Министерство бюджетного дошкольного образовательного учреждения

№ 12 «Ягодка».

Проект в старшей группе по здоровьесбережению

«Мы здоровью скажем- Да!»

Выполнил: воспитатель старшей группы

Баранова Л.А.

Закаменск

20.11-24.11.17г.

**«Мы здоровью скажем- Да!»**

**Актуальность проекта:** В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя…»

На сегодня важным является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Очень важно решать задачи оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни- создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

**Формы реализации проекта:** беседы, детское творчество, игры, тематические интегрированные занятия.

**Цель проекта:** Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние здоровья, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к занятию спортом и физической культурой, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Закрепить знания детей о культуре гигиены.

2. Обогащать знания детей о витаминах и полезных продуктах питания, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

3. Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботится о своём здоровье.

**Продолжительность проекта** — краткосрочный (20.11.17г. – 24.11.17г.)

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, медсестра, родители.

**Предполагаемый результат:**

Дети расширят имеющиеся знания о здоровье, научатся на практике применять свои знания, формируется привычка к здоровому образу жизни.

**Список литературы:**

1.К.И.Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе».

2. А. Барто «Девочка чумазая».

3. Г. Зайцев «Приятного аппетита».

4. В. Лебедев –Кумач «Закаляйся».

5. И. Семенов «Как стать Неболейкой».

**1-й этап- подготовительный.**

* подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;
* составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов , загадок, пальчиковой гимнастики, зрительной и дыхательной гимнастики
* привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

**2-й этап – Основной (20.11.17 – 24.11.17)**

Работа с детьми по дням недели**:**

**Понедельник «День чистюль»**

Девиз дня: Знать должны и взрослые и дети, что здоровье – главное на свете.

Утро:

Беседа: «Правила личной гигиены»

Утренняя гимнастика. «Кто день начинает с зарядки у того здоровье в порядке»

Пальчиковая гимнастика :«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»

День :

Загадки: о предметах гигиены

Чтение художественной литературыК. Чуковский «Мойдодыр»

Вечер:

Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая»

Ситуативный разговор: -«Зачем нужна расчёска?»

**Вторник « Будем спортом заниматься»**

Девиз дня: Нет рецепта в мире лучше – будь со спортом неразлучен**!**

Утро**:**

Беседа: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»

Утренняя гимнастика: «Мы дружим с физкультурой»

«Рассматривание картинок по теме спорта и физической культуры

Артикуляционная гимнастика: «Жил был язычок»

День:

Чтение художественной литературы И.Семёнов « Как стать Неболейкой»

Игровое упражнение «Шагаем, как физкультурники».

Вечер:

Гимнастика после сна: дыхательное упражнение «Насос»

Спортивные упражнения: катание на ледянках с горки и катания на санках во круг детского сада.

**Среда «Врачи наши помощники»**

Девиз дня: «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»

Утро:

Встреча с «доктором Айболитом»: беседа с медсестрой « О пользе чеснока».

Утренняя гимнастика. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

День:

Физическое развитие: Эстафета « Собираем урожай»

Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость.

«Чье звено скорее соберется?».

Цель: учить бегать на скорость.

Чтение художественной литературы: К. И. Чуковский «Доктор Айболит»

Вечер:

Гимнастика после сна: хождение по дорожкам.

Сюжетно-ролевая игра «Поиграем в доктора».

Творческая мастерская: рисование «03»-спешит на помощь»

**Четверг «Здоровое питание»**

Девиз дня: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Утро:

Ситуативный разговор : «Чтобы зубки не болели », « Друзья витамины » «Правильное питание», «Полезные продукты», «Где живут витамины» и др.

Утренняя гимнастика: « Огород круглый год»

Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим»

День:

Чтение художественной литературы: Г.Зайцев «Приятного аппетита»

Аппликация коллективная «Фрукты и овощи на тарелке».

Вечер:

Гимнастика после сна: «Глазки, глазки просыпайтесь, здравствуйте»

Дидактическая игра  «Полезно - вредно»

Ситуативный разговор - « Как правильно сидеть за столом»

**Пятница « В здоровом теле – здоровый смех »**

Девиз дня: Наш девиз четыре слова –мы здоровы – это клево!»

Утро:

Ситуативный разговор: -«В здоровом теле -здоровый дух»

Утренняя гимнастика

Дыхательная гимнастика «Полное дыхание».

День:

Подвижные игры «Догони свою пару», «Ловишка, бери ленту».

Чтение В. Лебедев- Кумач «Закаляйся»

Вечер:

Викторина по сказкам К.И.Чуковского.

**Работа с родителями:**

1. Консультации для родителей:

-«Профилактика заболевания ОРЗ и ОРВИ»

-«Витамины для здоровья».

- «Значение режима дня в жизни дошкольника».

-«Здоровое питание- здоровый ребёнок».

2. Памятка родителям о здоровом образе жизни ребёнка

**3-й этап – заключительный*.***

Итогом всей нашей работы станет:

Аппликация «Фрукты и овощи на тарелке».

Книга- самоделка «Эту книжку ты прочтешь и здоровье приобретёшь»

Эстафета « Собираем урожай»

Презентация проекта «Мы здоровью скажем- Да!»