**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 253 присмотра и оздоровления»**

**Советский район**  **город Казань**

**Республика Татарстан**

**Методическая разработка.**

**«Мы выбираем здоровье!»**

Информационный

практико-познавательный проект.

Подготовила

Воспитатель

Валиуллина Людмила Богдановна

2015 год

город Казань

**Паспорт**

**информационно-практико-познавательного проекта**

**«Мы выбираем здоровье!»**

**Тема:** *«Мы выбираем здоровье!»*

**Тип проекта:**

• по количеству участников – дети старшего дошкольного возраста, их родители, педагоги детского сада.

• по содержанию и формам работы: информационно - практический; познавательный.

• по срокам реализации: долгосрочный, проект реализовывался в течение 2013– 2014 учебного года.

**Актуальность:**

По данным исследований на здоровье влияют:

* Экология – 20%
* Наследственность – 20%
* Качество медицинской помощи – 10%
* Образ жизни – 50%

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

Формированные традиций ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Детский сад должен стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (организованная, самостоятельная, режимные моменты и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Знания, умения и навыки, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

В основу проекта была положена **проблема:**

* Какие здоровьесберегающие технологии по формированию предпосылок здорового образа жизни будут эффективны в работе с детьми старшего дошкольного возраста?

**Цель проекта:**

* Разработать систему здоровьесберегающих технологий по формированию предпосылок ЗОЖ (здорового образа жизни) у детей старшего дошкольного возраста.
* Изучение их влияния на этот процесс.
* Создание у детей устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.
* Формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

**Задачи:**

* Изучить и проанализироватьпедагогическую и методическую литературу по данному вопросу.
* Разработать перспективный тематический план работы с детьми.
* Разработать перспективный тематический план мероприятий для родителей воспитанников с целью повышения их компетентности по вопросам здорового образа жизни.
* Апробировать на практике разработанные мероприятия.
* Провести анализ эффективности реализации, внести необходимые дополнения и изменения.

**Материально-технические ресурсы:**

\*В группе создан и оформлен «Уголок здоровья».

\*Изготовлен информационно-наглядный материал для родителей и детей.

**Этапы реализации проекта:**

1. Подготовительный.
2. Диагностический.
3. Основной.
4. Заключительный.

На стадии **подготовительного этапа:**

* Была изучена методическая литература для расширения необходимых знаний по теме проекта.
* Подобран и изготовлен наглядно-информационный материал: пособия, схемы, дидактические игры. Разработаны конспекты занятий, тренингов.
* Оформлен материала для родителей воспитанников (папки-передвижки, рекомендации, консультации).

**На диагностическом этапе** работы**:**

* С детьми были проведены беседы с целью выявить уровень знаний о ЗОЖ. Приложение №1.
* Проведен анализ результатов на начало учебного года. Внесены корректировки в планировании работы с детьми.
* Проведено анкетирование родителей с целью выявления компетентности по теме ЗОЖ. Приложение №2.

**На основном этапе** реализации проекта проводились**:**

Оздоровительные занятия и физкультурные развлечения, Практические занятия и элементарные опыты.

Цикл познавательно-оздоровительных занятий:

* *«Я и моё тело»* по ознакомлению дошкольников с элементарным строением своего организма.
* *«Уроки Мойдодыра»* по ознакомлению с правилами гигиены и другими составляющими ЗОЖ.
* Чтение книг, беседы.
* Дидактические игры, практические занятия, тренинги,
* *«Минутки здоровья»* с предметами и без предметов.
* В работе использовали упражнения и игры на развитие мелкой моторики с разнообразным материалом.

**Итоговым - заключительным**мероприятием проекта было создание коллажа.

1. В начале работы определили и оформили тему коллажа ***«Секреты здоровья».***
2. Затем дети с родителями подобрали и принесли интересные картинки по теме ЗОЖ.
3. На следующем этапе работы дети обсуждали и защищали свои «секреты», доказывая, почему именно его картинка «секрет» является актуальной для коллажа.
4. На завершающем этапе ребята подбирали место и приклеивали свои «секреты» на общее панно.

**Взаимодействие с родителями:**

Всё чему мы учим детей, они должны уметь применять в реальной жизни. Даже самая хорошая оздоровительная программа не даст положительных результатов, если не будет поддерживаться и решаться в тандеме с семьёй воспитанника.

В родительский уголок была оформлена наглядная агитация, серия консультаций по ЗОЖ.

Проводились семинары – практикумы:

* *«Пальчиковая гимнастка как метод закаливания»*
* *«Минутки здоровья - наша традиция*»

Родители принимали активное участие в проведении праздников, физкультурных досугов.

