***Проект «ЗОЖ»***

**Актуальность проекта:**

Фраза «Здоровый образ жизни» слышна буквально на каждом шагу? Сегодня эта тема интересует всех. Известно, что навыки здорового образа жизни формируется с детства. Вот почему с правилами здорового образа жизни важно знакомить с раннего детства. Конечно, нужно заинтересовать , увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре. Для реализации данного направления был разработан проект “ ЗОЖ!” для работы с детьми старше-подготовительного к школе возраста и их родителями.

**Гипотеза проекта.**

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Цель проекта:**сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

2.Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

3.Развивать у детей желание заниматься спортом.

4.Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

5.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Этапы проекта:**

1. **Подготовительный.**
2. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
3. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
4. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
5. **Основной.**
6. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
7. Организация работы с родителями.
8. **Заключительный.**

Родительское собрание в нетрадиционной форме(вместе с детьми) на тему «Здоровая семья-здоровый ребенок.»

**Участники проекта:**

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.(группа Звездочки)

**Тип проекта:**творческий.

**Срок реализации:**краткосрочный.(10-14 марта 2020 г.)

**Вид проекта**: познавательно - творческий.

**Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический  план  Недели здоровья (приложение 1).
2. Стенгазета «ЗОЖ».
3. Анкета  для  родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).
4. Фотоальбом «Наши полезные привычки».
5. Выставка поделок из пластелина « Герои сказок занимаются спортом»
6. Выставка  детских рисунков « Мы со спортом крепко  дружим».
7. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»
8. Коллажы «Полезные продукты на столе». « Витамины на столе».
9. Выставка «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
10. Нетрадиционное физкультурное оборудование.
11. Родительское собрание в нетрадиционной форме (совместно с детьми) «Здоровая семья-здоровый ребенок.»(конспект собрания)(приложение 3)

***ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:***

I этап

1.Анкетирование детей и родителей

2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

3.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».(оформление выставки «Зимние виды спорта», «Летние видыспорта».

4.Чтение и обсуждение произведений по теме.

5.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.(для проведения «Веселых стартов»)

6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап

1.Беседа с детьми « Мое здоровье»

2.Беседа «Зачем нужны витамины?»

3.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?»

4.Дидактическая игра «Полезные продукты»

5.Беседа «Зачем людям спорт?»

6.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

7.Организация выставки рисунков в группе « Виды спорта»

8.Подвижные игры, эстафеты на участке.(Веселые старты)

9.Загадки про спорт и здоровый образ жизни.

10. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни

11.Чтение произведений по теме.

12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

13.Консультации для родителей

14.Участие родителей в нетрадиционном родительском собрании «Здоровая семья-здоровый ребенок».

Приложение 1

**Тематический план «Недели здоровья».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | | **Цель** | | **Мероприятия** | |
| **Вторник**  ***«С физкультурой дружить – эдоровым быть!»*** | | * Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. * Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. * Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления * здоровья дошкольников. | | * **Анкетирование родителей «Растём здоровыми»** * **Беседа с детьми «Что такое здоровье»** * **Загадки и пословицы о спорте.** * **Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта».** * **Эстафеты «Веселые старты»,** * **Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»** * **Дыхательная гимнастика** * **Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования**   **Игра «Разрезные картинки»(виды спорта)** | |
| **Среда**  ***«Витамины на столе»*** | | * Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. * Дать детям знания о пользе продуктов питания. * Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. | | * **Беседа «Полезная пища».** * **Игра «Чайный сервиз», «Правила питания»** * **П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»** * **Загадки об овощах и фруктах.** * **С/р  игра «Магазин»** * **Изготовление коллажа «Витамины на столе»** | |
| **Четверг**    ***«Я и мое тело»*** | | * Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). * Расширять знания детей об организме человека. * Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание. * Научить любить себя и свой организм. * Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье. | | * **Беседа «Мое тело»** * **Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».** * **Загадывание загадок про части тела.** * **С/р игра «Больница»**   **Родительское собрание в нетрадиционной форме (совместно с детьми) «Здоровая семья-здоровый ребенок»**  **Изготовление стенгазеты «ЗОЖ».**  **(родители вместе с детьми)** | |
| **Пятница**  ***«В сказку за здоровьем»*** | | * Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены,    физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. * Воспитывать * интерес детей к подвижным играм разных народов. * Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки. | | * **Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая».** * **Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».(на улице)** * **Викторина «Загадки и отгадки».** * **Лепка «Сказочные герои делают зарядку»**. | |

Приложение 2

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

- нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата:

- недостаток знаний:

- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Опросник для детей.**

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?

