

Автор проекта: Порсина Наталья Викторовна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Тема проекта: «За здоровьем в детский сад»

Организация - исполнитель: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5 «Ивушка» Чистоозерного района Новосибирской области, ул. Урицкого, 4. т. 8 (383) 68-91-393

Интегрируемые образовательные области: физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие

Вид проекта: Физкультурно - оздоровительный; краткосрочный

Продолжительность проекта: с 4.09.20 по 8.10.21

В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда...

Актуальность темы:

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашем детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Поэтому, проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается

фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. И, если, приучать ребенка с младшего дошкольного возраста заботиться о себе, о своем здоровье, то к старшему возрасту у него сформируются начальные знания и умения здорового образа жизни, появятся самосберегающие навыки здоровья, воспитается ценностное отношение к нему. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

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 проекта:

Формирование представления у дошкольников о здоровом образе жизни, умения заботиться о своём здоровье через игровую деятельность посредством занятия физической культурой.

Задачи проекта:

- Сформировать элементарные знания в области гигиены и физкультуры;
- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления;
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья;
- Способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе с помощью физических упражнений;
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье;
- Приобщение дошкольников и родителей к ЗОЖ;
- Познакомить с возможностями физической культуры как пространства оздоровления человека.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Сформируется у детей элементарные знания в области гигиены, медицины, физкультуры;
- ✓ Дети узнают об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления его; о гигиене здоровья;

- ✓ Научатся элементарным приемам сохранения здоровья;
- ✓ Дети будут больше проявлять смелость, выносливость, терпение и уверенность в себе;
- ✓ Дети будут следить за своим здоровьем;
- ✓ Дошкольники и родители приобщаются к ЗОЖ;
- ✓ Познакомятся с возможностями физической культуры как пространства оздоровления человека.

Участники проекта:

- ✓ Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.
 - разрабатывает и проводит мероприятия по реализации проекта;
 - привлекает родителей к сотрудничеству в работе над проектом;
 - исполняет проект, разрабатывает НОД, развлечения, подбирает комплексы здоровьесберегающих технологий и утренних гимнастик, составляет беседы, презентации
 - ✓ Администрация детского сада №5 «Ивушка»
- Заведующая Таскаева Н.Д., старший воспитатель Ганихина С.М.
- оказывают методическую помощь;
 - осуществляют контроль выполнения проекта
 - ✓ Дети 4-7 лет – непосредственные участники проекта.
 - ✓ Родители получают дополнительную информацию через просветительскую деятельность.

Этапы реализации проекта:

1 этап. Подготовительный.

- ✓ Определение педагогом целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата;
- ✓ Изучение методической, научно - популярной и художественной литературы по теме;
- ✓ Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
- ✓ Подготовка цикла тематических физкультурных занятий;

- ✓ Подбор художественной и познавательной литературы для детей, подбор иллюстративного и дидактического материала по теме проекта, подбор спортивных игр, соответствующих возрасту обучающихся, подбор игрушек, атрибутов для игровой, познавательной деятельности;
- ✓ Составление плана мероприятий на каждый день, картотеки стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;
- ✓ Привлечение родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста.
- ✓

2 этап. Основной.

