**Краткосрочный проект в средней группе «Здоровый образ жизни»**

**ПРОЕКТ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**ЦЕЛЬ:** Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в семье и условиях дошкольного образовательного учреждения.

**ЗАДАЧИ:**

Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.

Расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.

Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.

Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** знание детьми информации о своем организме;

- понимание детьми значимости соблюдения здорового образа жизни;

- знание о витаминах, их пользе для организма человека.

**Вид проекта:** краткосрочный.

**Срок проведения:** 1 неделя.

**Участники проекта:** Дети, родители, воспитатели и младший воспитатель средней группы.

**Перспективный план реализации проекта**

**1 день:** Утренняя гимнастика. Закрепление выполнения основных видов движений. Общее укрепление организма.

Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» Дать понятие – витамины, объяснить какими они бывают. Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

ООД Лепка «Яблоки и ягоды» Закреплять умение детей лепить предметы круглой формы и разной величины. Учить передавать в лепке впечатления от окружающего. Закрепить знания о пользе фруктов и ягод.

Оздоровительная пробежка по территории детского сада Упражнять детей в непрерывном беге, способствовать формированию здорового образа жизни.

Подвижные игры на свежем воздухе: «Самолёты», «Бездомный заяц». Упражнять детей в беге, используя всю игровую площадку. Закреплять умение действовать по сигналу.

Чтение О. Нэш «Микроб» Познакомить детей с новым литературным произведением. Закреплять умение слушать, отвечать на вопросы. Обсудить, что такое микроб, какие они бывают.

**2 день:** Утренняя гимнастика.Закрепление выполнения основных видов движений. Общее укрепление организма.

ООД Беседа «Петрушка - физкультурник» Совершенствовать умение группировать предметы по назначению (удовлетворение потребностей в занятиях спортом). Знакомить с видами спорта и спортивным оборудованием; воспитывать наблюдательность.

Оздоровительная пробежка по территории детского сада Упражнять детей в непрерывном беге, способствовать формированию здорового образа жизни

Игровые упражнения «Догони пару», «Бросай лови».Упражнять детей в беге. Закреплять умение бросать и ловить мяч двумя руками.

Трудовое поручение «Наводим порядок в группе» Дать детям понятие, что «Чистота залог здоровья». Совершенствовать трудовые умения и навыки.

Чтение С. Афонькин «Как победить простуду?» Учить пересказывать понравившийся эпизод с опорой на вопросы воспитателя, соотносить содержание с окружающей действительностью.

**3 день:** Утренняя гимнастика.Закрепление выполнения основных видов движений. Общее укрепление организма.

ООД Физическая культура «Юные спортсмены» Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную, метании мешочков в горизонтальную цель.

Практическое упражнение «Самые аккуратные» Формирование у детей культурно-гигиенических навыков, напомнить основные правила личной гигиены, её значимости для организма и здоровья.

Чтение К. Чковский «Мойдодыр» Закреплять умение внимательно слушать произведение, отвечать на вопросы, закреплять культурно-гигиенические навыки.

Оздоровительная пробежка по территории детского сада Упражнять детей в непрерывном беге, способствовать формированию здорового образа жизни.

**4 день:** Утренняя гимнастика. Закрепление выполнения основных видов движений. Общее укрепление организма.

ООД Физическая культура «Юные спортсмены» Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную, метании мешочков в горизонтальную цель.

«В стране Болючке» Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников. Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Элементы спортивных игр «Футбол», «Бадминтон» Учить детей играть в коллективе, паре, соблюдать правила игры с мячом.

Оздоровительная пробежка по территории детского сада. Упражнять детей в непрерывном беге, способствовать формированию здорового образа жизни.

Чтение С. Афонькин «Откуда берётся болезнь?» Учить сопоставлять содержание произведения с окружающей действительностью.

Взаимодействие с родителями «Оформление мини стенгазеты «Как я берегу своё здоровье»». Пропаганда среди родителей здорового образа жизни, развитие творческих способностей детей и родителей при оформлении мини стенгазеты.

**5 день:** Утренняя гимнастика. Закрепление выполнения основных видов движений. Общее укрепление организма.

ООД Рисование «На яблоне поспели яблоки» Продолжать детей рисовать дерево, передавая его характерные особенности. Закрепить знания о пользе фруктов (яблок) для организма.

Беседа «Наши верные помощники» Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;

Способствовать формированию интереса к познанию своего тела; Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.

Оздоровительная пробежка по территории детского сада. Упражнять детей в непрерывном беге, способствовать формированию здорового образа жизни.

Физкультурное развлечение «Весёлые старты» Пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в жизнь детского сада.

Подвижные игры на свежем воздухе «Бездомный заяц», «Паук и мухи» Закреплять умение бегать врассыпную, используя всю игровую площадку, действовать по сигналу воспитателя.

Оформление Стенгазеты «Как мы заботимся о своём здоровье». Подведение итогов недели здорового образа жизни.