**Пояснительная записка к проекту**

**« Букварь здоровья»**

В настоящее время одной из приоритетных задач стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья в процессе воспитания и обучения детей. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой этого являются ежедневные утренние гимнастики, физкультурные и музыкальные занятия, праздники и досуги для детей, закаливающие процедуры.

Целью оздоровительной работы в детском саду является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Основные компоненты здорового образа жизни:**

* Рациональный режим.
* Правильное питание
* Рациональная двигательная активность.
* Закаливание организма.
* Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены

Наибольшую актуальность такая работа приобретает в связи с ухудшением здоровья детей в нашей стране, часто обусловленного индивидуальными предпосылками (ранняя алкоголизация, увлеченность компьютерными играми, малоподвижный образ жизни детей и т.д.)

Предложенный проект разработан на основе материалов учебного пособия «Букварь здоровья» (Баль Л.В., Ветрова В.В.) и включает в себя цикл профилактических тренингов для детей 6-8 лет, содержащих основные правила здорового образа жизни «Путешествие по стране здоровья». Здесь сочетаются различные методы и формы работы, используется вспомогательный сказочный сюжет с сопровождающими персонажами. Слово «тренинг» происходит от английского «train» - обучать, дрессировать. В самом широком смысле под тренингом обычно понимают активные формы усвоения знаний, познания себя и окружающего мира, формирования отдельных умений и навыков. С точки зрения содержания, круг задач, решаемых свойствами тренинга, широк и разнообразен, соответственно разнообразны и формы тренинга. Поэтому тренинг используется не только в решении психологических проблем, но и в обучении детей, школьников, подростков, молодежи, взрослых людей.

Тренинг является отличным средством социальной профилактики. Он не только информирует человека о проблеме. Тренинг - активное обучение дает ему возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы и тут же отрабатывать полученные знания, формировать навыки поведения. Такой способ побуждает участников подойти к процессу обучения ответственно. Также обучающий тренинг делает процесс познания более эмоциональным и творческим.

Специфика тренинга заключается в том, что он, как активная форма получения знаний, не воспринимается детьми как простое занятие. Неформальную обстановку общения здесь обеспечивает ведущий. Он общается на равных с участниками и является как бы частью группы.

Следующей характеристикой, отличающей тренинг от традиционных занятий, является необычное расположение участников в аудитории – они рассаживаются по кругу. Круг (тренинговый круг) является необходимым условием таких занятий. Круг обеспечивает доверительную атмосферу, позволяет участникам видеть друг друга, свободно общаться друг с другом и с ведущим .

**Алгоритм занятий следующий:**

1. Вводная часть — 2 мин.

2. Информационный (актуальность темы включена) — 10 мин.

3. Закрепление материала — 4 мин.

Физкультминутка — 2 мин.

4. Приобретение практических навыков — 10 мин.

5. Заключительная часть, выводы. - 2 мин.

В начале занятия также можно провести физкультминутку (особенно если дети перед занятием учились).

Каждое занятие рассчитано приблизительно на 30 минут.

Также в проект включено много различных форм : экскурсии, выставки, праздники, развлечения, просмотр видеоматериалов , совместные с родителями мероприятия, т.е. организованы все виды деятельности вокруг темы «Формирование основ ЗОЖ»

**Цель проекта:**

Создание необходимых условий, способствующих формированию мотивации всех участников образовательного процесса на здоровый образ жизни, обучению средствам и методам использования возможностей своего организма для поддержания здоровья и развития личности.

**Задачи:**

1. Разработать цикл профилактических тренингов на основе методического пособия Л. В. Баль, В.В. Ветрова «Букварь здоровья»
2. Разработать серию игровых заданий и наглядных пособий «Как стать здоровым»
3. Укрепление сотрудничества с родителями в вопросах оздоровления детей. Проведение совместного развлечения «Путешествие в страну здоровья»

**Ожидаемый результат:**

1. Усвоение детьми теоретических и практических основ здорового образа жизни.

2. Самостоятельное выполнение детьми правил здорового образа жизни.

3. Разнообразие и конструктивная направленность досуга детей в детском саду и в семье

4. Эмоциональный подъем в коллективе, активизация работы пассивных детей.

**Используемые методы:**

− игра

− беседа

− моделирование

− «мозговой штурм»

− демонстрация наглядных пособий

− использование здоровьесберегающих технологий (физкультминутки, игротерапия, цветотерапия, музыкотерапия)

- экскурсии

-работа со схемой

- использование художественной литературы, детских энциклопедий.

