

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1

Дошкольное отделение»

*Проект
в средней группе*

«Неделя здоровья»

Воспитатели: Пережогина О.В.
Первая квалификационная категория

Сергиев Посад 2025-2026 г.
Сентябрь

Проект «Страна здоровья»

«Физическое образование ребенка, есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

Анатолий Васильевич Луначарский

Вид проекта:

Информационно – познавательный.

Продолжительность проекта:

краткосрочный

Сроки реализации: с 02.09.25 г по 09.09.25 г

Участники проекта: дети средней группы, воспитатели, родители.

Актуальность проекта:

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим нами был разработан проект «Недели здоровья», девизом которого является **«Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»** **Гипотеза:**

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Цель проекта:

Повысить интерес детей к физической культуре.

Задачи проекта:

Развивать у дошкольников познавательный интерес к компонентам здорового образа жизни.

Рассказать детям о пользе физических упражнений.

Изучение сезонных видов спорта.

Приобщение семьи к физкультуре и спорту.

Формы и методы проекта:

Проведение утренней гимнастики, гимнастики пробуждения с включением общеразвивающих упражнений; организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке; использование комплекса ОРУ с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций; проведение дыхательной гимнастики; проведение физкультминуток в виде дифференцированных игр и упражнений с учетом индивидуальных и гендерных особенностей детей.

Предполагаемый результаты:

- Знать несложные приемы самооздоровления.
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт).
- Повышение речевой активности, активизация словаря по теме.
- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что снизит заболеваемость детей.
- Повысится заинтересованность родителей соблюдать здоровый образ жизни свой и своего ребенка.

Продукт проектной деятельности:

- Консультации для родителей;
- Папка – передвижка;
- Тематические беседы;
- Разработка сценариев занятий;
- Плакаты «Здоровый образ жизни»;
- Картотека загадок, пословиц и поговорок, речевок о спорте и здоровом образе жизни;
- Картотека художественных произведений и стихов о спорте;

- Картотека дидактических игр о спорте;
- Картотека подвижных игр и упражнений;
- Картотека дыхательной гимнастики;
- Картотека сюжетно-ролевых игр;
- Картотека физкультминуток.

Обеспечение:

- информационный стенд для родителей,
- доступ к Интернет-ресурсам;
- печатная продукция (журналы: «Дошкольное воспитание»)
- наглядно-дидактические пособия, книги;
- спортивное оборудование в группе и на площадке;
- фотоаппарат;
- магнитофон.

Этапы реализации проекта 1 Этап –
Подготовительный

Составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, физкультминуток, дидактических игр, сюжетно-ролевых игр, поговорок, пословиц о здоровом образе жизни и спорте, конспектов бесед с детьми, консультаций для родителей, конспекты НОД, Подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной деятельности.

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

Вызвать интерес детей и родителей к выбранной теме.

Пути реализации проекта

- 1.Пополнение физкультурного уголка. 2.Оформление уголка «Здоровья»
- 3.Организация выставки плакатов «Здоровый образ жизни».

Содержание работы с детьми:

- 4.Чтение художественной литературы; 5.Рисование детьми на тему здоровье.

Разучивание поговорок, пословиц о здоровом образе жизни и спорте.

Загадки о здоровом образе жизни и спорте.

Выполнение совместно с родителями творческих работ.

Развлечение в виде спортивного мероприятия.

Содержание работы с родителями.

Знакомство родителей с мероприятиями проекта, их вовлечение в ход проекта.

Домашнее задание для родителей и детей (подготовка атрибутов к играм).

Чтение художественной литературы с детьми по теме здоровье.

Помощь в пополнении физкультурного уголка и уголка «Здоровья».

14. Консультации для родителей.

Памятка «Здоровье детей весной».

Оформление выставки плакатов «Здоровый образ жизни» совместно с родителями.

Этап – Основной.

работа по плану с детьми, родителями.

выполнение проекта.

План реализации проекта

Дата	Время проведения	Мероприятие	Название
02.09.	Понедельник - День игр.(подвижные, дидактические) Цель: предоставить детям максимум возможностей для организации игр.		
	УТРО	-Утренняя гимнастика - Дыхательная гимнастика -Рассматривание Альбома -Дидактическая игра -Беседа -НОД по познавательному развитию	«Физкультурники» «Ладони» «Здоровье» «Собери картинку». «Здоровье и болезнь». «Мы любим спорт» Конспект
	ПРОГУЛКА	- Подвижная игра -Упражнение	«Зайка серый умывается». «Перепрыгни через ручеек»
	ВЕЧЕР	- Гимнастика после сна - Чтение стихотворений о здоровом образе жизни и спорте. -Дидактическая игра -Сюжетно ролевая игра	«Спортсмены» «Угадай вид спорта», «Назови спорт по показу» «Больница»
		Анкетирование родителей Просьба изготовить плакаты для выставки	«Здоровый образ жизни в семье» «Здоровый образ жизни»
03.09	Вторник – «Зимние виды спорта». Цель: формирование представлений о зимних видах спорта, об особенностях здоровья и условиях его сохранения. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни через спорт.		
	УТРО	- Утренняя гимнастика	«Физкультурники»
		Чтение пословиц и поговорок о	

