формы у детей,
- ✓ Придумать вариант изготовления странички для общей книги «Секреты здоровья»
- ✓ Создание коллажа на тему здорового образа жизни
- ✓ Подготовка настольно – печатных игр с тематикой ЗОЖ
- ✓ Подборка видеотеки по теме

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»  
Анпилов А. «Зубки заболели»  
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"  
Благинина Е. "Прогулка"  
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"  
Грозовский М «Распорядок дня»  
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»  
Зайцев Г. «Дружи с водой».  
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»  
Кан Е. "Наша зарядка"  
Карганова Е. «Наоборот»  
Крылов А. "Как лечили петуха"  
Кудашева Р. "Петушок"  
Кузнецов А. "Кто умеет?"  
Лубянко Н. «Гимнастика»  
Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный... », «Я выросла», «Помощница»  
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"  
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».  
Найдёнова Н. "Наши полотенца"  
Остер Г. «Петька – микроб»  
Пословицы и поговорки о здоровье  
Рыжова Л. «Деловой человек»  
Сизова Н.О. "Валеология"  
Силенок Е. «Мойдодыр»  
Синицина Ю. «С человеком беда»  
Степанов В. «Что показывают стрелки?»  
стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».  
Суслов В. "Про Юру и физкультуру"  
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"  
Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"  
Фразеологический словарь для детей  
Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"  
Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"  
Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»  
Яковлев Ю. «Больной»  
Яснов М. "Я мою руки".

## **МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ**

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»

«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадники», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу»

## КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.  
В здоровом теле - здоровый дух.  
Здоровью цены нет.  
Здоровья не купишь.  
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.  
Без болезни и здоровьем не рад.  
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.  
Самого себя лечить, только портить.  
И собака знает, что травой лечатся.  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!  
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.  
Бог бы дал здоровье, а дни впереди.  
Болезнь и скотину не красит.  
Болен - лечись, а здоров - берегись.  
Больному и золотая кровать не поможет.  
Больному и киселя в рот не вотрешь.  
Больному и мед горько.  
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.  
Будь не красен, да здоров.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
В добром здоровье и хворать хорошо.  
В здоровом теле - здоровый дух.  
До свадьбы заживет.  
Лук от семи недуг.  
Верь не болезни, а врачу.  
Веселому жить хочется, помирать не можется.  
Врач, исцели себя самого.  
Всякая болезнь идет к сердцу.  
Всякая болезнь к сердцу.  
Всякую болячку к себе приложи.  
Вырезывать чирья да вставлять болячки.  
Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.  
Где больно-хвать-похват, где мило – глядь - поглядь.  
Где здоровье, там и красота.  
Где кашель, там и хворь.  
Где много врачей, там много и больных (и недугов).  
Где пиры да чай, там и немочи.  
Дай боли волю - уморит.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.  
Дал бог здоровья, да денег нет.  
Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.  
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.  
До веку далеко: все заживет.  
Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.  
Других лечить беремся, а сами больны.  
Дурака учить - что горбатого лечить.  
Дух бодр, да плоть немощна.  
Его и муха крылом убьет.  
Еле-еле душа в теле.  
Если хочешь быть здоров - закаляйся.  
Есть болезнь - есть и лекарство.  
Ешь редьку - и ломтиху, и триху.  
Ешь хрен едуч и будешь живуч.  
Ешь, да не жирей - будешь здоровей.  
И собака знает, что травой лечатся.  
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!  
Иного лекаря самого-то полечить бы.  
Истома хуже смерти.  
Каждому своя болезнь тяжела.  
Кашель да чихота - не своя охота.  
Когда б не баня, все б мы пропали.  
Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.  
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.  
Курить - здоровью вредить.  
Лекарь свой карман лечит.  
Лечит да в могилу мечет.  
Лихорадка - не matka: треплет, не жалеет.  
Лихорадка пуще мачехи оттреплет.  
Лук да баня все правят.  
Лук с чесноком родные братья.  
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.  
Ничего не болит, а все стонет.  
Одни кости да кожа.  
От здоровья не лечатся.  
От здоровья не лечатся.  
От покрова до покрова кашлянул одна, да и говорит, что кашель.



От пролежней не наворочаешься.  
Пар костей не ломит, вон души не гонит.  
Пар костей не ломит.  
По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.  
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.  
После обеда полежи, после ужина походи.  
При частой горести придут и болести.  
Приехал - не здоровался, поехал - не простился.  
Пришла пора драться - некогда руки лечить.  
Противным лечат, а приятным часто губят.  
Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.  
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.  
Ты мне не здорово, а я тебе не челом.  
Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.  
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.  
Человек стареет, болезнь молодеет.  
Чеснок да лук от семи недуг.  
Чеснок да редька - так и на животе крепко.  
Чистая вода - для хвори беда.  
Чистота - залог здоровья.