- тренинг

**Паспорт педагогического проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Структура** | **Содержание** |
| **Тема** | «Букварь Здоровья» |
| **Адресация проекта** | Дети, воспитатели и родители воспитанников |
| **Руководитель проекта** | Крысько С.Б., воспитатель МБДОУ №19 |
| **Участники проекта** | Дети старшей группы |
| **Возраст воспитанников** | 5-6 лет |
| **Особенности проекта** | По характеру создаваемого продукта:  творческо-информационный  По количеству участников: групповой;  По продолжительности: долгосрочный  По профилю знаний: межпредметный  По уровню контактов: на уровне образовательного учреждения |
| **Цель проекта** | Формирование привычки к здоровому образу жизни |
| **Задачи проекта** | 1. Разработать цикл профилактических тренингов на основе здоровьесберегающей технологии Л. Баль, В. Ветрова «Букварь здоровья»  2.Разработать серию игровых заданий и наглядных пособий  « Как стать здоровым»  3.Создать картотеку физминуток  4. Создать видеотеку «Здоровей-ка»  5. Укрепление сотрудничества с родителями в вопросах оздоровления детей. Проведение развлечения «Путешествие в страну здоровья» |
| **Ресурсы проекта** | Необходимое обеспечение:  -методические материалы: « Букварь здоровья» Л. Баль, В. Ветрова; ШорыгинаТ.А «Беседы о здоровье»,Аксёнова З.Ф. «Спортивные праздники в детском саду»  -Художественная литература: В. Катаев» «Цветик-семицветик», «Айболит», «Мойдодыр» К. Чуковского и т.д.  -Фото материалы: Фотоальбом «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»  -электронные ресурсы(материалы сети интернет)  -детские энциклопедии |
| **Предполагаемые продукты проекта** | Ожидаемые положительные результаты проекта:  **Продукты деятельности педагогов:**   * Серия игровых занятий и наглядных пособий « Как стать здоровым» * Картотека физминуток. * Дидактические игры «Полезные и вредные продукты», * Картотека подвижных игр и пальчиковых гимнастик * Конспект развлечения «Путешествие в страну Здоровья» * Консультации для родителей «Здоровье без лекарств», «Безобидные сладости», « На природу в лес пойдём» * Альбом «Лекарственные растения» * Комплекс упражнений для глаз * Музыка для проведения утренней гимнастики   **Продукты деятельности детей:**   * + Выставка детских работ «Здоровый и больной человек»   + Муляжи овощей и фруктов , сделанных из солёного теста   + Книжки-малышки «Витамины и полезные продукты»   **Продукты деятельности родителей:**   * Стенгазеты «Папа, мама, я - спортивная семья» фотоматериалы * Фотоальбом «Как мы отдыхаем летом. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» * Видеотека «Как устроен человек»» * Дорожки здоровья * Сбор народных рецептов «Бабушкины рецепты» |

