**Проект по формированию основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста «В здоровом теле здоровый дух»**

**Цель: Решать задачи по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста через правильное питание, закаливающие мероприятия, занятия физкультурой, используя метод проектов; стремиться больше знать о том, что помогает и вредит здоровью, как правильно относиться к себе и другим.**

**Тип проекта: Информационный**

**Коллективный, средней продолжительности**

**Задачи:**

1. **Развитие эмоционально-волевой сферы личности как одного из компонентов здорового образа жизни.**
2. **Развитие познавательной готовности**
3. **Развитие игровой деятельности, навыков общения и партнерства.**
4. **Углублять знания и представления о продуктах питания, их влиянии на организм человека.**
5. **Формирование правил личной гигиены.**
6. **Формирование позитивного опыта взаимодействия ребенка с окружающим миром, знание того, что болеть плохо, надо беречь здоровье, укреплять его.**

Проект «В здоровом теле – здоровый дух» был реализован в феврале 2013 года. Хочу немного рассказать о проведении этого проекта, поделиться опытом взаимодействия.

**Содержание проекта**

**по формированию основ здорового образа жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание проекта** | **Развивающая среда** | **Методическое обеспечение** | **Детская и семейная продуктивная деятельность** |
| Беседа с родителями на тему « Что значит быть здоровым?»  Беседа на тему: «Как можно закаливать свой организм?»  Беседа о правилах личной гигиены  Беседа о полезных и вредных продуктах.  Д.и. «магазин полезных продуктов»  «Готовим чай сами».  Игровое задание «За покупками»  Игровое задание «продолжи пословицу». | Подборка иллюстраций о спорте  Использование пиктограмм  Набор иллюстраций «Кто на полочке живет?»  Стихи и загадки  Набор иллюстраций о правильном питании  Создание модели пирамиды «Полезные и вредные продукты»  Стихи о правилах питания  Подборка пословиц о правильном питании | Письмо от Доктора Айболита  Пальчиковая гимнастика  Утренняя зарядка  Визит Доктора Айболита. Беседа с детьми. Осмотр.  Создание клуба «Будь здоров».  Физ.минутки  Гимнастика  Для глаз  Дыхательная гимнастика | Рисование «Занимаемся зарядкой»  Рисунки на тему «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».  Рисунки предметов личной гигиены.  Аппликация «Полезные продукты» |

**Содержание проекта**

**Подготовительный этап:**

В ходе подготовительного этапа прежде всего была проведена предварительная работа:

1. Беседы с детьми на темы: «Что значит быть здоровым?».

«Какую пользу приносит физкультура, зарядка?»

«Как можно закаливать свой организм?»

«Полезные и вредные продукты»

«Чем полезны каши?»

«Соблюдение правил личной гигиены».

1. Чтение и прослушивание произведений К.И.Чуковского, В. Маяковского, С.Маршака, А.Барто.
2. Составлен перспективный план мероприятий по формированию здорового образа жизни.
3. Подобран наглядный материал по формированию здорового образа жизни (дидактические игры, иллюстрации).
4. Изучение методической литературы:
5. Программы «Радуга» Т.Дороновой, журнал «Воспитатель ДОУ № 9(2008 г.), Технология проектирования в ДОУ Е.С. Евдокимова.

«Гимнастика в ДОУ

«Гимнастика для глаз»

«Пальчиковая гимнастика»

«Артикуляционная гимнастика»

«Будь здоров»- формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. «правильное питание».

Е.И. Гуменюк , Н.А. Слисенко.

7. Изготовление почтового ящика

8. Выбор объекта, от которого можно получать письма (Доктор Айболит)

9. Заучивание стихов, песен, загадок, пословиц по формированию здорового образа жизни.

10. Подбор наглядного материала

11. Составление цикла практических дел (перспективный план по формированию здорового образа жизни).

12. Индивидуальные и подгрупповые беседы с родителями.

**Был разработан алгоритм действия:**

**Первый шаг: интригующее начало.**

**Введение детей и взрослых в проблемную ситуацию.**

В группе я проводила беседы с родителями и детьми на темы:

Темы: «Как надо беречь здоровье, укреплять его?», «Что значит быть здоровым?», «Полезные и вредные продукты» и т.д.

