Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 города Пугачева Саратовской области».

Проект

по опытно - исследовательской деятельности на тему:

***«Здоровый образ жизни – это здорово!»***

Воспитатели: Полуэктова О.В., Бабенкова А.С.

Семыкина Т.Р., Фомина Ю.А.;

Вяльшина Е.В., Марьенкова Л.А.

г. Пугачев

2014-2015учебный год

***Проект «Здоровый образ жизни – это здорово!»***

*Место реализации проекта*: МДОУ «Детский сад №3 г.Пугачева Саратовской области»

*Время проведения*: 1,5 месяца (02.09 – 19.10.2014г.)

*Участники проекта*:

Дети старшей и подготовительных к школе групп.

Воспитатели – Полуэктова О.В., Бабенкова А.С., Семыкина Т.Р., Фомина Ю.А., Вяльшина Е.В. и Марьенкова Л.А.

***Цель*:** оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

***Задачи*:**

•Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.

•Заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.

•Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Ожидаемые результаты для педагога:

• Снижение заболеваемости среди детей.

•Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья,

воспитание и развитие личности.

Для детей:

•Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических,

нравственных качеств.

•Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни

и здоровья детей.

Для родителей:

•Сформировать активную жизненную позицию у участников проекта направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Девиз проекта: «Быть здоровым – здорово! »

Тип проекта: информационно – практика – ориентированный

***Выполнение проекта***

1этап: Подготовительный.

• Формирование проблемы.

•Определение задач.

•Изучение методической литературы по данной теме.

2этап: Основной.

•Организация работы над проектом.

3 этап: Заключительный.

•Анализ результатов проекта.

•Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово! »

Презентация проекта: оформление книги: «О здоровье всерьез! »

***Ожидаемые результаты:***

У детей:

* сохранение и укрепление физического здоровья детей.
* привитие навыков безопасного поведения.

У родителей:

* совместное участие с детьми в оздоровительных мероприятиях.
* повышение компетентности в вопросах летнего отдыха.

У педагогов:

* разработка методического и практического материала по проекту
* составление конспектов досуга и праздников
* повышение компетентности в вопросах летнего оздоровительного отдыха.

***Актуальность проблемы*:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение здоровье сберегающему и здоровье укрепляющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т. к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в наших группах являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

***Предварительная работа***: изготовление листовок: «Правила здорового образа жизни!», консультации для родителей «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления»; чтение худ. литературы К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В. Радченко «Олимпийский учебник», С. Прокофьев «Румяные щеки», М. Безруков «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубки», А. Кутафин «Вовкина победа», А. Барто «Я расту» и «Девочка чумазая»; рассматривание иллюстраций; заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье; беседы:

Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься! », «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», игры, сюжетно-ролевые, дидактические.

***Этапы реализации проекта:***

**1этап: Подготовительный.**

•Проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровье сберегающего поведения;

•Выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у участников проекта и круг и интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети подготовительной группы и их родители).

•Определение темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата.

• Обсуждение с родителями проекта, выяснение возможностей, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.

*Дети получают письмо от Мойдодыра, который приглашает ребят к себе в гости.*

**2этап: Реализации.**

Воспитатель: Ребята, сегодня утром я получила очень необычное письмо. На конверте написано: «Детский сад. Детям старшей и подготовительных групп». Давайте откроем его и прочитаем.

*Дорогие ребята!*

*Пишет вам друг – Мойдодыр.* Дорогие мои дети!

*Я пишу вам письмецо:   
Я прошу вас, мойте чаще   
Ваши руки и лицо.   
Все равно, какой водою:   
Кипяченой, ключевой,   
Из реки иль из колодца  
Или просто дождевой!   
Нужно мыться непременно   
Утром, вечером и днем -  
Перед каждою едою,   
После сна и перед сном!   
Тритесь губкой и мочалкой,   
Потерпите - не беда!   
И чернила, и варенье   
Смоют мыло и вода.   
Дорогие мои дети!   
Очень, очень вас прошу:   
Мойтесь чаще, мойтесь чаще -  
Я грязнуль не выношу.   
Не подам руки грязнулям,   
Не поеду в гости к ним!   
Сам я моюсь очень часто -   
До свиданья! Приглашаю Вас к себе в гости.*

*До встречи! Ваш друг Мойдодыр!*

- *Что же, ребята, раз нас Мойдодыр приглашаем в гости пора отправляться в наше путешествие. Вы согласны.*

*Дети: Да, согласны*.

**Поэтапное решение проблемы**

Ежедневная профилактическая работа:

Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение) гимнастика пробуждения, проветривание, закаливание, физкуль минутки, подвижные игры.

***I неделя: Чистота- залог здоровья***

* ***Беседа на тему:*** **«Если хочешь быть здоров? »**

Цель: формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание того, что каждый должен сам заботиться о своем организме, учить детей, как помочь своему организму.

* **Игры–драматизации**: инсценировка отрывков: К. Чуковский «Мойдодыр»

Цель: учить детей сравнивать свои поступки с поступками персонажа литературного произведения, стремиться избавиться от недостойных привычек; побуждать детей подражать положительным привычкам и избавляться от недостойных.

