*МАУДО Ильинский детский сад «Ёлочка»*

**ПРОЕКТ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

***Актуальность:***  В настоящее время актуальной является проблема, связанная с приобщением людей к здоровому образу жизни. Трудно поспорить с тем, что физическое воспитание, правильное питание – это основа для формирования здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка. Поэтому очень важно, чтобы подрастающие дети дошкольного возраста любили физические и спортивные упражнения, хорошо владели своими движениями, самостоятельно ориентировались в окружающей действительности, умели правильно организовать свой распорядок дня. Для успешного будущего наших детей, в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представление о здоровом образе жизни.

***Участники проекта:*** дети, воспитатель, воспитатель по физической культуре, родители, медицинская сестра, повар.

***Возраст детей:*** старшая – подготовительная группа.

***Значимость проекта:*** Проект необходим для того, чтобы сформировать у детей и их родителей навыки здорового образа жизни и навыки правильного питания, воспитать осознанное отношение к своему здоровью.

***Тип проекта:*** Информационно-практико-ориентированный

***Длительность тематического проекта*** – 3 недели

***Проблема:*** Недостаток знаний детей о правильном питании и здоровом образе жизни.

***Цель:*** формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, о котором необходимо постоянно заботится и освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни. Работа по данной программе интересна и полезна для детей и родителей.

***Задачи:***

* Дальнейшее внедрение в практику работы ДОУ современных технологий обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений;
* Сформировать у детей и их родителей осознанное отношение к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни , а так же расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
* Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников;
* Формировать эмоциональный контакт педагогов, родителей и детей через совместную деятельность;
* Обеспечивать условия для максимальной физической активности детей и для самостоятельного познания мира.
* Изучить особенности отношения каждого ребёнка к своему здоровью и выявить уровень его представлений о здоровом образе жизни;
* Расширить и углубить представления детей о правилах личной гигиены, путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях;
* Помочь детям освоить навыки здорового образа жизни;

***Проект будет осуществляться в 4 этапа:***

* Выбор темы
* Сбор информации
* Реализация проекта
* Презентация проекта

***Методы реализации проекта:***

* Речевая деятельность
* Познавательная деятельность
* Оздоровительная деятельность
* Игровая деятельность
* Художественная деятельность
* Трудовая деятельность

***Проект реализуется через следующие разделы:***

* совершенствование материально – технической базы ДОУ
* работа с детьми
* работа с родителями
* работа с педагогами

1. ***Совершенствование материально – технической базы:***

* на территории детского сада имеются функциональные снежные фигуры для занятий на воздухе, которые оснащены необходимым инвентарем, в спортивном зале имеется: спортивный комплекс, баскетбольные стойки, стенки для лазания и перелезания, щиты для метания, тренажеры, спортивный инвентарь.
* в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, как для самостоятельных занятий, так и под наблюдением педагогов;

1. ***Основные направления работы с детьми:***

* комплексная диагностика культуры здоровья и питания детей;
* физкультурно-оздоровительная работа и образовательная деятельность:
* занятия по физической культуре (традиционные, занятия на тренажерах, соревнования, интегрированные, спортивные праздники);
* система закаливающих процедур (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, гимнастика после сна, утренняя гимнастика, физкультминутки);
* оздоровительные технологии (точечный массаж, пальчиковая, дыхательная гимнастики, витаминотерапия, профилактический приём оксолиновой мази для носа, фитотерапия, полоскание горла солевым раствором, босоножье, упражнения для профилактики плоскостопия)
* цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, гигиене питания, приготовления пищи и правильном питании;

1. ***Работа с родителями:***
   * + - Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»
       - Консультативно-информационная работа с родителями:
       - индивидуальные устные консультации,
       - папки-передвижки: «Здоровый образ жизни семьи», «Питание залог здоровья»;
       - Рекомендации родителям по разнообразию питания детей.

* Поместить в уголок здоровья информацию о профилактике гриппа, ОРВИ
* Родительское собрание на тему “О ценности продуктов питания: овощей и фруктов. Витаминизация блюд в зимне-весенний период”

1. ***Работа с педагогами:***

* Педагогические чтения на тему: «Организация работы по развитию физической активности дошкольников и формированию потребности в здоровом образе жизни»,
* Семинар-практикум: «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ»

***Интеграция образовательных областей:***

Познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, физическая культура, здоровье, социализация, безопасность, труд.

