**Проект «Хотим быть здоровыми».**

**Актуальность:**

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множества, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми; в лучшем случае рисованием, интеллектуальным или другими настольными играми. В худшем – просмотром телепередач, видеофильмов или играми в компьютере. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что - то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет». Если ребенок здоров – он будет уверен в себе и будет готов к самостоятельной деятельности в любой ситуации. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (Закон РФ об образовании).

Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно – гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияет на организм человека, на его самочувствие.

В дошкольном учреждении продолжают обучать и применять следующие шаги к здоровью: стремиться к здоровому образу жизни, познавать самого себя, формировать культуру здоровья.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторить: здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин в познании мира.

Для реализации данного направления в педагогической деятельности, я разработала данный проект, который я намерена использовать для работы с детьми старшей группы.

**Цель:** формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умении заботиться о своем здоровье; жить в гармонии с собой и окружающим миром.

**Задачи проекта:**

• Формировать навыки здорового образа жизни.

• Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

• Познакомить детей с витаминами и полезными продуктами.

• Прививать любовь к физическим упражнениям.

• Создавать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации.

• Провести совместную работу с родителями по организации здорового образа жизни.

Тип проекта: познавательно – творческий, коллективный.

Продолжительность: длительный.

Сроки реализации: неделя.

Участники проектной деятельности: воспитатели, дети старшей группы, родители, администрация, медицинский персонал.

**Основные формы реализации проекта:**

• Анкетирование родителей.

• Занятия по здоровому образу жизни.

• Экскурсии.

• Целевые прогулки и эстафеты.

• Дидактические игры и упражнения.

• Чтение художественной литературы.

• Развлечения, беседы.

• Работа с родителями.

• Оформление выставки детских работ «Здоровый образ жизни».

• Фотоплакат «Зимняя прогулка – скучать нельзя».

**Этапы реализации проекта:**

**Первый этап: подготовительный.**

• Подобрать художественную, методическую и научно – популярную литературу по теме.

• Найти иллюстративный материал по теме, игрушки и атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности.

• Составить картотеку: стихов, загадок, пословиц.

• Составить план мероприятий на каждый день.

• Создать личную библиотеку – копилку: массаж; пальчиковая, зрительная и дыхательная гимнастики.

• Привлечь родителей участвовать в практике (Совместная работа с ДОУ по «ЗОЖ»).

**Второй этап: основной.**

Работа с детьми (на неделю).

Понедельник.

Тема: «Здоровый образ жизни»

Цель: Дать понятие «здоровья», формировать у детей представление о здоровом человеке и умении заботиться о своем здоровье.

Первая половина дня:

• Познавательное занятие: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

• Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

• Рассматривание иллюстраций: «Кто заболел и почему?»

Прогулка:

Игры с бегом – «Быстро возьми, быстро положи»;

Игры с прыжками – «Лягушки в болоте»;

Игры с бросанием снежков – «Попади в цель».

Вторая половина дня:

• Проведение гимнастики: «Маленьких волшебников после сна».

• Беседа – «Что такое здоровье?»

• Сюжетно – ролевая игра: «Больница» - развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закреплять знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря, желании заботиться о своем здоровье.

Вторник.

Тема: «Чистота – залог здоровья».

Цель: формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела, продуктов питания, помещений. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей.

Первая половина дня:

• Беседа: «Здоровые зубки – здоровый человек». Закрепить правила ухода за зубками, правильной чистке и ухода за зубной щеткой.

• Познавательное занятие: «Что такое микробы?» Игры – имитации: «Как ты моешь руки?, Как ты расчесываешь волосы?, Постричь ногти, Почистить зубки».

Прогулка:

• Сгребание снега к деревьям, кустарникам.

• Подвижные игры: «Ловишки», «Бездомный заяц».

• Игры – эстафеты: «Сбей мяч».

• Игры с санками: «Кто первый».

Вторая половина дня:

• Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мой Додыр», загадывание загадок о предметах гигиены, Е.А. Алябьева «Руки надо мыть».

• Советы «Мойдодыра – знание правил гигиены».