- ✓ Организация совместной деятельности с детьми по проведению различных мероприятий по физической культуре, согласно дням недели: «Быть здоровыми хотим», «Спорт – здоровье, сила, красота», «В стране здоровья», «Помнить нужно нам всегда! Залог здоровья – чистота!», «Режим дня выполняй – бодрствуй вовремя и отдыхай!»;
- ✓ Проведение ежедневной утренней гимнастики
- ✓ Беседы с детьми о закаливании, спорте, зарядке, правильном питании, полезных продуктах, витаминах, гигиене, режиме дня;
- ✓ Организация физкультурных развлечений, занятий, общеразвивающих упражнений;
- ✓ Проведение подвижных игр и эстафет на свежем воздухе;
- ✓ Использование оздоровительных технологий в процессе Недели здоровья;
- ✓ Рассматривание иллюстраций, альбомов о спорте, о здоровье;
- ✓ Разучивание пословиц, поговорок о спорте и ЗОЖ, отгадывание загадок;
- ✓ Просмотр мультфильмов по темам дня, презентаций;
- ✓ Исследовательская деятельность и опыты: «Микробы», «Мыло», физиологические опыты как изменяется работа нашего организма при физической нагрузке;
- ✓ Анкетирование детей и родителей по теме «Здоровье»;
- ✓ Продуктивная деятельность: раскрашивание раскрасок «Овощи и фрукты – полезные продукты»;
- ✓ Изготовление книжки – малышки «Сказка про микробов», фотоколлажа «Зарядка с родителями», фотогазеты «Со спортом дружим- здоровыми будим», буклета «Гимнастика маленьких волшебников», памятки «Советы от Доктора Айболита»

- ✓ Игровая деятельность детей по физической культуре, здоровьесбережению и основ ЗОЖ;
- ✓ Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье;
- ✓ Цикл бесед, презентаций по воспитанию у детей осознанного отношения к своему организму для педагогов и детей;
- ✓ Оформляется предметно – развивающая среда: дидактическая игра «Виды спорта», дидактическая игра «Полезно и вредно для здоровья», «Свари борщ и компот», «Собери в корзинку», атрибуты и пособия к подвижным играм (картинки овощей и фруктов), лэпбук «Физкультура и здоровье», фотовыставка в холе детского сада

3 этап. Заключительный.

- ✓ Мониторинг «Что я знаю о здоровье?»;
- ✓ Оформление лэпбука «Азбука здоровья»;
- ✓ Оформление выставок: фотокаллаж родителей и воспитанников «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», фотоотчет «Неделя здоровья»;
- ✓ Обмен опытом работы по формированию у детей ЗОЖ, по укреплению физического развития с педагогами на педагогическом совете (презентация проекта «Неделя здоровья»).

Виды деятельности:

- ✓ Игровая деятельность: дидактические и подвижные игры, игры – соревнования, эстафеты, игровые упражнения, игровые ситуации;
- ✓ Двигательная деятельность: игровые упражнения (ОРУ, основные движения, физические упражнения), утренняя гимнастика, ходьба и бег разного вида, подвижные игры, соревнования, пальчиковые игры, занятия по физической культуре, физкультурные праздники и развлечения, физминутки;
- ✓ Музыкальная деятельность: импровизация, фоновая музыка, музыкально – ритмические движения, релаксация; утренние гимнастики;
- ✓ Коммуникативная деятельность: ситуативный разговор, речевые проблемные ситуации, отгадывание загадок, свободное общение педагога с детьми, диалог, монолог, дыхательная гимнастика, самомассаж;

- ✓ Продуктивная деятельность: изготовление книжек малышек «Сказки о микробах»
- ✓ Познавательно-исследовательская: наблюдения, сравнение, решение проблемных ситуаций, опыты.

Методы и приёмы:

- ✓ Наглядные: показ предметов, способа действий, использование ТСО;
- ✓ Словесные: рассказ, беседа, художественное слово;
- ✓ Практические: планирование выполнения заданий, постановка заданий, анализ результатов, оперативное стимулирование, контроль и регулирование, определение причин недостатков;
- ✓ Информационно - рецептивные: рассматривание, образец педагога;
- ✓ Репродуктивные: приём повтора;
- ✓ Имитации: приём игры, наблюдение за реальным предметом, опора на словесный образец;
- ✓ Упражнений

Обеспечение проекта:

- ✓ *Материально – техническое:* музыкальный центр, компьютер, принтер, канцелярские принадлежности, проектор.
- ✓ *Научно – методическое:* методическая литература.
- ✓ *Информационная:* материалы интернета, художественная литература, энциклопедии.

