**Проект по здоровье-сбережению в подготовительной группе**

**«Буду здоровым»**

**Автор проекта:** Савченко Светлана Альбертовна

Воспитатель

МКДОУ д/с «Чебурашка» п.Шиверский

2017г.

**Актуальность:**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Всем известно, что здоровье человека на 50% зависит от условий и образа жизни, на 25% от состояния окружающей среды, на 10% от состояния здравоохранения и только на 15 % от наследственности, т.е. в основном здоровье зависит от самого человека. Мы сами видим, что с каждым годом здоровье наших детей действительно ухудшается. Задача родителей и педагогов, объединить усилия для привития с малых лет ребёнку правильного отношения к своему здоровью. Ведь именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируются необходимые навыки и привычки, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Как писал Януш Корчак: «Детям совершено так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им и они будут беречься».

**Цель проекта:**

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровья-сбережения и ответственного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

* Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
* Воспитывать и закреплять культурно – гигиенические навыки.
* Дать представление о значении витаминов для здоровья человека.
* Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
* Установить тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

**Участники проекта:** дети подготовительной к школе группы, воспитатель, родители.

**Тип проекта:** практико-ориентированный

**Сроки реализации проекта:** февраль – май 2017г.

**Ожидаемые результаты:**

* Сформированные навыки здорового образа жизни.
* Сформированная гигиеническая культура.
* Наличие потребности в здоровом образе жизни, изменение отношения к своему здоровью.
* Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а так же заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДОУ.
* Снижение уровня заболеваемости.

**Продукт проектной деятельности:**

* Картотека подвижных и малоподвижных игр.
* Информационный материал в родительский уголок.
* Конспекты бесед с детьми.
* Выставка детских работ «Азбука здоровья».
* Изготовление родителями совместно с детьми «Дорожки пробуждения», нетрадиционного физкультурного оборудования.

**Этапы проекта:**

1. Подготовительный:

* Сбор и систематизация информации по теме.
* Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье ?» (Приложение 1)
* Изучение методической литературы по теме.
* Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз».(Приложение 2)
* Подготовка методического материала рассказов, стихов, загадок, мультфильмов.
* Подбор иллюстраций, сюжетно – ролевых игр, дидактических игр потеме.
* Подбор художественной литературы по теме.

2. Основной.

Социально – коммуникативное развитие:

- создание игровых ситуаций;

- сюжетно – ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Аптека», «Научим куклу мыть руки», «Семья»;

- дидактические игры «Собери картинку», «Полезно – не полезно», «Найди пару», «Мой день», «Подбери предметы», «Чудесный мешочек», «Что лишнее». (Приложение 3)

Познавательное развитие:

- беседы «Знакомство со своим организмом», «Тело человека», «Мы стремимся иметь здоровые глаза», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Где найти витамины?», «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку», «Правильное питание», «Личная гигиена», «Наши верные друзья», «Режим дня, для чего он нужен», «Врачи наши помощники», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Здоровым быть – себя любить». (Приложение 4)

- беседа – размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»

Речевое развитие:

- Чтение произведений: Л.Н.Толстой «Мальчик грязнуля», К.И Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В.В.Маяковский «Что такое хорошо»

- Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая»

-Чтение рассказов Т.А.Шорыгина «Волшебный морж», «Зарядка и простуда», «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Полезные и вредные привычки»

- Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

Художественно – эстетическое развитие:

- рисование «Овощи и фрукты», «Мы со спортом дружим»;

- аппликация «Витамины в банке»

- лепка «Овощи и фрукты полезные для здоровья»

- конструирование «Больница для игрушек», «Стадион»

Физическое развитие:

- физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;

- утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика;(Приложение 5)

- закаливание: обширное умывание, омывание ног, принятие воздушных ванн, полоскание горла травами;

- профилактика плоскостопия: хождение босиком по массажным дорожкам, камням;

- физкультурные занятия, подвижные игры и игровые упражнения,комплексы по профилактике плоскостопия и нарушению осанки; (Приложение 6)

- спортивные досуги и развлечения с участием родителей;(Приложение 7)

- прогулки на свежем воздухе.

Работа с родителями:

- консультации «Всё о дыхательной гимнастике», «Закаливание детей», «Берегите зрение детей», «Детские витамины для глаз», Влияние двигательной активности на здоровье ребёнка», «Движение – это жизнь», «Режим дня для дошкольника», «Здоровое питание наших детей», «Здоровые зубы – залог здоровья»(Приложение 8)

- памятки «Формирование здорового образа жизни у детей», «Правила здорового питания для детей», «В каких продуктах «живут» витамины», «Пять причин делать утреннюю зарядку» (Приложение 9)

- оформление приёмной группы папками - передвижками по теме ЗОЖ

- индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.