• Развлечение «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит». Закрепить знание правил гигиены для здоровья, развивать ловкость, быстроту, силу.

Среда.

Тема: «Веселые витамины».

Цель: помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания. Объяснять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Первая половина дня:

• Экскурсия на кухню детского сада – наблюдение за работой повара. Закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты».

• Познавательное занятие «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».

Упражнение: «Подбери продукты для завтрака».

• Рисование «Отгадки на загадки» (полезные овощи и фрукты).

Прогулка:

Игры – эстафеты: «Самый быстрый», «Попади в цель».

Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Прятки».

Вторая половина дня:

• Беседа – «Какие продукты полезны и зачем нам витамины».

• Дидактическая игра «Полезное угощение», «Что растет на грядке».

• Разукрашивание картинок с овощами и фруктами (обвести по трафарету).

Четверг.

Тема: «Спортландия – спортивные игры и развлечения».

Цель: продолжать знакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни, о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья.

Первая половина дня:

• Утренняя зарядка «Песенка про зарядку» (из мультфильма) – беседа о необходимости делать утреннюю зарядку.

• Рассматривание иллюстраций с различными видами спорта. Беседа о том, какие виды спорта дети знают.

• Лепка: «Спортсмены».

Прогулка:

Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы – веселые ребята!»

Игры – эстафеты со снежками: «Попади в цель», «Передай снежный ком».

Вторая половина дня:

• Беседа «Для чего мне нужен режим дня».

• Игра – загадка: «Угадай, что я сейчас буду делать» (имитация из режимных моментов).

• Раскладывание картинок «Режим дня у Незнайки».

• Чтение стихов С. Михалкова «Про Мимозу» - соблюдает ли Витя режим дня. Инсценировка по стихотворению.

Пятница.

Тема: «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит».

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Первая половина дня:

• Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

• Самомассаж от простуды; гимнастика «маленьких волшебников».

• Дидактическая игра «Одень куклу по сезону».

• Чтение художественной литературы С. Михалкова «Как девочка Таня загорала».

Прогулка:

Подвижные игры: «Затейники», «Мороз – красный нос».

Игры – эстафеты: «Меткий стрелок», «Передай дальше».

Вторая половина дня:

Праздник: «Здоровье» - совместный досуг с родителями.

Работа с родителями:

1. Познакомить с мероприятиями проекта и привлечь родителей к его осуществлению.

2. Анкетирование родителей «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни».

3. Консультации: «Закаливание как неотъемлемая часть формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»;

«Как научить детей дошкольного возраста соблюдать правила личной гигиены».

4. Картотека: «Мудрые советы родителей».

5. Изготовление фотоплаката для родителей: «Зимняя прогулка – скучать не дает!»

6. Выставка детских работ: «Здоровый образ жизни».

7. Информационные листки: «Массаж волшебных точек», «Дыхательная гимнастика», «Пальчиковые игры».

**Третий этап: заключительный.**

• Досуговое мероприятие по теме: «Здоровье» совместно с родителями в старшей группе.

• Открытое занятие: «Волшебная страна Здоровья».

• Презентация проекта по теме: «Хотим быть здоровыми».

**Ожидаемый результат проекта:**

• Дети научились несложным приемам самооздоровления.

• Имеют знания, направленные на сохранение здоровья, применяют их в детском саду и дома (соблюдение режима, правильное питание, гигиена тела, спорт).

• Приобретенные навыки у детей по здоровому образу жизни дают результаты: снизилась заболеваемость детей.

• Повысилась заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

• Связь между детским садом и семьями воспитанников крепнет с каждым разом.

В дальнейшем я хочу осуществлять новые проекты, искать новые методы, приемы для работы с детьми по здоровому образу жизни.

**Литература:**

1. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе» - М., Илекса, Народное образование; Ставрополь. 2003.

2. Савельева С.В. «Азбука здоровья малышам», Казань – 2006.

3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятие физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий» - М., 2005.

4. Е.Б. Борисова «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками», Издательство «Панорама», 2006.

5. И.Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ». – М.: Айрис – пресс, 2008. (Дошкольное воспитание и развитие).

6. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983 год.