Продукты деятельности:

- ✓ Презентация Викторина «ЗагадкиотМойдодыра»»;
- ✓ Фотокаллаж «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»;
- ✓ Стенгазета «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- ✓ Консультации и папки-передвижки для родителей: «Закаляемся правильно», «О здоровом питании»;
- ✓ Выставка рисунков «Мы со спортом крепко дружим»;
- ✓ Книжка – малышка «Сказки про микробов»;
- ✓ Информационный буклет «Гимнастика маленьких волшебников»;
- ✓ Карточка мультфильмов о спорте и здоровье;
- ✓ Фотоотчет «Неделя здоровья»
- ✓ Лэпбук «Физкультура и здоровье»

Календарный план реализации проекта

Виды деятельности	Задачи	Участники	Ответственные	Дата
I этап –подготовительный				
Анкетирование детей	Выявить уровень владения знаний о ЗОЖ	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	4.09.2021
Анкетирование родителей по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни «Растем здоровыми»	Проведение анкетирования, как создания условий для понимания ценности здоровья; оказать родителям информационную поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни.	Родители детей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	4.09.2021
II этап - основной				
Понедельник «Быть здоровыми хотим»				
Цель: Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы; создавать условия для благотворного физического развития детей				
Проведение утренней гимнастики «Будь здоров»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	1.09.2021
Занятие по физической культуре в средней группе «Путешествие в страну Здоровья»	Формировать у детей представление о важности здорового образа жизни для здоровья; развивать желание заботиться о своём здоровье. Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, прыгивать с неё; пролезать в обруч прямо в группировке; забрасывать мешочек с песком в корзину правой и левой рукой. Воспитывать	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	1.09.2021

	доброжелательное отношение друг к другу, умение работать в коллективе			
Игра «Собери фрукты на компот, а овощи на суп»	Развивать мелкую моторику пальцев, тактильные ощущения, речь детей, развивать зрительно – пространственное восприятие.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	4.09. 2021
Дыхательная гимнастика «Вырастем большими»	Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его тип, глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	4.09. 2021
Массаж биологически активных зон «Солнышко»	Профилактики простудных заболеваний, повышения защитных свойств слизистых оболочек носа, гортани, бронхов и других органов, а также улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на биологически активные точки.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	4.09. 2021
Проведение подвижных игр с элементами спорта на улице в старших группах «Ходьба с мешочком по гимнастической скамейке», «Бег с препятствием», «Чья команда быстрее соберётся»	Способствовать формированию и укреплению правильной осанки. Упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр, закреплять знания о том, какими предметами можно играть; воспитывать моральные и волевые качества, дисциплинированность и самостоятельность.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.В.	4.09. 2021
Просмотр мультфильмов о ЗОЖ: «Ваше здоровье», «Азбука здоровья», «Здоровье начинается дома», «Смешарики» из цикла Азбука здоровья	Формировать устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни с помощью мультипликации.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.; старший воспитатель	4.09. 2021

			Ганихина С.М.	
Консультация для родителей на сайте ДОУ «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Познакомить родителей с основными принципами и факторами закаливания ребенка дошкольного возраста, направленных в первую очередь на то, чтобы снизить заболеваемость ребенка.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.,	4.09. 2021

Вторник «Спорт – здоровье, сила, красота»

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение «Виды спорта»	Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности; создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад; воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям; развивать все группы мышц, координацию движений, физические качества: силу и выносливость; воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09. 2021
Квест-игра «Если хочешь быть здоров!»	Охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка; учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома; Формировать представления о методах	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09. 2021

	профилактики заболеваний; Воспитывать взаимопонимание и чувство товарищества, привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями; Прививать навыки правильной осанки, навыки гигиены			
Дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья»	Продолжаем знакомить с основными витаминами и их полезными свойствами	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09.2021
Дидактическая игра «Польза-вред»	Учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма; развивать логическое мышление, внимание; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09.2021
Игра - соревнование «Чудо дерево» (Гигиенические предметы)	Закрепить создание условий для развития умений различать и называть предметы гигиены, формирование представления об их роли для человека; дать понятие обобщающего слова «предметы гигиены».	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09.2021
Тропа здоровья	Формировать двигательные навыки; развивать физическую и познавательную активность; воспитать потребность вести здоровый образ жизни.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09.2021
Подвижная игра «Веселые ребята»	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09.2021

