

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 80**

**Проект «Неделя с пользой для здоровья»,
посвящённый Всемирному дню здоровья – 7 апреля**

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 06.04.2026 по 10.10.2026г.

Участники проекта: педагоги ДОО Ерофеевская И.Е, Цымбал О.В, Чистякова В.О., Мунирова И.А., Полежаева Ю.Д, Ветлугаева Л.И. Ступина Е.А, Штейникова К.В, Рожкова О.В, Мерешкова М.С, Жумагулова А.Х, Гребенькова А.Н. Поротникова Ю.С, Савельева Е.А, учитель-логопед Майшева О.Н, музыкальный руководитель Грозных Н.Ю., инструктор по физической культуре Смирнова К.С.

Форма проведения проекта - тематические дни в течение недели, посвящённые Всемирному дню здоровья (7 апреля).

Участники проекта: дети, воспитатели, родители всех возрастных групп, старший воспитатель, музыкальный руководитель.

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 педагогов* - повышается уровень профессиональной компетенции и мастерства по формированию здорового образа жизни у детей.
- *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

Участники

Понедельник - «День чистых ладошек»

Цель дня: формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

Коллективная аппликация-коллаж «Чистые ладошки»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Беседа с детьми «Грязные руки грозят бедой»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Закрепление алгоритма мытья рук: игровое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Чтение стихотворений «Микроб», «Мыло», «Нос умойся» и др. (<i>Приложение</i>)	Воспитанники всех групп, воспитатели
Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья»: «Скажи микробам «НЕТ», «Личная гигиена»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Памятка для родителей «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей»	Воспитатели всех групп, родители

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»	Воспитанники всех групп, воспитатели
--	--------------------------------------

Викторина «Азбука здорового питания»	Воспитанники старших и подготовительных групп
Дидактическая игры «Полезно или вредно», «Где какой витамин»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Трудовая и познавательно-исследовательская деятельность «Выращиваем витамины» (Огород на окне)	Воспитанники младшей, старшей и подготовительной групп, воспитатели
Памятка для родителей «Как приучить ребенка к здоровой пище»	Воспитатели, медицинская сестра, родители
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»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Оздоровительный бег на территории детского сада, спортивные игры, эстафеты на прогулке	Воспитанники всех групп, воспитатели
Физкультурные досуги	Воспитанники всех групп, воспитатели
Обмен опытом: «Проведение музыкальных физкультминуток», составление картотеки аудиозаписей.	Воспитатели, музыкальный руководитель, старший воспитатель
Памятка для родителей «Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка»	Воспитатели, медицинская сестра, родители

Четверг - «Всемирный день здоровья»

Цель дня: формировать представления о понятиях «здоровье» и «болезнь», о ценности здоровья

Коллективная зарядка-флешмоб на воздухе «В здоровом теле - здоровый дух!»	Воспитанники всех возрастных групп, сотрудники детского сада, родители
Рассказ «Всемирный день здоровья»	Воспитанники старшей, подготовительной групп, воспитатели
Беседы «Почему люди болеют», «Как уберечься от болезней», «Врачи наши помощники»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Экскурсия в медицинский кабинет детского сада	Воспитанники старшей, подготовительной групп,

	воспитатели, медицинская сестра
Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Аптека»	Воспитанники всех групп, воспитатели
Памятка для родителей «7 апреля - Всемирный день здоровья»	Воспитатели, родители

Пятница - «День хорошего настроения»

Цель: создать положительную эмоциональную атмосферу в детском саду

Акция «Утро радостных встреч»: приветствия, игры на сплочение, весёлая музыка.

Акция «Лестница заботы»: размещение на лестнице небольших плакатов (А4) с добрыми словами и пожеланиями, изречениями, украшение шарами, цветами.

Выставки творческих работ детей «Весеннее солнышко»

Практические материалы к проекту «Неделя с пользой для здоровья»

Рассказ «7 апреля - Всемирный день здоровья»

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день, когда в 1948 году была создана Всемирная организация здравоохранения. С тех пор в ее состав входит 191 государство. Традиция проводить День здоровья ежегодно началась с 1950 года. Каждый год этот день посвящается глобальным проблемам и проходит под разными девизами. В России к этому празднику приурочена масштабная акция «Время быть здоровым!», в рамках которой в разных городах проходят массовые занятия физкультурой, процедуры закаливания, флешмобы.

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», «Поликлиника», «Аптека», «Травмпункт», «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

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Смех - здоровье души
- Чистая вода - для хвори беда
- Чаще мойся, воды не бойся
- Здоровые зубы - здоровью любы
- Чистота - залог здоровья
- Сон лучше всякого лекарства
- Лук - здоровью друг
- Ешь правильно - и лекарств не надобно
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет
- Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка
- Обед без овощей, что праздник без музыки

- Чеснок да лук от семи недуг
- Движение - спутник здоровья
- В здоровом теле - здоровый дух
- Здоровье дороже денег

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)

Мультфильмы о спорте и здоровье:

- «Как здоровье, братец Лис»

- «Мойдодыр»
- «Королева Зубная щетка»
- «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: «Скажи микробам «НЕТ», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок»
- «Грязнуля». Уроки тетюшки Совы. Мудрые сказки.
- «Матч-реванш»
- «Метеор на ринге»
- «Неженка»
- «Необыкновенный матч»
- «Отважные альпинисты»
- «Приходи на каток»
- «Снежные дорожки»
- «Старые знакомые»
- «Талант и поклонники»
- «Грязнуля». Уроки тетюшки Совы. Мудрые сказки.

Приложение 1

Памятки для родителей

Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции пищевого поведения у детей (Приложение 1)

Памятка для родителей «Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка» (Приложение 2)

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.
6. Электронный образовательный ресурс: «Мобильное электронное образование» <https://demo.mob-edu.ru/ui/#/>