

## **Проект «Недели физического и психического здоровья»**

### **Актуальность проекта**

Проблема сохранения культуры здоровья каждого ребенка своевременна и требует обязательного решения. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом формировать и прививать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) и в каком возрасте это начинать? Воспитание дошкольника, каким бы образом оно не происходило, до последней капли должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка, а также о его психологическом благополучии. Особое значение в решении многих проблем с формированием здоровья дошкольников придается гигиеническому обучению и воспитанию, которое в свою очередь направлено на пропаганду здорового и активного образа жизни. Зачастую одной из главных причин снижения положительных показаний здоровья у дошкольников является потеря естественного стремления к движению, которая подарена всем нам от природы. Ведь именно благодаря этому организм ребенка все время растет и развивается. Укрепление здоровья дошкольников должно быть основано на целом комплексе специальной организации учебного процесса еще в детских садах. Не менее важным остается и психическое здоровье дошкольников, ведь в возрасте 4-6 лет психика ребенка отличается легкой истощаемостью и повышенной ранимостью, а потому некоторые воздействия окружающего мира могут оказаться для него непосильными. Педагоги и родители должны уметь определять границы психоэмоциональных возможностей ребенка и не допускать воздействия на его психику тех раздражителей, которые могут вызвать у дошкольника срыв нервной деятельности и привести к различным нервным заболеваниям.

Чтобы решать задачи, которые ставит ФГОС ДО: охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, необходимо создать условия для совместной деятельности воспитанников, родителей и педагогов, с помощью *проекта "Неделя физического и психического здоровья"*.

**Цель проекта:** Воспитать ценностное отношение к собственному здоровью у детей, родителей и педагогов.

## **Задачи проекта:**

- закрепить представления о правилах здорового образа жизни
- объединить детей, родителей и педагогов в стремлении вести здоровый образ жизни;
- создать положительный эмоциональный настрой.

**Участники:** воспитанники средних, старших групп; педагоги; специалисты, родители.

## **Алгоритм предварительной работы**

1) Создать инициативную группу. Составить план мероприятий и определить ответственных, которые будут отвечать за разработку и проведение мероприятий, подбор спортивного инвентаря (воспитатели), музыкального сопровождения (музыкальный работник) и т. п.

2) Продумать оформление помещений ДО. Например, это будут картинки-мотиваторы или тематические стенгазеты (на выбор воспитателей):

- «Здоровые привычки в нашей семье»;
- «Самый счастливый день нашей семьи»;
- «Что такое радость?»;
- «Будь здоров без докторов!»;
- «Что поможет “зарядиться”?»;
- «Поделись улыбкою своей»;
- «Наша семья радуется, когда...».

3) Продумать содержание предварительной работы с детьми каждой группы — рассматривание рисунков и фотографий (например, по темам — «Гигиена», «Питание», «Строение тела»); знакомство с литературными произведениями, в которых отражены вопросы сохранения здоровья; тематические беседы и дидактические игры; разучивание стихов; изготовление эмблем для команд.

4) Ознакомить педагогический коллектив с планом мероприятий (таблица). Оформить помещения ДО.

5) Рассказать родителям о реализации проекта и пригласить их к участию в мероприятиях.

### План мероприятий Недели физического и психического здоровья

<b>Мероприятие</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Цель</b>	<b>Ответственный</b>
Артикуляционная гимнастика «Здоровый язычок»	Воспитанники групп участников	Профилактика нарушений звукопроизношения	Учитель - логопед
Слушание песен к любимым сказкам, мультфильмам	Воспитанники групп участников	Создать положительную установку на режимные моменты	Воспитатели-участники проекта
Зарядка позитивного мышления	Воспитанники средних и старших групп	Создать положительный эмоциональный фон в группах. Укрепить уверенность в себе и своих силах, повысить самооценку	Педагог-психолог, воспитатели
Беседы о здоровом образе жизни	Воспитанники групп участников	Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни	Воспитатели - участники проекта
Акция «Панорама добрых дел»	Воспитанники средних и старших групп	Развивать социальный и эмоциональный интеллект	Воспитатели - участники проекта Анисимова Г.М.
<b>Понедельник</b>			
Психологическая игра «Радуга настроений»	Родители, дети, педагоги	Изучить эмоциональное состояние взрослых и детей в детском саду	Педагог-психолог
Психологическая акция «Забор психологической	Родители, педагоги	Выразить разные эмоции	Педагог-психолог