	в круг.			
Психогимнастика «Цветочек здоровья»	Укрепление здоровья; стимулировать эмоционально - положительное отношение к совместной двигательной деятельности; формировать знания о том, как сохранить здоровье, представление о зависимости здоровья от занятий физкультурой.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09. 2021
Чтение стихотворения «Доброе утро» Н Красильникова	Учить понимать эмоционально-образное содержание стихотворения, его идею; учить детей вежливым словам, пользоваться ими	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09. 2021
Самостоятельная деятельность рассматривание альбома «Виды спорта»	Создать условия для закрепления умений детей уточнить представление воспитанников о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом; развивать речь.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., логопед Харитоненко О.Н.	5.09. 2021
Фотоколлаж с родителями «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	формировать у детей и родителей привычку к здоровому образу жизни; познакомить родителей с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях; создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В, воспитатель Воеводина Е.В.	5.09. 2021
Фотогазета «Со спортом дружить – здоровым быть»	Пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха; демонстрация достижений участников; Развить интерес к физической культуре, понимание значения спорта в	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09. 2021

	жизни человека; создать условия для расширения у обучающихся представлений о спорте и его пользе для здоровья средствами декоративно-прикладного творчества.			
Информационный буклет «Лучшее средство от хвори нет – делай зарядку до старости лет»	Создать установку на здоровый образ жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; знать основные правила личной гигиены и соблюдать их; воспитывать умение слушать друг друга, общаться	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	5.09. 2021
Просмотр мультфильмов о спорте «Метеор на ринге», «Олимпиадики», «Приходи на каток», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион»	Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей через мультипликационные фильмы про спорт.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., старший воспитатель Ганихина С.М.	5.09. 2021
Проведение подвижных игр со сказочными героями на улице «Раз, два, три – беги!», «Свободное место», «Какие виды спорта вы знаете»	Упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий; познакомить детей с различными видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бокс, гимнастика, легкая атлетика); совершенствовать умение детей ориентироваться в пространстве	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.В.	5.09. 2021
Гимнастика пробуждения: Босохождение по массажному коврику	Профилактика простуды, плоскостопия; сохранение и укрепление здоровья детей; формировать потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни посредством	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина	5.09. 2021

	использования массажных ковриков; продолжать учить детей выполнять упражнения на массажных ковриках, укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, сохранять правильную осанку. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.		Е.В.	
--	---	--	------	--

Среда «В стране здоровья»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной; сформировать у детей представление о разнообразном питании, о витаминах и продуктах в которых они содержатся, о важности соблюдения пищевого режима

Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение «Овощи, фрукты»	Улучшение состояния здоровья и физического развития детей; расширять функциональные возможности развивающегося организма; приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом детей	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09.2021
Спортивное развлечение «Спортивный огород»	Укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для формирования у детей представления о здоровом образе жизни; учить детей бегать наперегонки с преодолением препятствий; закреплять умения детей легко бегать и энергично отталкиваться при прыжках через предметы; формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Воспитывать дружелюбие,	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09.2021

	организованность.			
Загадки об овощах и фруктах	Закреплять знания детей об овощах и фруктах; учить отгадывать предметы по их основным признакам, закреплять и расширять знания детей об овощах и фруктах, воспитывать любознательность, развивать умения слушать и делать выводы.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09.2021
Пальчиковая игра «Солим капусту»	Развивать мелкую моторику рук; укреплять мышцы кистей, совершенствовать координацию движений и скорость реакции.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09.2021
Коммуникативная игра «Что нам осень принесла?»	Расширять представления детей об овощах и фруктах; дать представления о пользе природных витаминов; закреплять умение образовывать слова, сравнивать, рассуждать; воспитывать желание помогать, приходить на помощь	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09.2021
Дидактическая игра «Рассортируй овощи и фрукты»	Развивать слуховое внимание, память, зрительно-пространственную ориентировку, мелкую моторику, тактильные ощущения; закреплять умение детей классифицировать предметы по общему признаку; активизировать словарный запас; воспитывать дружелюбные отношения в детском коллективе.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.В.	6.09.2021
Ситуативный разговор	Воспитать культуру и сохранения	Дети старшей группы	Инструктор по	6.09.

