

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №39
«Малышок»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МАДОУ № 39



С.В. Сорокина

Проект «Неделя с пользой для здоровья».

Составитель: Прожерина И.А.

воспитатель I КК

п. Большой Исток 2025г.

Актуальность проекта: на сегодняшний день самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Физические упражнения, движение, правильное питание, соблюдение личной гигиены должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Цель проекта - способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- расширять представления детей о здоровье и здоровом образе жизни
- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания
- формировать привычки выполнения гигиенических требований
- формировать положительную самооценку
- приобщать детей и их родителей к здоровому образу жизни.
- развивать интерес к спорту, физическим упражнениям.
- воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.
- воспитывать уважительное отношение к врачам.
- воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни.

Сроки проведения проекта - краткосрочный: с 06.10.2025 по 10.10.2025

Форма проведения проекта - тематические дни в течение недели, посвящённый Всемирному дню детского здоровья.

Участники проекта: дети, воспитатели.

Вид проекта: познавательно-игровой, оздоровительный.

Ожидаемые результаты:

- *У детей* - формируются представления о здоровом образе жизни; закрепляются знания о здоровом питании и гигиене, развиваются полезные привычки; дети осознают необходимость ведения здорового образа жизни.
- *У родителей* - повышается физкультурно-оздоровительная грамотность родителей; формируется положительное отношение родителей к деятельности ДОУ.

**План мероприятий с детьми и родителями в рамках проекта
«Неделя с пользой для здоровья»**

Мероприятие
Понедельник - «День чистых ладошек» Цель дня: формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни
Беседа с детьми «Грязные руки грозят бедой», «Культурно – гигиенические навыки»
Закрепление алгоритма мытья рук: игровое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки»
Чтение стихотворений «Микроб», «Мыло», «Нос умойся», «Мойдодыр» и др. <i>(Приложение)</i>
Дидактическая игра «Что сначала – что потом» (режим дня)
Памятка для родителей «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей»
Вторник - «День здорового питания» Цель дня: расширять представления детей о полезной и вредной пище, о роли витаминов для здоровья человека
Беседы «Полезные и вредные продукты», «Где живут витамины»
Викторина «Азбука здорового питания»
Дидактическая игры «Полезно или вредно», «Где какой витамин»
Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции пищевого поведения у детей
Среда - «День физкультурника» Цель дня: формировать представления детей о значении двигательной активности для здоровья человека
Беседы «Физкультура и здоровье», «Движение вместо лекарств»
Оздоровительный бег на территории детского сада, спортивные игры, эстафеты на прогулке
Физкультурные досуги, подвижные игры, спортивные игры

Памятка для родителей «Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка»
Четверг - «День здоровья» Цель дня: формировать представления о понятиях «здоровье» и «болезнь», о ценности здоровья
Коллективная зарядка «В здоровом теле - здоровый дух!» (пригласить родителей)
Рассказ «Всемирный день детского здоровья»
Беседы «Почему люди болеют», «Как уберечься от болезней», «Врачи наши помощники»
Экскурсия в медицинский кабинет детского сада
Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Аптека»
Пятница - «День хорошего настроения» Цель: создать положительную эмоциональную атмосферу в детском саду
Акция «Утро радостных встреч»: приветствия, игры на сплочение, весёлая музыка.
Оформление стенда фотографиями «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Материалы к проекту «Неделя с пользой для здоровья»

Темы для бесед с детьми:

- «Что такое режим дня и из чего он состоит?»
- «Чтобы здоровым быть всегда, нужно закаляться»
- «Гигиена тела»
- «Гигиена полости рта»
- «Грязные руки грозят бедой»
- «Береги зрение с детства»
- «Чтобы зубы не болели»
- «Движение вместо лекарств»
- «О полезных и вредных привычках»
- «Почему люди болеют»
- «Почему случаются травмы»
- «Полезные и вредные продукты»
- «Растения, которые лечат»
- «Где живут витамины»
- «Врачи наши помощники»

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят».

Литература для детей:

1. Барто А. «Грипп», «Прививка»
2. Кан Е. «Наша зарядка»
3. Крылов А. «Как лечили петуха»
4. Кузнецова А. «Кто умеет»
5. Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
6. Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка», «Про мимозу», «Не спать», «Прогулка», «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
7. Мошковская Э. «Нос умойся»
8. Найдёнова Н. «Наши полотенца»
9. Остер Г. «Петька - микроб»
10. Сэф Р. «Мыло»
11. Токмакова И. "Мне грустно - я лежу больной", «Гном»
12. Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"
13. Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"
14. Яснов М. «Я мою руки».

Пословицы и поговорки о здоровье

- Смех - здоровье души
- Чистая вода - для хвори беда
- Чаще мойся, воды не бойся
- Здоровые зубы - здоровью любви
- Чистота - залог здоровья
- Сон лучше всякого лекарства
- Лук - здоровью друг
- Ешь правильно - и лекарств не надобно
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет
- Репка, яблоко, морковь - зубкам нашим тренировка
- Обед без овощей, что праздник без музыки
- Чеснок да лук от семи недуг
- Движение - спутник здоровья
- В здоровом теле - здоровый дух

Загадки

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

По утрам и вечерам

Чистит-чистит зубы нам,

А днём отдыхает,

В стаканчике скучает.

(Зубная щетка)

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой.

(Шампунь)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам да волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

(Расческа)

Лёг в карман и караюлю

Плаксу и грязнулю,

Вытру им потоки слёз

И сопливый вытру нос.

(Носовой платок)

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?
(Полотенце)

Памятки для родителей

Публикация для родителей по профилактике и коррекции пищевого поведения у детей

Памятка для родителей «Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка»

Использованные материалы:

1. Голицына Н.С. Планирование деятельности в режиме дня. ФГОС ДО. - М.: Издательство СКРИПТОРИЙ 2003, 2017.
2. Скоролупова О.А. Тематическое планирование образовательного процесса в ДОО. Проектная деятельность. Технология внедрения ФГОС дошкольного образования. Старший дошкольный возраст. Учебно-методическое пособие для педагогов ДОО. - М.: Издательство СКРИПТОРИЙ 2003, 2016.
3. Фесюкова Л.Б. В мире мудрых пословиц. Беседы по картинкам. Демонстрационный материал - М.: Сфера, 2014.
4. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой - 3-е изд., - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Календарь знаменательных событий и дат ноября // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2018, №4.