***Проектная деятельность «Мы за ЗОЖ»***

Актуальность:

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У детей отсутствует ценностное отношение к собственному здоровью. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста. В настоящее время особое внимание уделяется креплению физического и психического здоровью ребенка. В дошкольном учреждении предусматривается в старшем дошкольном возрасте валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Только здоровое поколение может быть созидателем своей будущей духовной и материальной жизни. И успешно реализоваться в семье, в коллективе, социуме.

Педагоги ДОУ очень обеспокоены состоянием здоровья дошкольников,  их физическим развитием. Факторов, приведших к такому положению, много: экологические, социальные, генетические, медицинские. Но есть еще один – невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим своих детей, лечим когда они болеют, но практически ничего не делаем для того, чтобы предупредить те или иные заболевания.

Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Следовательно, именно ДОУ необходимо активно использовать здоровьесберегающие технологии, их оптимальную и рациональную организацию в решении воспитательных, развивающих, оздоровительно-профилактических задач.

Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.  В проекте учитываются особенности психологического развития детей 5-6 лет, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, совершенствованием культурно-гигиенических навыков.

Цель проекта: формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья. Создание благоприятных условий для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией. Совершенствовать физические качества детей. Развивать креативность ловкость, чувство взаимовыручки. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Задачи проекта:

1. Расширять представления о здоровье, его ценности.

2. Укреплять и сохранять здоровье детей введением физкультурно-оздоровительных, закаливающих мероприятий

3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Основополагающий вопрос: «Знают ли ребята как сохранить свое здоровье?

Вопросы. Что такое здоровье? Где найти витамины и зачем они нужны? Что такое микробы и вирусы? Что мы делаем, чтобы избавиться от микробов и вирусов? Что означает выражение «будь здоров без докторов»? Что такое здоровый образ жизни? Как мы укрепляем свое здоровье?

Мероприятия в рамках проекта «Мы за здоровый образ жизни»

1. Организация фото конкурса «Мы-за здоровый образ жизни»

2. Мультимедийная презентация для детей «Физкультура и здровье»

3. Мультимедийная презентация для родителей «Секреты долголетия»

4. Вечер вопросов и ответов «Наши вредные привычки»

5. Физкультурное развлечение для детей и родителей «Любимые подвижные игры»

6. Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание»

7. Консультация для родителей «Витамины и микроэлементы»

8. Беседа «Как поддержать здоровье в осенний период»

9.  Мастер класс «Чистим зубы правильно»

10. Рассматривание иллюстраций  на тему «Будь здоров без докторов

11. Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика

12. Закаливающие процедуры.

13. Мастер-класс для родителей и детей «Физические упражнения для красивой осанки»

14.  Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки»

15. Занятие «Глаза – главные помощники человека»

В оздоровительном проекте используются разнообразные формы, методы работы с детьми и их родителями: познавательные занятия и игры по валеологии, организованно-образовательная деятельность, спортивные праздники, конкурсы, совместно детско-родительские развлечения, соревнования, разные формы профилактической гимнастики, семинар-практикум с родителями.

Эффективность этого проекта в том, что в процессе его реализации были охвачены разные стороны образовательного процесса и познавательно-практической деятельности (тестопластика «Полезные продукты», «Спортивное оборудование», пластилинография «Мы любим спорт»).  
Интеграция образовательных областей: «Художественное творчество», «Физическое развитие», «Безопасность», «Труд» и.т.д.

Проект рекомендован в группах с детьми старшего дошкольного возраста в детских дошкольных учреждениях.

В процессе его реализации раскрываются актуальные аспекты оздоровительной деятельности:

Здоровье – это здоровое тело, сильное и чистое.

Здоровье – это правильное питание.

Здоровье – это движение.

Здоровье – это доброе сердце.

В процессе работы над проектом у детей сформировались:

Интерес к занятиям физической культуры и спорту, повысилась двигательная активность. Сформировались двигательные навыки: прыжки, бег, броски, ловля и метание, физические качества: развитие быстроты силы, выносливости, гибкости, ловкости. В стадии формирования правильная осанка и навыки личной гигиены. Детьми получены новые знания о способах хранения и укрепления здоровья и правильно питания, понятие о том, что ЗОЖ – это ежедневная работа над собой и своими привычками.  В процессе реализации проекта недостаточно времени было выделено на проведение оздоровительно-краеведческим походам. Не в полной мере были использованы в оздоровительной работе «Дорожки здоровья» на прогулке. В процессе реализации проекта мы должны учесть этот фактор. В дальнейшем бы хотелось включить в рамки работы над данным проектом такие формы как, «фестивали, ритмопластику, танцевальная ритмика, более активное использование мультимедийных технологий в работе с детьми и родителями. Системно, по сезонам проведение оздоровительных походов и краеведческого туризма в тесной и более конструктивной деятельности с родителями воспитанников.

«Дороже здоровья нет ничего. Все дети и взрослые знают про то.

Так пусть же здоровье они берегут. Дома, на улице, в детском саду!»