**Проект «Здоровый дошкольник – здоровое будущее!»**

**Автор проекта: Белкина Виктория Михайловна, воспитатель.**

**Образовательное учреждение: МДОУ «Звениговский детский сад «Буратино»**

**Вид проекта:**

**Участники проекта:** Дети, педагоги, родители.

**Сроки реализации проекта:**

**Актуальность.**

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом и безопасном образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

 Дети дошкольного возраста имеют очень мало представлений о своем теле и возможностях организма, у них не сформированы представления о бережном отношении к своему здоровью.

Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе 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 можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

**Цель проекта:**

Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи проекта:**

Оздоровительная – подразумевает решение вопросов развития и укрепление костной, мышечной сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание;

Образовательная – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

Воспитательная – формирование нравственно – физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

**Предполагаемые результаты:**

**Для детей:**

1) Сформированные навыки здорового образа жизни.  
2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.  
3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.  
4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1) Сформированная активная родительская позиция.  
2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.  
3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Для педагогов:**

1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.  
2) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

**3)** Повышение профессионального мастерства педагогов в вопросах формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Мероприятия в рамках проекта:**разгадывание загадок о здоровье;

рассматривание иллюстраций о витаминах, о комплексе утренней зарядки, о вредных и полезных продуктах;

чтение художественной литературы: Е. Силенок «Мойдодыр», А. Жаброва «Будь спортивным и здоровым», Н. Лубянко «Гимнастика», К. Авдеенко «Помидор», «О здоровье», Г. Остер «Петька – микроб»;

разучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни;

Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика;

Сотрудничество с семьёй: консультации «Закаливание в саду и дома», «Питание в детском саду», «Витаминный календарь. Осень», «Профилактика нарушения плоскостопия, осанки, комплексы упражнений», «Грипп. Меры профилактики», Развитие физических способностей. Катание на санках», Весёлая ингаляция», «Берегите зрение ребенка»;

Фотографии совместной деятельности в режимных моментах и в образовательной деятельности;

Дидактические игры «Вредно - полезно», «Витаминное поле»;

Памятка «Овощи и фрукты - источник здоровья»;

Уголок для сюжетно-ролевых игр «Поликлиника», магазин «овощи-фрукты».

Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание»;

Рассматривание иллюстраций  на тему «Будь здоров без докторов»;  
Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика;  
Закаливающие процедуры;  
Занятие «Глаза – главные помощники человека».

**Формы работы по проекту:**

|  |  |
| --- | --- |
| Взаимодействие детского сада и семьи | наблюдение, беседа; - наглядная агитация по ЗОЖ (стенды, папки передвижки, консультации для родителей); |
| Медико–психологические услуги | - диспансеризация специалистов детской поликлиники на базе МДОУ;  -обследование и коррекция недостатков речевого развития - логопед;  - занятия с педагогом – психологом; |
| Комплексная система физического развития | - физкультурные занятия в зале и одно на улице; - утренняя гимнастика,  - закаливающие мероприятия; - самостоятельная двигательная активность; - музыкальные занятия; - динамические паузы; - физкультминутки; - пальчиковые игры,  - артикуляционная гимнастика; - профилактическая гимнастика (самомассаж); - дыхательная гимнастика; - бег, ходьба, спортивные и подвижные игры на улице  - праздники, развлечения, досуги |
| Гигиена, режим, питание | - закаливающие мероприятия; - проветривание помещения,  - прогулка на воздухе; - соблюдение теплового режима;  - разработанное 10-дневное меню - гигиенические и водные процедуры. |

**Консультация родителей.**

**Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно-важных знаний, умений, навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуют физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет осваивание новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне разностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребенка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100-150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения па выносливость: пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30-35 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности являются, по сути дела, показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**Беседа для родителей**

**«Питание и здоровье дошкольника»**

Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу. Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. М все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не поучается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1.Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2.Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие , как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

3.Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.

4.Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до оной кости, или делайте фарш..

5.Бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6.Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7.Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников , но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощами, фруктам. Это еще будет отличны примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

**Деловая игра для педагогов.**

**«Что вы знаете о здоровье»**

Цель игры: выяснить знания воспитателей методики физического воспитания, методов оздоровления детей. Воспитывать умение решать педагогические ситуации. Совершенствовать навыки общения с коллегами.

Правила игры: всем участникам разделиться на 2 команды, каждая команда выбирает капитана. Время подготовки к конкурсу: 1-2 минуты. Жюри оценивает каждый конкурс и подводит общий итог.

Ход игры:

Конкурс 1: «Приветствие»

Придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников. Максимальная оценка - 3 балла.

Конкурс 2: «Разминка»

Провести со своей командой пальчиковую гимнастику. Максимальная оценка - 3 балла.

Конкурс 3: Блиц - игра.

Команды по очереди дают по одному ответу на каждый вопрос:

- перечислить упражнения на формирование правильной осанки у детей;

- назвать упражнения для профилактики плоскостопия у детей;

- перечислить дыхательные упражнения для детей;

- назвать упражнения для расслабления.

Оценка: по 1 баллу за правильный ответ, баллы суммируются.

Конкурс 4: Профессионалы.

На обсуждение командам предлагаются практические ситуации. Максимальная оценка - 3 балла за каждую ситуацию.

. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет.

- Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Права ли мама! Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

II. Пятилетний Виталик, появляясь утром в детском саду, сразу же затевает беготню. Трудно переключить его спокойные занятия. А если, подчиняясь требованиям воспитателя, он начинает с детьми играть, то вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. В беседе с отцом выясняется, что после переезда на новую квартиру, родители вынуждены долго вести сына в автобусе в детский сад. «Значит, ребёнок устаёт», - предполагает воспитатель.

- Да нет, не может этого быть. Ведь он сидит всю дорогу, - возражает отец. - Если бы уставал, так не затевал бы возню, придя в детский сад!

Прав ли отец? Может ли ребёнок уставать от того, что долго находиться в однообразном положении? Почему?

Конкурс 5: Знатоки.

Командам предлагается ответить на вопросы, побеждает команда, давшая наиболее полный и правильный ответ. Максимальная оценка - 3 балла.

- перечислить методы оздоровления детей;

- назвать формы двигательной активности детей в течение дня;

- назвать правила здорового питания.

Конкурс 6: Задания для капитанов.

капитан проводит с командой - соперницей подвижную игру, одной из основных задач которой является воспитание у детей: - выдержки; -смелости. Максимальная оценка - 3 балла.

Конкурс 7: Поиграем!

Команды демонстрируют элементы игр, которые лечат: - с песком;- с водой. Максимальная оценка - 3 балла.

Жюри подводит общий итог.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.