**Проект «Неделя здоровья в детском саду (старшая группа)»**

**Место проведения:** группа и физкультурный зал

**Срок реализации:** 1 неделя

**Возрастная группа:** 5-6 лет

**Цель**: Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, укрепление здоровья и развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи**:

Образовательные:

* Расширять знания детей о здоровье и факторах, влияющих на него (правильное питание, гигиена, режим дня, физическая активность).
* Формировать представления о полезных и вредных продуктах.
* Познакомить с простейшими правилами оказания первой помощи.

Развивающие:

* Развивать двигательные навыки и физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость).
* Развивать познавательный интерес, любознательность.
* Развивать речь, мышление, воображение.

Воспитательные:

* Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни.
* Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде.
* Воспитывать положительные эмоции от занятий физической культурой и спортом.

**Участники проекта:**

Дети старшей группы.

Воспитатели.

Медицинский работник детского сада (по возможности).

Родители (законные представители).

Предполагаемый результат:

Дети имеют представление о здоровом образе жизни и факторах, влияющих на здоровье.

Дети знают правила личной гигиены и умеют их соблюдать.

Дети имеют представление о полезных и вредных продуктах и осознанно выбирают полезные продукты.

Дети проявляют интерес к физической культуре и спорту.

У детей улучшились двигательные навыки и физические качества.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

Определение темы и цели проекта.

Разработка плана мероприятий

Подбор методической литературы, наглядных пособий, дидактических игр.

Подготовка консультаций для родителей.

Оформление информационного стенда для родителей.

2. Основной этап (реализация проекта):

(Дни недели – примерные, можно менять местами)

Понедельник: "Наше здоровье – в наших руках!"

Утренняя гимнастика с родителями

Беседа "Что такое здоровье? Как его сохранить?".

Чтение художественной литературы: "Мойдодыр" К. Чуковского.

Консультация для родителей "Роль семьи в формировании ЗОЖ у детей".

Вторник: "Витамины – наши друзья!"

Беседа "Овощи и фрукты – кладезь витаминов".

Сюжетно-ролевая игра "Магазин полезных продуктов".

Аппликация "Витаминная тарелка" (из цветной бумаги или пластилина).

Дегустация фруктов.

Среда: "День спорта и подвижных игр!"

Спортивное развлечение "Веселые старты".

Беседа о пользе физических упражнений.

Рисование на тему "Мой любимый вид спорта".

Четверг: "Чистота – залог здоровья!"

Практическое занятие "Правильно моем руки".

Дидактическая игра "Предметы гигиены".

Чтение стихов и загадок о гигиене.

Пятница: "Режим дня – наш лучший друг!"

Беседа "Зачем нужен режим дня?".

Составление коллажа "Мой день".

Итоговое мероприятие: викторина "Что мы узнали о здоровье?".

Выставка детских работ, посвященных Неделе здоровья.

3. Заключительный этап:

Анализ результатов проекта.

Оформление отчета о проведенной работе.

Презентация проекта для родителей (по возможности).