**Проект**

**«Я и мое здоровье»**

**(для детей средней группы)**

**Воспитатели: Шенеман Т.А.**

**Козулина Д.Б.**

**Актуальность**

Забота  о  здоровье  ребёнка  и  взрослого  человека  стала  занимать  во  всём  мире  приоритетные  позиции. Поскольку  любой  стране  нужны  личности  творческие,   гармонично  развитые,  актуальные  и  здоровые. Сегодня  важно  нам,  взрослым, формировать  и  поддерживать  интерес  к  оздоровлению   как  самих  себя,  так  и  своих  детей. «Родители  являются  первыми  педагогами,  Они  обязаны  заложить  основы  физического,  нравственного  и  интеллектуального  развития  личности  ребёнка  в  младенческом  возрасте».(п.1  ст. 18  Закон РФ  « Об  образовании ») Быть  здоровым - естественное  стремление  человека. Здоровье  означает  не  только  отсутствие  болезней, но  и  психическое  и  социальное  благополучие.

**Проблема:** Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Цель :** формирование общего представления о здоровье

воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

пропагандирование здорового образа жизни

**Задачи:** расширить знания о своем теле и здоровье

создать условия ,способствующие сохранению и укреплению здоровья детей

- развивать физические качества: силу, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту, равновесие

повышать интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

**Участники**

дети 4-5 лет, педагоги, родители.

**Срок реализации проекта**

краткосрочный (1 неделя)

**Этапы реализации проекта**

**1.Подготовительный этап**

**1.** Диагностика

**2.** Разработка перспективного плана организации занятий с включением валеологического компонента.

**2.Практический(основной) этап**

**1.**Занятия познавательного цикла

«Как устроен человек?»

**2.**Беседы «Витамины я люблю -быть здоровым я хочу»

«Как вести себя во время болезни?»

«Мы дружим с чистотой»

«Я и другие люди»

«Скорая помощь»

«Осторожно ,лекарства»

«Чтоб кусался зубок»

**3.**Дидактические игры

«Угадай вид спорта по показу»

«Полезная и вредная еда»

«Если кто-то заболел»

«Кто больше назовет действий»

«Вызови скорую помощь»

**3.**Загадки,пословицы и поговорки о здоровье, потешки и прибаутки в режимных моментах.

**4.**Чтение сказки «В стране Болючки», «Про деда Чихнура и бабку Кашлетку», «Айболит», « Мойдодыр», «Девочка Чумазая»

Заучивание потешек «Чище мойся -воды не бойся», «Ножки,ножки,где вы были»

**5.**Заняти по изо-деятельности –аппликация «Спортивная лесенка»

Лепка «Спортивный инвентарь»

Раскраски «Виды спорта»

**6.**Прослушивание песенок о здоровье.

**7.**Ежедневная профилактическая работа

• Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). (« Бегемотик», « Качели»,» Кораблик»)

• Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

• Воздушное контрастное закаливание.

• Пальчиковые игры (« Пальчики», «Детки», « Ладони на столе»)

**.**Артикуляционная гимнастика(« Чистим зубки», « Лошадка», «Качели»)

**8.** Сюжетно-ролевые игры

« Айболит проверяет здоровье»

« Магазин полезных продуктов питания»

**9.** Взаимодействие с родителями

Консультации для родителей:

«Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»

« Влияние СМИ на физическое развитие детей»

«Анкетирование « Физическое воспитание в семье»

«Конкурс плакатов « ЗОЖ в нашей семье»

**3.Заключительный этап**

**1.**Физкультурный досуг «В гости к знаменитому Мойдодыру»

**2.**Подведение итогов работы по проекту ( диагностика)

**3.**Презентация проекта

**Результат проекта:** Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. В целом родители считают, что здоровье это не отсутствие болезней, а образ жизни. Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, детский сад имеет высокий рейтинг.

Приложение 3

Дидактическая игра: « Полезная и вредная еда»

Цели: закрепить представления детей о том, какая еда вредная-а какая полезная для организма, подвести их к пониманию противоречия: мне нравится эта еда…,а моему организму она полезна?..

Задача: детям предлагается правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности-вредности.

Ход игры: детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную-с вредной.

Правила игры: дети должны быть внимательными, в случае ошибки-исправления не допускаются. Верное решение задачи поощряется значком.

Демонстрационный материал: карточки зеленого и красного цветов, предметные картинки с изображением продуктов питания ( торт, лимонад , пирожное, каша, молоко, сок), поощрительные значки.

«Кто больше назовет действий»

Цель: расширить словарный запас подбором глаголов.

Условия игры: по предложению воспитателя дети называют действия человека, занимающегося каким-либо видом спорта.

« Вызови скорую помощь»

Цель: научить вызывать скорую помощь по телефону.

Содержание игры: воспитатель объясняет детям, что в их присутствии кому-то из взрослых может стать плохо. Используя телефонные аппараты, предложить каждому ребенку набрать номер «03» и вызвать бригаду скорой помощи. При этом дети должны уметь четко назвать : имя и фамилию, причину вызова, адрес.

« Угадай вид спорта по показу»

Цель: закреплять представление о видах спорта, продолжать формировать представление о пользе физкультуры и спорта для здоровья.

Содержание игры: сначала воспитатель, затем ребенок показывает упражнение или движение ,характерное для определенного вида спорта, остальные дети угадывают. Ребенок, давший правильный ответ, становится ведущим.

Приложение 1

Министерство образования, науки и молодежной политики

Республики Алтай

МДОУ д/с « Родничок» филиал № 1 « Чебурашка»

Занятие по валеологии в средней группе

« Как устроен человек?»

с.Турочак-2014

Приложение 2

Беседы.

« Я и другие люди»

Цель: Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д. Расширять и закреплять представления о родственниках.

Ход беседы: Предложите детям рассмотреть изображения людей и сказать, чем эти люди отличаются друг от друга. Попросите детей рассмотреть друг друга, а также себя в зеркало. Предложите им разделиться на группы следующим образом:

-мальчики и девочки;

-дети с темными и светлыми волосами.

Расскажите детям о том, что некоторые люди внешне похожи, часто они являются родственниками. У членов могут быть сходные интересы, привычки, черты характера.

« Мы дружим с чистотой»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье, быть чистым и аккуратным.

Ход беседы: Чтение стихотворения Я. Бжехвы « Муха-чистюха»:

Жила-была муха-чистюха.

Все время купалась муха.

Купалась она в воскресенье

В отличном клубничном варенье.

В понедельник –в вишневой наливке,

Во вторник –в томатной подливке.

В среду- в лимонном желе.

В четверг -в киселе и сметане.

В пятницу- в простокваше, компоте и манной каше.

В субботу, помывшись в чернилах, Сказала:

Я больше не в силах! Ужасно, ужасно устала,

Но, кажется, чище не стала.

« Как вести себя во время болезни»

Цель: закреплять представление о том, как вести себя во время болезни и какие меры при этом соблюдать.

Ход беседы: Показ с помощью кукол проблемной ситуации: ребенок болеет, пришел врач, послушал легкие, померил температуру, выписал лекарства. Мама предлагает выпить таблетки, ребенок плачет, отказывается. Мама укладывает его в постель, он бегает по квартире и т.д.

Вопросы по проведенной беседе и подведение итогов.