* **Экскурсия в прачечную**

Цель: показать детям, как работники прачечной заботятся о чистоте наших полотенец и другого белья. Воспитывать уважение к труду работников прачечной.

***II. Неделя: Витаминка***

* **Беседа на тему:** «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

**Цель:** Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

* **Непосредственно образовательная деятельность:**

**-** Тема: «Здоровье и питание»

Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

свой организм.

* **Консультация для родителей о правильном питании.**

Цель: формирование у родителей потребностей в организации правильного питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей.

* **Беседа с медсестрой  о пользе здоровой пищи**.

Цель: Формировать убеждения и привычку к здоровому образу жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения

* **Рисование  и аппликация на тему: " Волшебные витамины"**

Цель: Развивать творческие способности. Способствовать формированию у детей чувства прекрасного, развивать воображение, самостоятельность, настойчивость, аккуратность, трудолюбие.

* **Чтение худ. литер-ры: загадки и стихи об овощах и фрукта**

Цель: Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.  Развивать умение изображать овощи, фрукты и ягоды в творческой деятельности, используя различные способы и средства изображения.

* **Сюжетно-ролевая игра "Магазин овощи и фрукты"**

Цель: закрепить знания детей об обобщающем понятии «магазин», а также знания об овощах и фруктах.

***III. Неделя: Здоровье***

* **Игра-рассуждение «Что мне нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?».**

Цель: определить отношение детей к своему здоровью

* **Экскурсия по экологическим тропам «здоровья».**

Цель: Познакомить учащихся с разнообразием растений и их положительным влиянием на здоровье человека. Развивать умение наблюдать, сравнивать. Воспитывать бережное отношение к природе.

* **Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»**

Цель: изучить влияние комплексных физических упражнений на коррекциюнарушений осанки у детей школьного возраста

* **Рисование плакатов: «Здоровые дети – здоровая планета»**

Цель: познакомить детей с основами рационального питания, учить осознанно относиться к своему питанию, отличать полезные для здоровья продукты от вредных и изобразить в рисовании.

* **Ток-шоу «Что вы знаете о здоровье »**

Цель: определить отношение детей к своему здоровью

***IV Неделя: Закаляйся***

* **Беседа: «Бой с простудой».**

Цель: добиваться, чтобы дети осознавали важность закаливающих процедур для своего здоровья, выполняли их сознательно.

* **Игра: «Ветерок»** (медленное вдыхание воздуха через рот)

Цель: дать первоначальное представление о воздухе. Развивать познавательную активность.

* **Изготовление карманницы с пиктограммами: «Что я сегодня оздоравливаю»**

*Цель:* Рассмотреть значение кожи для человека. Познакомить с травмами и заболеваниями кожи. Учить детей правилам ухода за своим телом и кожей.

* **Закаливающая гимнастика.**

Цель: формирование и коррекция осанки, чувства координации движений и улучшение психологического состояния

***V Неделя: Я и дома и в саду с физкультурою дружу***

* **Игры на развитие двигательного творчества**: «Придумай – покажи». «Зарядка веселых мышат». «Зеркало». «Угадай – повтори», «Делай как я».

Цель*:* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

* **Анкетирование родителей на тему "Как вы занимаетесь физкультурой дома?".**

Цель: Активное вовлечение родителей в жизнь детского сада. Укрепление внутрисемейных отношений. Популяризация здорового образа жизни

* **Рисование: "Мама, папа, я – спортивная семья»**

Цель: научить детей вести здоровый образ жизни

* **Прогулка** Тема: «В здоровом теле - здоровый смех!»

Цель: определять степень сформированности у детей представление о здоровье; характер эмоционального отношения к проблемам здоровья

* **Беседа на тему: «Моя семья и физкультура!»**

Цель: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

***VI Неделя: В сказку за здоровьем (итоговая неделя)***

* **Непосредственно образовательная деятельность:**

Тема «Тема «Цветок здоровья».

Цель: закрепить знание детей о здоровом образе жизни

* **Встреча с доктором Айболитом - театральное представление**

Цель: закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни

* **Мультколлаж**. Просмотр мультфильмов: «Ох и Ах!», «Федорено горе».

Цель: Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

* **Развлекательное мероприятие: «Путешествие в страну Здоровячков и Хлюпиков»**

Цель: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

* **Работа с родителями** –изготовление оборудования для уголков здоровья:

Цель: приобщить родителей к до школьной жизни детей

* **Конкурс: «Мой дом – моё здоровье».**

Цель: придумать проект собственного безопасного дома и нарисовать его, рассказать о материалах, используемых при его строительстве, мебели, коврах, посуде

**4.Этап:** Презентация проекта: оформление книги: «О здоровье всерьез! »

**Показатели эффективности:**

•Знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.

•Умение детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.

• Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

**Промежуточный результат:**

• Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово! »

• Презентация проект Оформление книги: «О здоровье всерьез! »

**Перспектива развития проекта**

● Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.

● Подготовка материалов для публикации на сайте ДОУ.