**Валеологический проект "Что мы знаем о себе?"**

для детей старшей логопедической группы

**Аннотация.**

Проект “Что мы знаем о себе? ” направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом “ я “ - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

В рамках проекта разработаны конспекты совместных мероприятий родителей с детьми, конспекты НОД для дошкольников, с учетом их возраста, уровня развития и коррекционной работы. Занятия предусматривают постепенное усложнение представлений “о себе” через игры и упражнения.

Данный материал поможет педагогам ДОУ в развитии у дошкольников представлений о том, как нужно ухаживать за своим здоровьем и убеждений в необходимости бережного отношения к здоровью.

**Введение в проект.**

Актуальность проекта. Тема здоровья детей сегодня волнует всех.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большее значение.

Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет  зависит,как сложится его здоровье.

От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Поэтому нужно создать условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Вид проекта.** Познавательно-творческий, оздоровительный; долгосрочный.

**Участники проекта.**Дети старшего дошкольного возраста, родители, педагоги.

**Цель проекта.** Создание условий для развития культурно-гигиенических навыков,заботы о своем здоровье у детей старшего дошкольного возраста.

**Срок реализации:** январь – май.

**Задачи проекта:**

- развивать знания о человеке через игровую деятельность (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры, пальчиковую, артикуляционную гимнастику);

- прививать элементарные умения следить за своим здоровьем, соблюдать правила гигиены;

- пробуждать интерес к оздоровлению собственного организма.

**Гипотеза реализации проекта.**

Реализация проекта “Что мы знаем о себе?” позволит приобщить дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья, а также поспособствует осведомленности родителей в вопросе воспитания культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни.

**Этапы реализации проекта.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Цели этапа** | **Содержание** |
| Вводный | 1. Сбор информации  2. Диагностика с целью изучения особенностей культуры здоровья  3. Изучение учебно-методической литературы по проблеме | 1. Наблюдения, индивидуальные беседы с детьми;  - анкеты для родителей «Паспорт здоровья ребенка», «Здоровый образ жизни»;  2.Диагностические игровые задания;  - листок здоровья  3.Подготовка консультаций для родителей и педагогов:  “Индивидуальная работа по оздоровлению детей”  “Формирование правильного дыхания у детей”  4.Сбор материала (книги, иллюстрации, открытки) |
| Основной                                                                                          Итоговый | **1. Осуществить отбор тем, расширяющих представления дошкольников**  1.Цикл НОД по теме: « Я – человек».  2. Цикл НОД по теме: «Какой я?».  3. Цикл практических занятий по гигиене и безопасности.  4. Занятие «Что нам надо кушать?».  5. Развлечения, викторины «Быть здоровыми хотим», «Наша олимпиада».  6. Беседы: « Я и мои друзья», «Хорошие поступки», «Моя семья».  **2. Организация и проведение консультаций для родителей**  1. «Организация ухода за детьми»туалет носа, умывание, полоскание рта, чистка зубов).  2. «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка».  **3. Создание папки передвижки “Здоровье детей”**  1. «Как нельзя поступать с ребенком».  2. «Памятка родителю».  3. «Семь заблуждений о морозной погоде».  **4. Работа с родителями**  1. Круглый стол. «Охрана жизни и здоровья детей».  2 .Развлечение с папами «Ловкие, смелые, умелые».  3. Дискуссия по вопросам охраны жизни и здоровья.  4. Родительское собрание «Воспитание здорового ребенка» (ребенок и компьютер).  5. Консультации индивидуально и по подгруппам: «Техника проведения точечного массажа», «Дышим правильно».  6.Мастер – класс: «Как проводить артикуляционную гимнастику дома».  **5. Основные лечебно профилактические мероприятия**  1. Мажем носики оксалиновой мазью;  2. Витаминизация  3. Точечный массаж  4 .Дыхательная гимнастика  **6 .Оздоровления фитонцидами**  1. Чесночно-луковые закуски (в обед с супом);  2. Ароматизация помещений;  3. Лимонно – чесночная смесь.  **7. Закаливающие процедуры**  1. Босохождение;  2. Хождение по массажным дорожкам;  3. Контрастное водное закаливание.  **8. Совместная деятельность**  1. Дидактические игры:  «Угадай, кто позвал»; «Что у нас внутри?», «Зеркало»,  «Кто нас лечит?» и др.  **9. Сюжетно-ролевые игры**  1.”Больница”;  2.”Парикмахерская”;  3. “Детский сад”;  4. «Диагностический центр»;  5. «Аптека» и др.  **10.Рисование и лепка**  «Моя семья», «мой портрет», «Хорошие поступки» и др.  **11. Чтение художественной литературы**  1. К.Чуковский “Айболит”, “Мойдодыр”;  2. И. Токмакова “Мне грустно я лежу больной”;  3. С. Михалков “Прививка”, “Чудесные таблетки” ;  4. С. Афонькин «Как победить простуду», «Откуда берется болезнь» и др.  **12. Презентация проекта, подведение итогов.**  1.Развлечение “Мама,папа, я – спортивная семья”;  2. Презентация фотоальбома «Здоровая группа».  C:\Users\семейный\Desktop\мамина ерунда\Фото1850.jpg  C:\Users\семейный\Desktop\мамина ерунда\Фото1768.jpg | |

**Ожидаемые результаты проекта**

*У детей:*

- развитие представлений о своем теле; организме;

- умение детей жить в гармонии с собой и с окружающим миром;

- проявление интереса к оздоровлению собственного организма.

*У родителей:*

- ответственность за выполнение рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей;

- активизация участия в воспитательно-образовательном процессе;

- выход на позиции партнеров.

*У педагогов:*

- содействие: в развитии у детей навыков здорового образа жизни, опыта социального поведения;

- подбор и разработка комплекса современных мероприятий с родителями;

- разработка консультативно-практического материала для родителей и педагогов.

**Реализация проекта.**

Реализация проекта “Что мы знаем о себе?” началась с анализа знаний родителей о здоровом образе жизни, и диагностирования детей на предмет изучения особенностей культуры здоровья, которые показали, что работа по теме здоровьесбережения детей очень важна и актуальна. Для повышения уровня педагогических знаний родителей проводился ряд мероприятий: Круглый стол “Охрана жизни и здоровья ребёнка”; Индивидуальные и групповые консультации для родителей; был оформлен консультативно-практический материал, направленный на коррекцию и профилактику здоровья детей дома и в детском саду.

Постановка проблемной ситуации для детей “Зачем человеку нужно здоровье?” подтолкнуло детей к размышлениям о себе и своем здоровье. Дети узнали много нового о своем теле, об организме в целом и о здоровье из игр – занятий, вследствие прочитанной художественной литературы, входе индивидуальных и групповых бесед.

На данный момент работа по проекту продолжается. Итогом реализации проекта будет проведение фестиваля “Папа, мама, я – здоровая семья” в мае текущего года.