***В результате реализации проекта:***

* Был разработан перспективный тематический план занятий с детьми.
* Перспективный план мероприятий для родителей. Приложение №3.
* Апробированы на практике разработанные мероприятия.
* Проведён анализ эффективности реализации проекта.
* Индекс здоровья группы: **2013 год – 5,1; 2014год – 4,5** дней пропущенных ребёнком в год.
* У детей отмечается положительная мотивация к сохранению и укреплению собственного здоровья.
* Практически все дети владеют понятиями ЗОЖ (здоровье, режим дня, правила гигиены, настроение), могут объяснить его значение и используют в своей активной речи.
* Опрос родителей воспитанников показал наличие положительных сдвигов в стиле жизни семьи. Многие родители (около 65%) задумались о своей роли в формировании здоровья собственного ребёнка, проявили интерес в освоении элементов пальчиковой гимнастики, релаксации и других упражнений.

**Список используемой литературы:**

1. «Азбука здоровья в картинках» Люцис К. М.: Из-во «Русское энциклопедическое товарищество», 2004. – 64 с.
2. «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Учебно-наглядное пособие для детей. Стеркина Р.Б. М.: «Просвещение», 2005.
3. «Безопасность» рабочая тетрадь. Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б. СПб.: Из-во «Детство-пресс», 2003. – 24 с.
4. «Школа здорового человека». Программа для ДОУ. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. М. Творческий центр «Сфера», 2010 – 103 с.
5. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Безруких М.М., Филиппова Т.А. М.: «Дрофа», 2009. – 32 с.
6. Уроки Мойдодыра. Зайцев Г.К. СПб.: Из-во «Детство-Пресс», 2003, - 32 с.

**Дополнительный материал к теме ЗОЖ.**

**Приложение №1.**

**Примерная тема беседы с детьми.**

1. Как ты думаешь, что значит: быть здоровым?
2. Что значит: дружить с водой? Что такое «правила гигиены?»
3. Что значит: «правильное питание?»
4. Как ты думаешь, что надо делать (не делать) что бы быть здоровым?
5. Как ты помогаешь своему организму (телу) быть здоровым?

**Приложение №2.**

**Примерная анкета – опросник для родителей.**

1. Болел ли Ваш ребёнок в последние полгода (чем и как долго, что было причиной болезни)?
2. Есть ли у ребёнка постоянный режим дня (соответствует ли он примерному режиму дня в детском саду)?
3. Сформированы ли у ребёнка культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания или Вы напоминаете ему об этом?
4. Сколько времени ежедневно ребёнок проводит на свежем воздухе?
5. Как часто ребёнок употребляет в пищу свежие фрукты, овощи?
6. Какое настроение чаще всего бывает у вашего ребёнка?
7. Есть ли у Вас «Семейная традиция» по здоровому образу жизни, которой Вы можете поделиться с другими родителями?
8. Какие закаливающие, оздоровительные мероприятия проводятся в Вашей семье?
9. Занимается ли Ваш ребёнок в спортивной секции или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо д/сада)?
10. Есть ли у ребёнка книги о здоровье, здоровом образе жизни?
11. На какой вопрос или тему вы хотели бы получить информацию от воспитателей или других специалистов детского сада?

**Приложение №3.**

***Перспективный план работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.***

***Сентябрь***

1. Родительское собрание на тему: «Последний год перед школой».
2. Консультация в родительский уголок: «Особенности развития ребенка 6-7 лет».
3. Консультация: «Физическое воспитание дошкольника в семье».

***Октябрь***

1. Консультация в родительский уголок «Прогулка это важно!», «Режим дня дошкольника».
2. Анкета: «Здоровый образ жизни»
3. Консультация «Спорт – когда начинать?»

***Ноябрь***

1. Консультация: «О закаливании», «Босохождение. Профилактика плоскостопия».
2. Консультация: «Вредные привычки».
3. Беседа: «Как организовать правильное питание дома?»

***Декабрь***

1. Консультация: «Лекарственные растения»
2. Консультация: «Внимание! Наступает зима!»
3. Консультация в родительский уголок: «Памятка для родителей старших дошкольников».

***Январь***

1. Родительское собрание: (тема по итогам анкетирования).
2. Консультация в родительский уголок: «Компьютер за и против», «Как сохранить зрение», «Комплекс упражнений для глаз».
3. Консультация: «Зимние игры и забавы».

***Февраль***

1. Консультация в уголок: «Какой хороший папа!»
2. Консультация: «Роль отца в воспитании ребёнка».
3. Беседа с родителями: «Профилактика гриппа» (папка-передвижка инфекционные болезни).

***Март***

1. Консультация в уголок для родителей: «Игры на внимание»
2. Беседа: «Если ребенок невнимателен».
3. «Витаминный календарь. Весна».

***Апрель***

1. Консультация: «Красивые и здоровые зубы», «Массаж дёсен».
2. Консультация: «Профилактика детского травматизма».
3. Беседа: «Умственное развитие ребенка»

***Май***

1. Консультация «Особенности физического воспитания при поступлении в школу».
2. Совместная работа педагогов и родителей «Выпускной вечер в ДОУ»
3. Консультация в родительский уголок «5 правил будущего первоклассника».
4. Беседа: «Развивающие игры летом».