8.Быть здоровым – это хорошо.Почему?

Приложение 3

**Родительское собрание в нетрадиционной форме в детском саду на тему: ЗОЖ**

**«Здоровая семья – здоровый ребёнок» - родительское собрание в нетрадиционной форме**

Формы работы с родителями постоянно меняются. Традиционные формы работы, в которых главное место отводилось сообщениям, докладам, утратили свое значение из-за малой эффективности, недостаточной обратной связи. Все шире используются новые, активные формы, позволяющие вовлечь родителей в процесс обучения, развития и познания собственного ребенка. Этим и интересны родительские собрания в нетрадиционной форме.  
  
***Форма проведения:***игровой практикум.  
  
***Цель собрания:*** пропаганда здорового образа жизни.   
  
***Задачи:***  
\* формировать представление о ЗОЖ;  
\*сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников;  
\*помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной деятельности.

***Ход мероприятия***  
  
***Ведущий***   
  
  
Добрый вечер, уважаемые родители, тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок». Родители должны знать о ЗОЖ, соблюдать его, стремиться к нему. И тогда наши дети будут здоровыми, крепкими, радостными.

***Ведущий (воспитатель):*** Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и отправлялись в большую жизнь, не только «умненькими и благоразумненькими», как говорил папа Карло, но и здоровыми и закалёнными.   
Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это здоровый образ жизни и соблюдение его составляющих.(демонстрация плаката)



Начнем наше собрание с небольшой разминки «Закончи пословицу»

Чистота-залог (здоровья)

Здоровье дороже(золота)

Чисто жить –(здоровы быть)

Здоровье в порядке-спасибо зарядке)

В здоровом теле-(здоровый дух)

Если хочешь быть здоров-)закаляйся).

Итак, начнём с закаливания, как профилактики заболеваний.  
  
***Блиц-опрос родителей:***  
  
а) Проводите ли Вы закаливающие процедуры?  
б) Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее приемлемыми?  
в) Какой вид закаливания вызывает у Вас сомнение? Почему?  
  
**Обобщение. *Вывод ясен:*** если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур.

Демонстрация закаливающих процедур в ДОУ (фото)

 

  
  
Я вижу, дети загрустили от наших теоретических вопросов… Поэтому я хочу им загадать загадку.  
  
**Загадка:**Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей.  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор…… (Айболит)  
  
**Дети:** Айболит!  
**Ведущий:** Крикнем громко и дружнее: Айболит, приди скорее!  
  
*(Дети кричат - появляется Айболит)*

 

**Айболит:** - Здравствуйте дети и взрослые!   
- Ребята, у вас никто не болеет?  
**Дети:** - Нет!  
**Айболит:**- Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть?   
  
*(ответы детей)*  
  
**Айболит:**- Ребята, какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: *перечисляет, что сказали дети…*  
  
**Айболит:** Ребята, у меня есть друг воробей, послушайте, что с ним случилось:

Воробей скакал по лужам.  
И теперь лежит простужен.  
Он лежит в своём гнезде.  
И лекарства там везде…  
Рядом капли и микстура.  
У него температура.  
  
**Айболит:** - Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?  
  
*(Ответы детей)*  
  
**Айболит:** - Правильно ребята, нельзя есть снег, мочить ноги осенью, перегреваться на солнышке летом, нужно одеваться по погоде. Какие вы молодцы! Всё знаете!  
***Беседа о пользе прогулок.***  
  
**Айболит:**- Ребята, а вы знаете, что свежий воздух полезен и взрослым и детям?  
  
Свежий воздух благотворно влияет на организм человека. Ежедневные прогулки могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.   
Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.  
Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, а летом - неограниченно.  
  
 Ребята, и тогда вы будете всегда такие красивые, румяные, сильные!  
  