«Режим питания»	совершенствования собственного здоровья, негативное отношение к вредным продуктам питания; сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания; познакомить детей с принципами здорового питания.	«Сказка»	физической культуре Порсина Н.В.	2021
Дидактическое упражнение «Знакомство с продуктами питания»	Продолжать знакомить детей с разными продуктами питания. Закреплять знания о том, где они продаются, для чего нужны, что из них можно приготовить, где хранятся. Обобщить знания детей об овощах, фруктах, продуктах питания через содержание знакомых сказок, загадок, стихов. Развивать любознательность, умение выделять правила «здорового питания»; воспитывать интерес и бережное отношение к продуктам питания, желание вести здоровый образ жизни.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., логопед Харитоненко О.Н.	6.09. 2021
На прогулке подвижные игры «Овощи или фрукты», «Вершки и корешки», Эстафета «Варим борщ и компот».	Развивать внимание, быстроту мышления, координацию движений. закрепить знания детей о фруктах и овощах, закрепить умение действовать по команде.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В, воспитатель Воеводина Е.В.	6.09. 2021
Раскрашивание раскрасок с овощами и фруктами	Обобщать и систематизировать знания детей об овощах и фруктах	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09. 2021
Папка – передвижка «Питание ребенка и его здоровье»	Донести до родителей, что питание ребенка надо организовать так, чтобы он с едой получал все вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09. 2021

	растущего организма.			
Советы от Доктора Айболита (памятка)	Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.; закрепить знания детей о витаминах А, В, С, Д и пользе их для организма человека.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	6.09.2021
Четверг «Помнить нужно нам всегда: залог здоровья – чистота!»				
Цель: формировать у детей ценное отношение к здоровью. Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.				
Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»	Формирование потребности в выполнении утренней гимнастики у детей дошкольного возраста	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Интегрированное занятие «Путешествие по стране Мойдодырия»	Обобщать и систематизировать представления детей о важных туалетных принадлежностях в жизни человека; воспитывать культуру пользования ими для поддержания здоровья и опрятного внешнего вида; развивать коммуникативные навыки игрового взаимодействия	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»	Закрепить умение детей дуть через трубочку; активизация губных мышц; тренировка дыхательной системы	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Пальчиковая гимнастика «Поиграем с мочалками»	Развивать мелкую моторику, координацию движений пальцев рук.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021

Чтение стихотворения о туалетных принадлежностях	Формировать здоровой образ жизни у дошкольников, воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, познакомить с простыми средствами его поддержания; научить детей личной гигиене: ухаживать за лицом, шеей руками, всем телом	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Гимнастика для укрепления мышц шеи «Мойдодыр»	Формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность; воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание быть всегда красивыми, чистыми, опрятными, уважительно относиться к своему телу.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Исследовательская деятельность «Мыло»	Через познавательно-исследовательскую деятельность научить детей различать и называть свойства мыла. Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями (туалетное, хозяйственное, жидкое мыло). Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Дидактическая игра «Подбери домик Дедушке Мыло»	Формировать у детей умение применять мыло по назначению, формировать представления детей о видовом многообразии однородных предметов (мыла) - разных по размеру, форме, цвету.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09.2021
Ситуативный разговор «Для чего нужна зубная щётка»	Развивать навыки самообслуживания, самостоятельности; воспитывать культурно –	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре	7.09.2021