разгрузки»			
Викторина «Мой любимый детский сад»	Воспитанники старших групп	Развить внимание, память, быстроту реакции. Сформировать положительный образ детского сада	Педагог-психолог, учитель - логопед
Акция «Мудрая мысль на каждый день» (выбираем афоризм)	Родители, педагоги	Формировать положительные установки с опорой на философские суждения	Педагог-психолог, учитель - логопед
Психологическая игра «Тайный друг»	Педагоги	Способствовать психологической разгрузке. Повысить позитивный эмоциональный тонус	Педагог-психолог
Анкетирование «Подвижные игры моего детства»	Родители воспитанников старших групп	Вспомнить подвижные игры из детства, чтобы использовать их в спортивном развлечении для детей и родителей	Воспитатели - участники проекта Володченкова О.Ю.
<b>Вторник</b>			
Спортивно-игровое развлечение «Будь здоров!»	Воспитанники старших групп	Укрепить здоровье, развить потребность в разнообразных видах двигательной активности	Бражникова Л.И., Самусенко С.Н.
Коллективная работа «Наш детский сад» (оформление фрагмента)	Дети и воспитатели всех групп	Формировать положительную эмоциональную атмосферу в детском саду	Кириленко И.С. Загребельная Я.Ю., Анисимова Г.М.

Практикум «Такие разные дети»	Воспитатели, младшие воспитатели, специалисты	Повысить психолого-педагогическую компетентность по вопросам взаимодействия с дошкольниками с учетом их индивидуальных психических особенностей	Педагог-психолог
Психологическая акция «Дерево добрых пожеланий»	Родители	Формировать позитивное настроение	Педагог-психолог
Оформление дверцы детской кабинки творческой страничкой	Родители, воспитанники всех групп	Формировать (поддерживать) у детей положительную самооценку, уверенность в собственных возможностях и способностях	Воспитатели-участники проекта
НОД по теме «Семья Божьих коровок»	Родители и дети средней группы	Познакомить родителей с элементами игры и арт-терапии	Педагог-психолог, Кириленко И.С. Загребельная Я.Ю.,
<b>Среда</b>			
Выставки фотографий, рисунков, рассказов «Я и мои друзья из группы»	Воспитанники средних, старших, групп	Формировать благоприятный микроклимат в детском коллективе групп	Воспитатели-участники проекта
Акция «Поделись добром!»	Воспитанники средних, старших, групп	Формировать у детей доброжелательное отношение к окружающим	Воспитатели - участники проекта, учитель – логопед Жмакова П.Г.

Выставки детских рисунков «Мы со спортом дружим!», «Моя дружная семья»	Воспитанники старших групп	Развить художественное творчество	Воспитатели - старших групп: Бражникова Л.И., Самусенко С.Н
Психологическая гостиная «Наполни смыслом каждое мгновенье»	Воспитатели и педагоги	Познакомить с методами, которые позволяют убрать неприятные эмоции максимально быстро и с минимальными усилиями	Педагог-психолог, учитель - логопед
Анкетирование «Воспитание здорового ребенка»	Родители воспитанников всех групп участников	Определить уровень физического развития дошкольников. Приобщить детей к здоровому образу жизни в ДОО и семье	Воспитатели-участники проекта, педагог-психолог, учитель - логопед
Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья!»	Родители, воспитанники средней группы	Укрепить связь «семья — детский сад» в вопросах формирования здорового образа жизни	Анисимова Г.М.
<b>Четверг</b>			
Викторина «Я — всезнайка!»	Воспитанники старших групп	Развить внимание, память, быстроту реакции. Закрепить представления о здоровом образе жизни	Бражникова Л.И.
Развивающее занятие «Дружба начинается с улыбки»	Воспитанники старших групп	Развить личностные качества	Педагог-психолог
Спортивно-игровое развлечение	Воспитатели, педагоги <b>педсовет</b>	Сплотить педколлектив и снять	Воспитатели - участники проекта

«В здоровом теле — здоровый дух!»		психофизическое напряжение	педагог-психолог
Спортивное развлечение «Подвижные игры из детства родителей» (на основе родительских анкет «Подвижные игры моего детства»)	Родители воспитанников старших групп	Возродить и популяризировать детские подвижные игры прошлых лет	Володченкова О.Ю.
<b>Пятница (понедельник)</b>			
Коллективная работа «Наш детский сад» (объединение всех фрагментов в единую композицию)	Дети и воспитатели всех групп участников	Формировать положительную эмоциональную атмосферу в ДО	Воспитатели - участники проекта
Круглый стол	Педагоги	Обобщить и распространить эффективные формы работы, которые использовались на Неделе физического и психического здоровья	Педагог-психолог
Тренинг-игра «Педагоги и родители»	Родители воспитанников 3-х средних групп, педагоги	Обсудить стратегии воспитания и развития ребенка в семье и ДОО	Педагог-психолог, воспитатели средних групп
Итоговая фотовыставка	Воспитатели участники проекта	Представить эффективные формы работы Недели физического и психического здоровья	Воспитатели - участники проекта, педагог-психолог
Закрытие Недели	Воспитанники всех	Создать	Педагог-

физического и психического здоровья	групп	предпосылки к эмоциональному усвоению социального опыта	психолог, воспитатели участники проекта
---	-------	--	--

### **После реализации проекта:**

- проанализировать результаты Недели физического и психического здоровья;
- оформить результаты в презентацию;
- представить презентацию педагогическому коллективу;
- разместите информацию на сайте ДО.