  
  
  
  
**Воспитатель**- А сейчас, мамы и папы, мы с удовольствием вам покажем, как мы делаем зарядку, а кто хочет - присоединяйтесь к нам.  
  
*(совместно с детьми и родителями выполняют комплекс утренней гимнастики)*

*Веселая зарядка под музыку.*

**Воспитатель:** **Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня?** Я вам представлю небольшую статистику…  
\*Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.  
\*Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.  
\*Это способствует умственному и физическому развитию.  
\*Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.  
Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.  
*Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?*  
Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи, коньки, ролики…). Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.  
Необходимо делать вместе с детьми утреннюю гимнастику, так же проводить специальные занятия, привлечь ребёнка к участию в подвижных играх.   
  
***Выходит Айболит.***

***Предлагаю родителям вместе с детьми сделать игровой массаж биологически акативных точек(при систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты профилактики ОРЗ.***

***Массаж биологически активных точек «Снеговик»***  
  
*(профилактика ОРЗ)*  
*Раз – рука, два – рука* (Вытягивают вперёд поочерёдно руки).   
*Лепим мы снеговика* (Имитируют лепку снежков).  
*Три-четыре, три-четыре,* (Поглаживают ладонями шею).   
*Нарисуем рот пошире* (Рисуют рот).  
*Пять – найдём морковь для носа* (Кулачки растирают крылья носа).  
*Угольки найдём для глаз*(Поглаживают веки).  
*Шесть – наденем шляпу косо* (Приставляют ладони колбу «козырьком» и растирают лоб).  
*Пусть смеётся он у нас* (Растягивают рот).   
*Семь и восемь, семь и восемь*(Потирают ладошки.  
*Мы плясать его попросим* (Поглаживают колени ладошками).

 

 

Воспитатель- Практические упражнения с родителями по дыхательной гимнастике.  
*Цель этих упражнений: профилактика простудных заболеваний.*  
  
***Упражнение: «Бульканье»***- В стакан с водой, наполненной на треть, вставлена соломка, глубокий длинный выдох в трубочку; получается долгий, булькающий звук. Упражнение повторяется 2 - 3 раза.



***Упражнение: «Шарик»*** - *(имитируется надувание шарика).* Широко разводят руки в стороны, и глубоко вдохнув, выдыхают воздух - «Ф - Ф - Ф», затем имитируют звук воздуха, выдыхающего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и приносят «Ш-ш-ш». (Упражнение повторяется 2 - 3 раза).  
  
***Упражнение: «Кто громче»***- *(упражнение очень эффективно при насморке)…*  
Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носу плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вздохнуть, левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) - «М - М - М». (Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа)

**Айболит**

Чтобы выглядеть здоровым

Нужно сильно постараться .

Ешьте овощи и фрукты,

В них так много витаминов.

Что полезно для здоровья и для сил необходимо.

Лишь здоровое питание-вот ,что вам необходимо.

Я принес с собой интересные игры и предлагаю родителям вместе с детьми поиграть в них

(Друзья Витаминки) после игры Айболит уходит

 

 

Воспитатель-А сейчас мы предлагаем каждому родителю вместе со своим ребенком нарисовать Солнышко Здоровья



У всех будут разные солнышки ,но что то их будет обьединять(в конце выставка солнышек)

 

***Итоговые слова ведущего:***  
Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ.  
  
Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка

В конце нашего собрания мы дарим вам на память небольшие буклеты о ЗОЖ.До свидания,до новых встреч.



**Фотоматериалы проекта ЗОЖ**

**« Веселые старты»**

 

 



**Выставки «Зимние виды спорта» «Летние виды спорта» «Мы со спортом крепко дружим»**

 



**Сюжетно ролевые игры «Магазин полезных продуктов» « Врачи на страже здоровья»**

 

 

**Игра «Разрезные картинки», лепка «Герои сказок занимаются спортом» стенгазета ЗОЖ,фотоальбом «Наши полезные привычки»,коллаж « Витамины на столе»**

 

 

 



**Нетрадиционное физическое оборудование**

 

**Игры на свежем воздухе**



**Вывод:**

В результате нашего проекта у детей наблюдается -

появление интереса детей к здоровому образу жизни; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей, желание дальше продолжать начатую работу по сохранению и укреплению здоровья.

Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научаться делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.