	гигиенические навыки		Порсина Н.В.	
Релаксация «Поможем Тетушке Зубной щётке»	Формировать у детей ответственность к своему здоровью и навыки личной гигиены.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09. 2021
Массаж лица «Умойся»	Предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09. 2021
Исследовательская деятельность «Рассмотрим микробы»		Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.; дежурный по режиму Харитоненко О.Н.	7.09. 2021
Разучивание стихотворений о зарядке	Расширять знания детей о способах сохранения своего здоровья, о пользе занятий физкультурой; воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни; способствовать развитию активной речи детей	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В. старший воспитатель Ганихина С.М.	7.09. 2021
Чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»	Закреплять знания детей о культуре гигиены; формировать положительное отношения к здоровому образу жизни; развивать внимание, память, логическое мышление, правильную связную речь детей; воспитывать аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным, красивым;	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.М.	7.09. 2021
Беседа «Чистота – залог	Формировать культурно-	Дети старшей	Инструктор	7.09.

здоровья»	гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста; расширить знания о культурно-гигиенических навыках; о чистоте и аккуратности; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	группы «Сказка»	по физической культуре Порсина Н.В.	2021
Ситуативный разговор «Микробы и вирусы»	Формировать у детей элементарные представления о микробах; расширять представления о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий; воспитывать культурно-гигиенические навыки.	Дети старшей группы «Сказка»	Дежурный по режиму Харитоненко О.Н.	7.09. 2021
На прогулке эстафеты «Шустрый веник», «Не разбей посуду»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровые задания и желания участвовать в них	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.В.	7.09. 2021
Режимные моменты Гимнастика пробуждения	Укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическое и умственное развитие детей	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.В.	7.09. 2021
Просмотр ролика «Сказочное путешествие в стану Гигиены»	Воспитывать культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания. закрепить умения пользоваться предметами личной гигиены (расческа, носовой платок, зубная щётка)	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	7.09. 2021
Изготовление книжки-малышки «Сказки про микробов» совместно с	Формировать у детей элементарные представления о микробах, вреде и их пользе;	Дети и родители старшей	Инструктор по физической	7.09. 2021

родителями и педагогами	развивать свободную творческую личность ребенка; способствовать сотворчеству детей и взрослых.	группы «Сказка»	культуре Порсина Н.В., родители детей старшей группы «Сказка»	
Хозяйственно - бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья»	Развивать у воспитанников практические навыки санитарии и гигиены; прививать навыки здорового образа жизни; познакомить детей с основными правилами поддержания чистоты в группе и спальных комнатах; формировать убеждения, что чистое помещение, в котором находятся люди, это залог здоровья	Дети старшей группы «Сказка»	Воспитатель Воеводина Е.В.	7.09. 2021

Пятница «Режим дня выполняй – бодрствуй вовремя и отдыхай»

Цель: познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятия о значимости режима дня; воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению; развивать память, мышление, умение рассуждать, делать умозаключения

Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение «С добрым утром, просыпайтесь, на зарядку собирайтесь»	Поддерживать оптимальное физическое состояние детей; нормализация здоровья; приобретение бодрости	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09. 2021
Ситуативный разговор «Наши верные друзья – режим дня»	Познакомить детей с распорядком дня; показать важность режима в укреплении здоровья каждого человека; воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09. 2021
Беседа с использованием ИКТ «Зачем мы спим?»	Помочь детям осознать значение сна. Продолжать работу по расширению знаний о своем здоровье и	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре	8.09. 2021

	формированию основ ЗОЖ		Порсина Н.В., старший воспитатель Ганихина С.М	
Использование музыки для релаксации в совместной деятельности	Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников. Учить детей умению снимать мышечное напряжение и эмоциональное возбуждение; тренировать умения регулировать свои поведенческие реакции; создать позитивный фон настроения.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е. В.	8.09. 2021
Квест- игра «В поисках ключа здоровья»	Закреплять двигательные навыки и знания о ЗОЖ; формировать потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья; содействовать гармоничному развитию детей; воспитывать у детей ценностное отношение к здоровью; развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и соблюдению режима дня.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09. 2021
Ходьба по тропе здоровья	Формировать условия для профилактики и коррекции здоровья детей в игровой форме; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09. 2021
Дидактическая игра «Пирамида здоровья»	Формировать заботливое отношение к своему здоровью; закрепить представление детей об оздоровительном воздействии на организм режима дня и правильного питания, закреплять понятия частей суток	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09. 2021
Викторина от Мойдодыра	Закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;	Дети старшей группы	Инструктор по	8.09. 2021

	обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ; создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом; воспитывать целеустремленность, командные качества.	«Сказка»	физической культуре Порсина Н.В.	
Релаксация «В осеннем лесу»	Помочь ребёнку познать себя, свои возможности. Формировать навык невербального, чувственного контакта с окружающим. Способствовать снятию у детей нервно-психического напряжения в процессе движения и слушания музыки. Развивать умение распознавать и выражать различные эмоции в мимике и танце.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка»	Продолжать приобщать воспитанников к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать соревновательной дух, уважительное отношение друг к другу.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Самомассаж «Умывалочка»	Оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник.	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»	Улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021

Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Расширять представления о важных компонентах здоровья: солнце, воздухе и воде, и что природа является источником здоровья. Способствовать формированию основ здорового образа жизни	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Самомассаж от простуды	Закаливание и оздоровление детского организма, нервной системы. Профилактика ОРВИ	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Эстафеты: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам», «Полезный завтрак», «Овощи – фрукты»	научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию; приучить детей в игровой спортивной форме к здоровому образу жизни; развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость.		Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Физкультминутка для детей дошкольного возраста: «Здорово прошёл наш день»	Совершенствовать общую моторику; выработать четкие координированные действия по взаимосвязи с речью; тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций. сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., воспитатель Воеводина Е.В.	8.09.2021
Просмотр мультфильмов «Распорядок», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым»	Пропаганда здорового образа жизни ; воспитание ответственного отношения к собственному здоровью ; расширение знаний и представлений о режиме дня; побуждать детей к активному обсуждению сюжета и пересказу	Дети старшей группы «Сказка»	Инструктор по физической культуре Порсина Н.В., старший воспитатель Ганихина	8.09.2021

			С.М.	
Фотоотчет «Неделя здоровья»	Пропаганда среди воспитанников и педагогов детского сада приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.		Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021
Лэпбук «Физкультура и здоровье»	<p>Формировать начальные представления о здоровом образе жизни; познакомить детей с важностью соблюдения режима дня, значением спорта, закаливания, правильного питания для здоровья человека.</p> <p>развивать наблюдательность, самостоятельность мышления.</p> <p>воспитывать культурно – гигиенические навыки.</p>		Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.	8.09.2021

Выводы:

Проект «За здоровьем в детский сад», с моей точки зрения, способствует оздоровлению детей дошкольного возраста, формирует предпосылки к ЗОЖ

На момент завершения работы над проектом:

- Сформировались элементарные знания в области гигиены и физкультуры;
- Дети имеют представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления;
- Научились элементарным приемам сохранения здоровья;
- Дети стали активнее проявлять смелость, стали выносливее, терпеливее и увереннее в себе с помощью физических упражнений;
- С желанием стали заботиться о своем здоровье;
- Дети и родители приобщились к активной работе и объединению совместных усилий к ЗОЖ;

- Познакомились с возможностями физической культуры как пространства оздоровления человека.

Список литературы:

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ (методическое пособие) Творческий Центр Москва, 2010

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ: Основные виды, сценарии, занятия. – ООО «5за знания», 2005

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет Творческий Центр Москва, 2009

Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников

Павлова М. А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ Издательство «Учитель», Волгоград, 2009

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – синтез, 2014.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр Издательство Мозаика-Синтез Москва, 2014

Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении Ростов-на Дону «Феникс», 2009

Журналы:

Дошкольник.РФ №21 – 2021

Воспитатель ДОУ №1 – 2020

Интернет ресурсы:

https://vk.com/photo-1133996_151117022 Оздоровительная гимнастика для дошкольников Останко Л.В.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/11/01/kvest-igra-v-poiskah-klyucha-zdorovya>

https://vk.com/video-39293730_163993068