**МБДОУ № 204**

**Проект: « Будь здоров!»**

Выполнила:

Махнева. Н. А.

Кемерово 2011г

**«Будь здоров!»**

**Аннотация.**

Педагогический (творческий) проект «Будь здоров!» предусматривает просвещение детей дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Проект раскрывает новые эффективные формы взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и родителей.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает.

Важное место в решении социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, формирования знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

В качестве результата рассматривается не сумма усвоенной детьми информации об укреплении здоровья, а способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения. Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

Поэтому своей целью мы поставили повысить эффективность здоровьеориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теории и практики и практического формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников, с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей.

На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в группе оборудован физкультурный уголок: в нем есть все необходимое физкультурное

оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты

для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна,

оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

В «уголке здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении . Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используется методический прием: слушание сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыко и сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные,

так и нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные стенды , тематические выставки, оформляются информационные уголки здоровья «Как я расту», проводятся консультации, спортивные семейные эстафеты. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

**Обоснование проекта.**

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, так как, именно эти три составляющие и определяют здоровье дошкольника на современном этапе.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения РФ всего лишь 13% детей 5-7-летнего возраста могут считаться здоровыми.

Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте.

А добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

К сожалению, на практике наблюдается, что дети испытывают «двигательный дефицит», имеют излишний вес, нарушения осанки. Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

В силу особой актуальности проблемы в процессе педагогической деятельности стал вопрос творческого поиска подходов к укреплению здоровья детей и осуществления эффективных форм взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни. Поиск инноваций привел к решению проблемы посредством метода проектирования. Педагогический (творческий) проект «Будь здоров!» послужил базой для целенаправленного педагогического экспериментирования.

**Цель проекта** :создание условий для мотиваций у детей на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью;

2.Развить у дошкольников самостоятельности, инициативы, интереса к творческому решению ситуаций, связанных с формированием безопасного поведения.

3.Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Тип проекта**: долгосрочный (1 год).

**Участники проекта**: дошкольники 3 -5 лет, воспитатель, родители.

**Продолжительность проекта**: Сентябрь-Август 2012г.

**Предполагаемый результат проекта:** способность ребенка осуществлять здоровый стиль поведения.

**Основные формы реализации проекта:** беседы, занятия, театрализованные представления, игры, коллаж, работа с родителями

**Этапы реализации проекта:**

1 этап- подготовительный постановка целей и задач, определение форм и методов работы, подбор литературы.

2 этап- основной: выполнение основных мероприятий, необходимых для достижения поставленной цели.

3 этап- заключительный: обобщение результатов работы, их анализ, формулировка выводов.

***В работе с детьми:***

БЕСЕДЫ:

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». ***(Приложение 1)***

• "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций ***(Приложение 2)***

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) ***(Приложение 3)***

ЗАНЯТИЯ:

Путешествие в страну здоровья**.(Приложение 4)**

Сохрани своё здоровье сам**.(Приложение 5)**

«Правила гигиены (**Приложение № 6)**

Спортивный огород **(Приложение № 7)**

«Первая помощь». Викторина «Ситуации» **(Приложение № 8)**

Изготовление папок: «Виды спорта», «Береги свою осанку», «Умывалочки», «Все о здоровье», «Зимние виды спорта».

Изготовление театра: «Доктор Айболит»

Фотовыстовка: « В здоровом теле здоровый дух!»

ИГРЫ:

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Семья».(**Приложение 9 )**

• Дидактические игры «Что лишнее?» и др. (**Приложение 10)**

• Подвижные игры: «Поймай хвостик», «Поймай комара», «Прятки»,

«Перевези лекарства»,«Займи место в обруче» ,«Сбор апельсинов»,

«Самолеты», «Цыплята и наседка», «Мышеловка»,«Мыши и кот»,«У медведя во бору»,«Найди свое место». . **(Приложение № 11)**

• Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

• Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. ***(Приложение12 )***

• Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»,»Доктор Айболит**».(Приложение №13)**

• Прогулка ***(Приложение 14)***

***В работе с родителями:***

• Была изготовлена папка-раскладушка: «Здоровье человека» для детей дошкольного возраста. **(Приложение 15)**

«Зимние виды спорта.»

• Анкета для родителей. «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»

**(Приложение № 16)**

• Консультации для родителей:

•«Закаливание детей в дошкольном возрасте». (**Приложение № 17)**

• «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

**(Приложение № 18)**

• «Как приучить ребенка чистить зубы». **(Приложение № 19)**

• Выставка рисунков о спорте.

. картинки полезные продукты

***Работа по совместной деятельности родителей и детей:***

• Совместное развлечение с детьми и родителями: «Петушок- золотой гребешок!» ***(Приложение 20)***

Планирование занятий по развитию представлений о мире и о себе. **(Приложение № 21)**

Тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Адресат | Виды и формы работы. | Сроки |
| Работа с детьми | 1.Занятие: «Путушествие в страну здоровья.»  2.Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)  3.Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.  4.Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»,»Доктор Айболит». | Сентябрь |
|  | 1."Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций  2.Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Семья».  3. Дидактические игры : «Что лишнее?» и др.  4. Изготовление папки -раскладушки:  « Здоровье человека» для детей дошкольного возраста | Октябрь |
|  | 1.Занятие: «Сохрани своё здоровье сам»  2.Беседа: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».  3.Изготовление театра: «Доктор Айболит»  4.Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника»,и т.д. | Ноябрь |
|  | 1. Выставка рисунков о спорте.  2.Заучивание пословиц, поговорок о здоровье  3.Подвижные игры: «Ловишки в кругу», т.д.  4.Фотовыстовка: « В здоровом теле здоровый дух!» | Декабрь |
|  | 1.Анкетирование родителей. «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»  2.Изготовление папки: «Зимние виды спорта.»  3.Развлечение:«Петушок-золотой гребешок!»  4.Изготовление папок: «Виды спорта»,  «Береги свою осанку». | Январь |
|  | 1.Консультация для родителей  «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».  2.Занятие:«Правила гигиены»  3Просмотр мультфильмов: «Ох и Ах!», «Мойдодыр», «Федорино горе».  4.Чтение художественной литературы Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала» | Февраль |
|  | 1. Чтение художественной литературы Маяковский . «Что такое хорошо и что такое плохо»  2.Консультация для родителей  «Закаливание детей в дошкольном возрасте».  3.КТД «Полезные продукты» | Март |
|  | 1.Консультация: «Как приучить ребенка чистить зубы».  2.«Первая помощь» Викторина «Ситуации»  3. Чтение художественной литературы Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. « Правила поведения для воспитанных детей»  4.Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни. | Апрель |
|  | 1 Спортивный огород  2.Планирование занятий по развитию представлений о мире и о себе. | Май |
|  | Оформление проекта. | Июнь  Июль  Август |