- выставка физкультурного оборудования

- анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»

- проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с участием родителей.

3. Заключительный.

* Презентация проекта.
* Проведение Дня здоровья (Приложение 10)
* Заключительный спортивный праздник «Семейные старты»

**План работы по реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Мероприятие | Цель |
| Февраль  Март  Апрель  Май | -Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»  - Опрос детей «Что такое здоровье?»  -Беседы «Тело человека», «Знакомство со своим организмом», «Мы стремимся иметь здоровые глаза», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»  -Д/и «Продолжи фразу», «Покажи, что назову», «Что лишнее», «У кого какие зубы»  -Загадки и пословицы о спорте  - С/р игры «Больница», «У зубного врача»  -Чтение художественной литературы: Л.Н.Толстой «Мальчик грязнуля», Т.А.Шорыгина «Волшебный морж»  -П/и «Два Мороза», «Коршун и наседка», «Кто быстрее?»  - Рассматривание плаката «Строение человека»  - Лепка «Человеческой фигуры»  -Пальчиковая гимнастика «Готовим капусту», «Дружная семья», «Весёлый человек»  -Дыхательное упражнение «Дровосек»  -Рисование «Мы со спортом дружим»  -Рассматривание альбома «Виды спорта»  -Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (с привлечением родителей)  -Беседы «Где найти витамины», «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?», «Правильное питание»  -Д/и «Полезно – вредно», «Съедобное – несъедобное», «Найди пару», «Чудесный мешочек»  -П/и «Собери урожай», «Магазин фруктов», «Найди свой овощ», «У медведя во бору!  -Чтение художественной литературы: «Ю.Тувим «Овощи», С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»  -Лепка «Овощи и фрукты»  -Аппликация «Витамины в банке»  -Пальчиковая гимнастика «Апельсин», «Машина каша», «Салат»  -Дыхательные упражнения «Наос», «Ёжик»  -С/р игры «аптека», «Семья»  -Игры-эстафеты «Весёлые старты»  Беседы «Личная гигиена», «Наши верные друзья», «Режим дня и для чего он нужен», «Врачи наши помощники»  -Чтение художественной литературы К.И.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», Т.А.Шорыгина «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Полезные и вредные привычки», А.Барто «Девочка чумазая»  -Д/и «Что лишнее?», «Мой день», «Что перепутал художник»  -С/р игры «Поликлиника», «Научим куклу мыть руки»  -П/и «Гуси - лебеди», «Ловишки», «Кто быстрее»  -Пальчиковая гимнастика «Профессии», «Весна», «Поляна цветов»  -Дыхательные упражнения «Ветер», «Каша кипит», «Пчёлка»  -Фотоколлаж «Мы со спортом дружим»  -Физкультурное развлечение «Спортландия»  -Беседы «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Если хочешь быть здоров –закаляйся», «Здоровым быть – себя любить»  -Беседа – размышление «Что такое здоровый образ жизни?»  -Чтение художественной литературы Т.А.Шорыгина «Зарядка и простуда», К.И.Чуковский «Айболит», В.Маяковский «Что такое хорошо»  -П/и «Краски», «Цепи кованные», «Кот и мыши»  -Д/и «Подбери предметы», «Сложи картинку», «Узнай предмет по контуру»  -С/р игра «Продуктовый магазин»  -Рассматривание альбома «Виды спорта»  -Конструирование «Стадион»  -Пальчиковая гимнастика «Мыши», «Семья», «Птички»  -Дыхательные упражнения «Самолёт», «Пузырь»  Проведение дня здоровья  Заключительный праздник «Семейные старты» | - Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.  - Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.  - Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.  - Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека.  - Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира.  -Учить детей ухаживать за зубами  -Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.  -Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.  - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.  - Формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.  - формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня *(зарядка, гигиенические процедуры, прогулка)*.  - Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.  -учить детей не бояться врача, самому оказывать помощь  - Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.  -Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться    прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня  -Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания.  - Формировать у детей установку на здоровый образ жизни |

**Рефлексия:**

В результате работы над проектом у детей сформированы:

* Элементарные представления о здоровом образе жизни
* Гигиеническая культура
* Сознание родителями и детьми необходимости и значимости здорового образа жизни
* Уровень заболеваемости детей снизился на 3%

**Литература:**

1. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ/Колл. Авт.- М.:ТЦ Сфера, 2006.- 128с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
2. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт.- сост. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой.- 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.- 146 с.
3. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2011.- 64с. (Серия «Вместе с детьми»).
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Издательство ГНОМ и Д, Москва, 2005.
5. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста»/ С.В.Петерина.- М.: «Просвещение», 1986.
6. Разговор о правильном питании/ М.М.Безруких, Т.А.Филиппова.- М.: Олма- Пресс, 2000.