Проект **«Здоровье-это здорово»**

*Продолжительность проекта*: с января по май 2015 года.

*Тип проекта*: познавательный, здоровьесберегающий.

*Участники проекта*: воспитатели, дети, родители.

*Возраст детей*: 6-7 лет.

Значимая проблема, на решение которой рассчитан проект.

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, учёному, академику Н. М. Амосову.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Основной задачей оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в укреплении здоровья, физического и психического развития дошкольника. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровье, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

Цель проекта: обеспечить детей необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

**Задачи проекта**:

*Образовательные*:

- формировать у детей представление о составляющих ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье;

- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учётом комплексно-тематического планирования;

- повысить педагогическую компетентность и родителей в вопросах ЗОЖ.

*Оздоровительные*:

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

- продолжать учить следить за своим внешним видом;

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки.

*Воспитательные*:

- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Взаимосвязь образовательных областей в работе над проектом «Здоровье-это здорово»:

• Познавательное развитие;

• Речевое развитие;

• Социально-коммуникативное развитие;

• Физическое развитие;

• Художественно-эстетическое развитие.

Ожидаемые результаты по проекту.

Для детей.

1. Сформированные навыки ЗОЖ.

2. Сформированная гигиеническая культура.

3. Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

4. Создание цикла НОД по теме: «Здоровье-это здорово».

Для родителей.

1. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Активное участие в жизнедеятельности Дошкольных групп.

Для педагогов.

1. Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.

2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

Этапы реализации проекта «Здоровым ».

**Подготовительный этап.**

o Сбор и систематизация информации по теме «Здоровье-это здорово».

o Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».

o Изучение методической литературы по теме «Здоровье-это здорово».

o Сообщение на родительском собрании: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни».

o Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.

o Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.

o Подбор художественной литературы по данной теме.

**Основной этап.**

*Социально-коммуникативное развитие:*

Создание игровых ситуаций:

o Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».

o Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».

*Познавательное и речевое развитие*:

o Беседа с детьми по темам: «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», «Режим дня», «О полезных и вредных привычках», «Почему люди болеют», «Гуляем и играем», «Закаляемся», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы».

o Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»

o Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».

o Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».

o Чтение стиха А. Барто «Девочка чумазая».

o Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

Мультсеансы:

o «Мойдодыр», «Айболит»;

o «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;

o «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».

Разгадывание кроссворда «Что помогает нам быть здоровым».

*Художественно-эстетическое развитие:*

o Рисование «Овощи и фрукты, полезные для здоровья», «Осенние витамины».

o Аппликация «Витамины в банке».

o Лепка «Витаминный вклад»

o Конструирование «Стадион», «Каток», «Больница для кукол».

*Физическое развитие*:

o Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;

o Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;

o Закаливание: воздушное и обширное умывание, ежедневное полоскание горла травами, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, омывание ног;

o Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;

o Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: «Ловкие и умелые», «Забавы Бабы Яги», «Весёлые старты», результативное участие родителей с детьми в районном мероприятии, посвящённом Всемирному

дню снега.

o Организация детского спектакля о здоровом образе жизни, с участием приглашённых артистов.

Консультации для родителей:

o «Красивая осанка-здоровая спина», «Значение физической культуры в жизни ребёнка», «Позаботимся о здоровье детских ног», «Роль физических упражнений в развитии детей», «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье», «Физическая готовность ребёнка к школе», «Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребёнка»;

o Сообщение на родительском собрании «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию детей»;

o Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме ЗОЖ.

**Заключительный этап:**

 Результативное участие воспитанников в спортивном мероприятии, организованном в Центре Дополнительного Образования, которое было посвящено здоровому образу жизни;

 Проведение Дня здоровья;

 Оформление проекта «Здоровье-это здорово» и ознакомление родителей с его результатами.