	ПРОГУЛКА	спорте Беседа Просмотр картинок Подвижная игра	«Зимние виды спорта» «Зимние виды спорта» «У медведя во бору»
	ВЕЧЕР	-Упражнение Гимнастика после сна Чтение художественной литературы Дидактическая игра -Сюжетно ролевая игра	«Сбей кегли» «Спортсмены» Рассказ « Коньки купили не напрасно» В Голявкин. « Найди зимние виды спорта» «Игрушки у врача»
		Консультация для родителей	«Физкультура и спорт в жизни дошкольника».
04.09.	Среда – «Летние виды спорта » Цель: формирование представлений о летних видах спорта, об особенностях здоровья и условиях его сохранения. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни через спорт.		
	УТРО	Утренняя гимнастика -Беседа -Рассматривание картинок	«Физкультурники» «Летние виды спорта» «Летние виды спорта»
	ПРОГУЛКА	НОД Развитие речи -Подвижная игра	«Как мы занимаемся физкультурой» Конспект «Котята»
	ВЕЧЕР	-Упражнение Гимнастика после сна	«По кочкам через болото» «Спортсмены»
		Чтение художественной литературы Сюжетно-ролевая игра	«Сила воли» Т.А. Шорыгина «Больница»

		Консультация для родителей Просьба изготовить атрибуты к играм	«Значение прогулки для здоровья и умственного развития детей»
05.09	Четверг – «Спорт любить - здоровым быть!» Цель: Способствовать совершенствованию приобретенных навыков физической культуры. Доставить детям радость.		
	УТРО	- Утренняя гимнастика - Чтение художественной литературы - Разучивание физминуток -ВИКТОРИНА НОД Худ. эст. развитие (лепка) - Подвижная игра	«Физкультурники» «Второе дыхание» Т.А. Шорыгина «Повторяй движения и слова» «Спорт любить - здоровым быть!» Колдина «Лыжник» «Самолеты»
	ПРОГУЛКА		
	ВЕЧЕР	-Упражнение - Гимнастика после сна - Сюжетно-ролевая игра	«Найди свой цвет» «Спортсмены» «Физкультурное занятие»
		Рекомендация для родителей	«Здоровье детей весной»
08.09	Пятница – День Здоровья Цель: Создание мотивации для детей на формирование здорового образа жизни. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.		
	УТРО	- Утренняя гимнастика	«Физкультурники»
		- Рассматривание иллюстраций о видах спорта. - СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ	«Зимние и летние виды спорта» «Путешествие в страну здоровья»

	ПРОГУЛКА	НОД Худ. эст. Развитие (рисование) - Подвижные игры на прогулке	«Как мы играли в подвижные игры»(по выбору) Т. С. Комарова стр71 № 69 «Найди себе пару»
	ВЕЧЕР	-Упражнение - Гимнастика после сна - Чтение художественной литературы - Дидактическая игра - Сюжетно-ролевая игра	«Волчок» «Спортсмены» «Сема и Тема» Т.А. Шорыгина «Угадай вид спорта» «Детский сад»
		Оформление выставки	«Здоровый образ жизни»

Этап – Заключительный.

- подведение итогов, анализ результатов
- обобщение результатов работы.

Заключение.

Неделя здоровья завершилась спортивным досугом с участием воспитателей и детей
«Физкульт-ура!»

Работа с детьми дошкольного возраста в рамках недели здоровья ценна тем, что создает условия для эмоционально - психологического благополучия детей. Оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Приложение:

- конспекты бесед.
- конспекты НОД,
- конспект викторины «Спорт любить - здоровым быть!»
- сценарий физкультурного досуга «Физкульт-ура!»

комплекс утренней гимнастики

комплекс гимнастики после сна

-картотека дидактических игр.

- картотека сюжетно – ролевых игр

- загадки и стихи о спорте.

- пословицы и поговорки о спорте.

- произведения о спорте

- консультации для родителей

13- фотоотчет.

Основной этап реализации проекта

<i>Основные направления реализации</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Ответственные</i>

<i>проекта (мероприятия)</i>		
Утренняя гимнастика	Цель: повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	Цель: формирование умения слушать своё дыхание, профилактика бронхо – лёгочных заболеваний.	Воспитатель
Беседа	Цель: ознакомление детей с видами	Воспитатель

	спорта, расширение знаний о пользе занятия спортом.	
НОД	Цель: расширение и закрепление знаний детей о пользе занятий спортом и физическими упражнениями.	Воспитатель
Речевое развитие «Пословицы, загадки о зимних видах спорта»	Цель: расширение и уточнение знаний детей об окружающем. Воспитание находчивости, воображения.	Воспитатель
Дидактические игры, сюжетно ролевые, подвижные.	Цель: формирование у детей устойчивого интереса к видам спорта, обучение правильно называть спортивную специальность и описывать действия изображённые на картинке.	Воспитатель
Художественно – эстетическое развитие, рисование, лепка	Цель: закрепить умение передавать в рисунке, поделке своё отношение к спорту.	Воспитатель
Спортивный праздник	Цель: развитие интереса к видам спорта посредством эстафет и конкурсов.	Воспитатель

Перспективный план

Интеграция образовательных областей