***Этапы реализации проекта***

1 этап - выбор темы

Вопросы охраны здоровья, формирования культуры здоровья и мотивация здорового образа жизни являются важнейшими направлениями деятельности педагогов нашего дошкольного учреждения. В процессе непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности развиваем у детей интерес и потребность изучению и восприятию тем, связанных с правильным питанием и физиологическим строением организма человека, внешним строением, его возможностями. Пытаемся ответить на вопросы: почему кто-то болеет, а кто-то весел и здоров? Таким образом, возникла тема: «Хотим вырасти здоровыми», а также вытекающая из нее подтема: «Путешествие в страну Здоровья»

2 этап – сбор информации

Экскурсии, опыты, эксперименты (в медицинский кабинет д/с, беседа с медсестрой; на кухню и беседа с поваром; в физкультурный зал, рассматривание оборудования).

Подбор дидактических игр, сюжетно-ролевых игр.

Подготовка методического обеспечения.

Проведение родительского собрания на тему “О ценности продуктов питания: овощей и фруктов. Витаминизация блюд в зимне-весенний период”.

***Литература:***

* Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
* Антонов Ю.Е. Истоки социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» //Медработник дошкольного образовательного учреждения №1 /2009Е.
* А. Аксенова, Н.М. Кожемякина «Юный исследователь» (раздел «Медицина»)- М., 1994г.,
* Г. Шалаева «Как устроен человек» - М., 2008г.;
* Богина Т.И. Современные методы оздоровления дошкольников. М., 2001
* Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
* Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

3 этап - реализация проекта

**Познание**

«Откуда я взялся? Мой первый домик» (презентация) «Если хочешь быть здоров» (обыгрывание ситуации «Что нужно для путешествия?») «Таблетки на ветках, витаминки на грядках» (игровое познавательно-исследовательское занятие о правильном питании) «Наш режим дня» «Путешествие в страну Спортландию» «Знакомство с трудом повара» (экскурсия на кухню) «В гости к медсестре» (экскурсия в медкабинет) «Приготовление фруктового салата» «Витамины и полезные продукты» «Здоровая пища»

**Коммуникация**

«Что умеет наше тело» (загадки про наше тело, словарная работа) «Спорт и здоровье» (виды спорта, имитация движений спортсменов летних и зимних видов спорта, составления рассказа «Мой спортсмен»)

**Чтение художественной литературы**

«Прививка» С. Михалков «Доктор Айболит» К.Чуковский «Загадки об овощах и фруктах» «Про здоровье», «Про лекарственные растения» (подборка текстов) «Что я могу» А. Усачев «Сашкино воскресенье» С.В. Конаваленко Рассказ “Фрукты-овощи” (“Учимся правильно питаться”, Ю.П. Климович)

**Художественное творчество**

«Как победить простуду» (рисование) «Лыжник» (лепка) «Как бы мне хотелось отдыхать» (рисование) «Овощи и фрукты - полезные продукты» (лепка из соленого теста с последующим раскрашиванием) Аппликация «Блюдо с фруктами»

**Физическая культура**

Эстафета с мячом: «Весёлые спортсмены» (передача мяча над головой, справа, слева, между ног, прокатить по полу) Спортивно-дидактическая игра «Путешествие за витаминами здоровья» Д/и с мячом «Виды спорта» Занятия на тренажерах

**Игровые упражнения:**

«Ровные спинки» Массаж спины «Рельсы - рельсы» «Чудесные расчески»

**Подвижные игры:**  «Сбей кеглю», «Попади в ворота», «Горелка с платочком»

**Здоровье**

Ситуативный разговор «Откуда берутся грязнули» - правила личной гигиены; Упражнения для профилактики плоскостопия «Перенеси пальчиками ног мелкие предметы»; Ходьба по «Дорожкам здоровья»; Использование комплекса, направленного на укрепление дыхательной и иммунной систем: дыхательная гимнастика, игра на дудочках, точечный массаж, массаж стоп ; Гимнастика и закаливание после дневного сна.

**Беседы с детьми:**  «Полезная еда», «О необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды» «Мы прививок не боимся» «По секрету с девочками и мальчиками»

**Труд:** Наблюдение за выращиванием лука на мини-огороде иуход за ним. Подготовка лука и чеснока к обеду. (Ежедневно) Проведение занятий по приготовлению фиточая, салата.