**Этапы работы над проектом.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Продолжительность** | **Содержание работы** | **Ответственный за реализацию** | **Предполагаемый результат** |
| **Вводный**  Цель: Способствовать развитию интереса к деятельности | 1 день | Вводная беседа  Цель: выявление знаний о здоровье, постановка проблемы и определение схемы пути познания.  Блок 1 — вводная часть. Введение в тему курса, установление правил поведения, знакомство с героями  (Пример: «Ребята, познакомьтесь, это брат и сестра, Женя и Витя. Однажды Витя наелся снега и сильно заболел. Когда Витя поправился, ребята решили совершить путешествие в страну здоровья, чтобы узнать — как быть здоровым, что нужно кушать, как правильно отдыхать и учить уроки, где и как лучше гулять... И я приглашаю вас полететь в страну здоровья вместе с нашими героями. Много городов мы посетим, много нового узнаем, но нам нужно быть очень внимательными, чтобы ничего не прослушать, все запомнить, а также активно отвечать на вопросы и участвовать в играх.)  Блок 2 — информационный. Беседа на тему «Что такое здоровье?» (вариант сюжета: «У ворот страны здоровья Женя и Витя встретили стражника, и он сказал, что не пропустит их в страну здоровья, пока они не ответят на его вопросы»  Воспитатель показывает карту - схему Страны Здоровья и предлагает детям изучить эту страну, путешествуя по ней.  Карту нужно повесить в группе на видном месте и отмечать красными флажками те места(города) , где уже побывали. | Воспитатель  старшей группы  Крысько С.Б. | Интерес у детей к происходящему и стимул к познавательной деятельности.  План-схема последовательности изучения материала |
| **Обучающий**  Цель: способствовать развитию и накоплению опыта и необходимой информации о строении организма человека, о ЗОЖО главных составляющих здоровья, развивать логическое мышление детей и способность анализировать**.** | 2 недели | **Познавательный цикл:**   * Профилактические тренинги   Цель: вызвать у детей интерес к приобретению знаний о человеке и его здоровье; обобщить и систематизировать , а также расширить представления о спорте, видах спорта;   1. «Режим дня »   Цель: систематизировать знания о режиме дня и его значении в укреплении здоровья   1. «Хороший сон»   Цель: закрепить знания детей о частях суток, объяснить детям, что значит для человека сон и какую роль он играет для здоровья человека.   1. «Утро. Гигиена»   Цель: закрепить знания о культурно-гигиенических навыках, объяснить высказывание «Чистота – залог здоровья»   1. «Правильное питание»   Цель: обогатить знания детей о правильной и здоровой пище, о вредных и полезных продуктах, познакомить с органами пищеварения   1. «Занятия и отдых»   Цель: научить детей правильной смене деятельности ( труд – отдых), познакомить с разными видами гимнастик.   1. «Безопасность в быту»   Цель: закрепить знания правил безопасного поведения дома и в детском саду, систематизировать знания об опасных предметах и правилах обращения с опасными предметами.   1. «Улица полна неприятностей»   Цель: закрепить знания правил дорожного движения, рассказать о том, какой вред здоровью человека может принести дорожное происшествие.   * + Видеотека « Как устроен человек?   -для чего выделяется слюна  -почему я потею  -почему болят зубы  -зачем мыться  -повышенная температура и т. д   * + Беседы о здоровье   Цель: закрепить знания о здоровом образе жизни.  -«Какие бывают привычки?»  -«Пожалей свою бедную кожу»  -«Зачем нужна еда?»  - «Мой режим дня»  -«Береги здоровье смолоду»  - «Наша осанка»  -«Какими бывают болезни?»   * Экскурсии   -на кухню  -в аптеку | Воспитатели старшей группы | Конспекты профилактических тренингов  Диск с видео- занятиями  Конспект беседы  Конспект экскурсии |
| **Практический**  Цель: способствовать накоплению опыта и практических навыков ведения здорового образа жизни детей ;  Способствовать самостоятельной заботе о своём здоровье и личной безопасности. | 1 неделя | **Работа с наглядным материалом:**  Цель: Развивать наблюдательность, мыслительные процессы(сравнение, различение, обобщение и анализ), логическое мышление; обогащать речь детей, расширять кругозор, вовлекать в процесс приобретения знаний.   * Просмотр мультфильмов « Адибу. Как устроен человек» * Выставка детских творческих работ «Здоровый и больной человек», «Овощи и фрукты - полезные продукты» * Оформление выставки стенгазет «ЗОЖ в нашей семье» * Выставка книг о здоровье, в т. ч. энциклопедии для детей * Создание альбома «Здоровые зубы – красивая улыбка» * Моделирование   Цель: учить детей замещать реальный объект (предмет), его изображение каким - либо условным знаком;  Моделирование фигуры человека   * Дидактические игры.   Цель: способствовать развитию познавательной деятельности   1. «Чудесный мешочек» 2. «Съедобное – несъедобное» 3. «Чьи зубки самые белые» 4. «Мамино угощение» 5. Разгадывание сканвордов и кроссвордов по теме проекта. 6. «Лицо в зеркале» | Воспитатели  .  Родительский комитет  Крысько С.Б. | видеотека  Конкурс стенгазет  Фотоальбом «Волшебное разноцветье»  Модели площадей  Серия дидактических игр |
| **Творческий**  Цель: обеспечить проявление творческих способностей у дошкольников | 1 неделя | **Творческие литературные и музыкальные встречи.**  Цель: формировать литературно-образное восприятие произведений разных жанров; развивать поэтический слух, чувство языка и словесного творчества детей, обогащать художественно-изобразительными средствами речь детей; вызвать эмоциональное восприятие литературных и музыкальных произведений.   * «Страна загадок» * «В гостях у природы» * Дни радостных встреч: «Встреча с Витаминкой», «Встреча с Витей и Женей – героями сказки «Цветик – семицветик» * Спортивно- музыкальные развлечения * Праздник « Путешествие в Страну здоровья» (с участием родителей) | Музыкальный руководитель  Горбунова Н. А.  Физрук  Лаптев А. В.  Воспитатели  Крысько С.Б.  Ильиных И. М. | Серия загадок о здоровье  «Лекарственные растения» (подбор иллюстраций»  Конспекты развлечений  Конспект , фотоматериалы, видеозапись |