Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад»№6 «Колосок» п. Гигант

**Проект «День Здоровья в ДОУ»**

**Тема: «В здоровом теле здоровый дух»**

Инструктор по физической культуре Хопрянинова Г.И.

Октябрь 2022г

Проект «День Здоровья в ДОУ»

Тема: «В здоровом теле здоровый дух» Участники **проекта – педагоги**, дети дошкольных групп. Сроки реализации **проекта**: краткосрочный *(1****день****)*;

Вид **проекта**: **физкультурно-оздоровительный**;.

Актуальность:

Проблема **здоровья** и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания *«****здоровьесберегающие технологии****»* и *«формирование****здорового образа жизни****»* заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о **здоровье и здоровом** образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления **здоровья детей**, как физического так и психического, приобщения его к **здоровому** образу жизни и овладению современными **здоровье** сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость **здоровья** и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым *(педагогам и родителям)* нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Януш Корчак писал в своих наблюдениях: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём **здоровье… Нет**. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть **здоровыми и сильными**, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и **здоровыми**. Ведь **здоровье – это бесценный дар**. И важно понимать, что забота о **здоровье** наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Цель **проекта**: формирование интереса к **здоровому образу жизни**, своему

**здоровью**, движениям и спорту;

Задачи **проекта**:

1. Закрепить знания детей о понятии *«****здоровье****»*;

2. Уточнить правила сохранения **здоровья**; 3. Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию,

настроению, связанному с состоянием **здоровья**;

4. Закрепить правила общежития, связанных с сохранением **здоровья** других людей;

5. Удовлетворить природную потребность детей в движении; 6. Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

План реализации **проекта**:

1. Подготовительный этап - оформить группы, в соответствии с темой дня - подготовить информацию для родителей в родительские уголки: *«****Здоровье – всему голова****»*; - разработать символику дня. - для групп придумать название и девиз команд. - разработать тематический план работы с детьми в течение дня (содержание валеологического часа, деятельность в физкультурном уголке, формирование КГН, продуктивную деятельность и др); - изготовить медали, атрибуты, обновить нестандартное оборудование в уголках, дидактические валеологические игры и пособия; - чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о **здоровом образе жизни и т**. д. ; - разучивание *«речевок»*, поговорок, пословиц, загадок, песен на спортивную тематику; - рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта. - беседы и занятия с детьми о **здоровом образе жизни**, о сохранении **здоровья**, полезной пище и витаминах;

2. Основной этап *(практическая реализация****проекта****)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *время* | *мероприятие* | *цель* |
| 7.00 - 8.00 | *«Утро радостных встреч»* (прием детей в праздничной обстановке, приветствие  друг друга, комплименты, пожелания)  Беседы с детьми *«О****здоровье****»*,  *«В****здоровом теле здоровый дух****»*. | Формировать у детей устойчивую мотивацию к **здоровому образу жизни**, к формированию культуры **здоровья**. |
| *08-08.30* | Утренняя гимнастика  *«****Здоровье в порядке****. Спасибо зарядке* | Настроить организм положительной энергией и бодростью на весь  предстоящий **день** |
| *08.00-08.45* | *«Завтрак Чемпиона»* |  |
| *08.45-09.00* | Рассказы детей о спортивных увлечениях |  |
| *09.00-11.00* | *«Путешествие по стране****здоровья****»* - валеологический час *(беседы о ЗОЖ, дидактические валеологические игры)*. *«****Здоровье - волшебная страна****»*  - чтение художественной литературы; заучивание пословиц, поговорок о **здоровье** рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о **здоровье**.  Выставка детских рисунков: *«Путешествие в страну****здоровья****»*;  Лепка *«Фрукты и овощи»*;  Рисование *«Микробы на ладошках»*  Приготовление витаминного блюда *«Витаминная семья»*  Конкурсы: *«Чистюля»*, *«Чистая тарелочка»*, *«Засоня»*;  Соревнования между старшими группами: *«Веселые старты»*; | Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию,  настроению, связанному с состоянием **здоровья**  Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости  закаляться, заниматься спортом. |
| *11.00-12.00* | Прогулка «Мы **здоровью скажем***«Да»*!» Удовлетворить природную потребность детей в движении; |  |
| *11.45-12.30* | *«Обед Олимпийца»* |  |
| *15.00-15.30* | Гимнастика пробуждения:  «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!»  Стретчинг Постепенный переход детей от сна  к бодрствованию |  |
| *15.30-15.45* | Полдник: *«Раз, два, три – подкрепись, дальше спортом ты займись»* | Формировать потребность в **здоровом образе жизни**. |
| *16.00-16.45* | Преодоление *«Полосы препятствий»*; |  |
|  |  |  |

3. Заключительный этап

- Собрать детские комментарии, высказывания о Дне **Здоровья**.

- Оформить выставку детских рисунков,

- Предоставить информацию на сайт ДОУ.

Ожидаемые результаты:

- Повышение педагогического мастерства педагогов в вопросах физического развития и валеологического воспитания, развитие большего внимания организации **оздоровительной** работы в группах ДОУ

-Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме **проекта**.

- Повышение заинтересованности родителей в ведении **здорового** образа жизни своего и ребёнка

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.

Совместная деятельность под руководством педагога формирует в детях ценнейшие морально-волевые качества: чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, дисциплинированность.

Данный **проект показал**, что **физкультурно-оздоровительная** работа в разнообразных видах деятельности и режимных процессах работы ДОУ обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают выносливость детского организма. Движения укрепляют **здоровье** ребенка и способствуют снятию перенапряжения.