Родителям было предложено совместно с детьми принять активное участие в мероприятиях под девизом: « В здоровом теле -здоровый дух»

В этот момент дети получают письмо от Доктора Айболита. Он очень обеспокоен тем, что дети часто болеют. Он очень хочет осмотреть детей и побеседовать с ними о том, знают ли они, что болеть плохо, что надо беречь здоровье и укреплять его.

Доктор Айболит предлагает всех ребят, которые не хотят болеть, он может принять в клуб «Будь здоров».

**Второй шаг:**

Для реализации проекта были проведены индивидуальные беседы с родителями на тему» Какова ваша позиция?», «Как нужно беречь свое здоровье и укреплять его?».

В процессе бесед с родителями выяснила, что решить проблему можно через продуктивную деятельность.

**Третий шаг:**

**Привлечение детей к участию в планировании деятельности и реализации намеченного плана.**

Детьми были выполнены рисунки на тему: «Делаем зарядку», «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».

Аппликация «Полезные продукты».

**Четвертый шаг: Совместное движение взрослых и детей к результату.**

Родители приняли активное участие в реализации проекта:

- проводилась подборка информации о здоровом образе жизни из газет журналов.

- Подобраны стихи, загадки, пословицы о здоровом образе жизни.

-Были выпущены 2 стенгазеты «Здоровье» и «Будь здоров» с информацией о полезной и здоровой пище, рецептами народной медицины.

- Подготовлены плакаты с пословицами

-Подборка литературы по данной теме.

-Была создана информационная папка «Полезная информация по данной теме».

- Изготовлена модель(пирамида) «Полезные и вредные продукты».

-Создано панно с фотографиями воспитанников.

-Также родителями совместно с детьми были выполнены рисунки, аппликации по данной теме

-Проводилась подготовка к занятию –викторине на тему: «В здоровом теле-здоровый дух( для родителей).

-Разучивание стихов, пословиц по здоровому образу жизни.

- Весь материал можно посмотреть на выставке.

**Пятый шаг: совместный анализ выполнения проекта. Подведение итогов.**

Было проведено занятие –викторина на тему:»В здоровом теле –здоровый дух»- для родителей. Где дети читали стихи, пословицы по формированию основ здорового образа жизни, выполняли практические задания.

- «В здоровом теле- здоровый дух!»

- «Курить- здоровью вредить».

- «Если день начать с зарядки, значит будет все в порядке».

-«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

-«Правильное питание-залог здоровья».

-«Витамину- наши друзья»

- «Когда я ем…..( я глух и нем)

- «Не красна изба углами, а красна …(пирогами)»

-«Кто не умерен в еде…(враг себе)»

- «Кто аккуратен, (тот людям приятен)»

- «Аппетит приходит ..(во время еды».

Демонстрировались все выполненные в ходе проекта творческие работы, сделанные детьми и родителями.

В ходе реализации проекта я добивалась активного сотрудничества родителей с детьми, по формированию основ здорового образа жизни: соблюдение правил личной гигиены, режима питания, правил этикета за столом, употребления в пищу только здоровых продуктов..

У родителей и детей повысился уровень осознанного отношения к своему здоровью, что его надо беречь и укреплять.

Таким образом, на основе проекта был сформирован позитивный опыт взаимодействия детей с родителями, в процессе достижения общей цели.

Анализ качества образовательной деятельности за 2012-2013 г. На работе покажет положительную динамику удовлетворения и вовлечения родителей в образовательный процесс.

Дети читали стихи, пословицы о здоровом образе жизни. Читали стихи и загадки о предметах личной гигиены, выполняли практические задания.

Далее дети при помощи модели «пирамида» учились находить продукты – «полезные» и «вредные» для организма.

В процессе дидактической игры «Магазин полезных продуктов» дети при помощи карточек-символов объясняли- «Для чего полезны?»( для роста зубов, и т.д.).

Подбирали к каждой карточке нужные продукты питания.

Различные игровые задания помогают детям ориентироваться и находить необходимые полезные продукты для приготовления того или иного блюда при помощи карточек-символов.

В игровой форме повторили с детьми «Правила питания»:

\* Перед едой надо мыть руки с мылом., овощи-фрукты- под проточной водой

\* Есть продукты, только полезные для здоровья

\* Кушать в определенное время

\* Соблюдать правила поведения

Закончилось занятие чаепитием. Вспомнили с детьми о полезных свойствах чая. Дети «по рецепту» учились последовательно заваривать чай. За хорошие знания основ здорового образа жизни дети стали участниками клуба «Будь здоров».