**Социализация**

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Прачечная», «Скорая помощь», «Лечение в детском саду», «Аптека» , «Наведем порядок в доме» Инсценировка: «Визит к врачу» Драматизация сказки К. Чуковского «Доктор Айболит» Дидактические игры: «Угадай по вкусу», «Зимние виды спорта», «Что где растёт», «Что вредно, что полезно», «Наши помощники», «Чтобы уши были здоровыми», «Собери картинку» (органы чувств), «Поможем маме сварить вкусный ужин», «Волшебный мешочек», «Попробуй и отгадай».

**Развлечения:** Музыкально-спортивное мероприятие «Если хочешь быть здоров»; Итоговое мероприятие «Открытие Олимпиады в Сочи»;

4 этап:

Подведение итогов. Презентация проекта на педагогическом совете**.** Фотоотчет по проекту.

***Популяризация проекта:***

* через беседы с родителями;
* консультации и информационные листы (отчеты об этапах работы);
* участие в выставках продуктивной деятельности группы;
* выставка материала на сайте ДОУ;
* участие в открытых мероприятиях детского сада.

**Ресурсное обеспечение проекта:** уголок здоровья; спортивный уголок в группе; дидактические игры, настольно-печатные игры; демонстрационный и раздаточный материал по валеологии; центр сюжетно-ролевой игры: атрибуты для организации сюжетно - ролевых игр: «Больница», «Прачечная», «Скорая помощь», «Лечение в детском саду», «Аптека», «Наведем порядок в доме» ;

центр литературы: книги: «Ребятишкам про глаза», «Лекарственные растения», энциклопедия «Юный исследователь» (раздел «Медицина»), произведения К. Чуковского, С. Маршака, С. Михалкова, Г.К. Андерсена, А. Барто и других писателей. плакаты, иллюстрации по ОБЖ. уголок для детского творчества.

***Практическая ценность проекта:***

Создание картотеки пальчиковых игр с учетом возрастных особенностей детей;

Разработка и выпуск конспектов бесед, деловых игр по ЗОЖ;

Создание информационной копилки (консультации) с целью обогащения опыта родителей и педагогов по развитию и укреплению здоровья дошкольника через совершенствование системы воспитания и формирования навыков ведения здорового образа жизни;

Разработка картотеки подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей;

Разработка картотеки прогулок, утренней гимнастики, динамического часа с учетом возрастных особенностей детей;

***Ожидаемый результат:***

Правильно организованное физическое воспитание создаст благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, улучшит показатели физического развития, эмоционального состояния. У детей будут сформированы навыки здорового образа жизни, правильного питания, потребность к осознанному отношению к своему здоровью, появится потребность в желании и стремлении вести здоровый образ жизни. Изучить представления о путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях.

**Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада, в выходные:**

подвижные игры спортивные игры настольные игры сюжетно-ролевые игры музыкально-ритмическая деятельность Просмотр телепередач конструирование чтение книг

**Приложение**

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Какое место занимает физкультура в вашей семье»

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

Кто из родителей занимается, занимался спортом? Каким?

Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (да, нет)

Соблюдает ли Ваш ребенок этот режим? (да, нет)

Делаете ли вы дома зарядку?

Мама (да, нет)

Папа (да, нет)

Дети (да, нет)

Взрослый вместе с ребенком (да, нет)

Регулярно, нерегулярно

Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены? (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чисти зубы, моет ноги и т.д)?

Знаете ли Вы основные правила и методы закаливания? Перечислите их.

Проводите ли Вы дома закаливающие процедуры с детьми? (да, нет)

Что мешает Вам заниматься закаливанием дома?

Кто из членов семьи чаще гуляет с ребенком?

Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)

Гуляет ли ваш ребенок один, без взрослых? (да, нет, иногда)

Вопросы детей:

Как узнаем, откуда мы взялись? Как устроено наше тело? Для чего человеку нужно есть разную еду? С какими докторами, специалистами дружит человек с самого рождения? Какие физические упражнения нужно выполнять, чтобы быть здоровым, сильным, ловким? Что важно знать каждому человеку для сохранения здоровья? Можем ли мы сами сохранить свое здоровье? Что можно использовать вместо лекарств?



