**Педагогический проект:**

**«Будь здоров!»**

**Возраст детей:** 5-6 лет.

**Тип проекта**: познавательный, здоровье сберегающий.

**Срок реализации проекта**: долгосрочный

**Участники проекта:** дети старшей группы, педагоги группы, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, родители.

**Актуальность проекта:** Сохранение физического здоровья детей одна из актуальных проблем современного общества. В начале 2020 года общество столкнулось с чрезвычайной ситуацией – вспышкой коронавирусной инфекции, которая затронула все страны мира. Что повлекло за собой резкие изменения во многих областях жизни каждого человека. Люди были вынуждены длительное время находиться в режиме самоизоляции. Возникла необходимость соблюдать рекомендации специалистов, направленные на снижение распространения коронавирусной инфекции. Исходя из этого, основной задачей педагогов дошкольных учреждений является помочь освоить детям нормы и правила сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

Обозначенная проблема определила цель проекта.

**Цель:** создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- формировать у детей потребность в знаниях о себе и своем здоровье.

- закреплять представления детей о способах укрепления и сохранения здоровья.

- воспитывать желание следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни, создавать позитивный эмоциональный фон, соблюдать правила личной гигиены и употреблять в пищу полезные продукты.

- устанавливать тесную взаимосвязь между родителями и педагогами в вопросах здоровье сбережения.

- использование нетрадиционных технологий в сохранении здоровья.

**Предполагаемый результат:**

- организация здоровье сберегающей развивающей среды в группе.

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

- формирование гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (знания о витаминах, о правильном питании, о режиме дня и т.д).

- активная помощь, заинтересованность родителей в организации работы по укреплению и сохранению здоровья детей.

**Методы и приемы:**

- чтение художественной литературы на тему здорового образа жизни.

- игры – подвижные, малоподвижные, дидактические, словесные.

- беседы и просмотр презентации по теме «ЗОЖ».

- рассматривание картинок по теме «ЗОЖ».

- отгадывание загадок по теме «ЗОЖ».

- заучивание речёвок, пословиц, поговорок, считалок.

-проведение самомассажа, дыхательных гимнастик.

- создание альбома «Мама, папа я – спортивная семья», спортивные развлечение.

- утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, физминутки.

- гимнастика после сна с элементами самомассажа, элементами дыхательной гимнастики.

- уголок для родителей (папки-передвижки, консультации, стенгазета по теме «ЗОЖ»)

**План по реализации проекта:**

*1. Подготовительный этап.*

- Определение темы проекта, постановка целей и задач.

- Разработка этапов проектной деятельности.

- Поисковая работа по подбору информационного и методического материала по теме.

- Анкетирование родителей «Что я знаю о здоровом образе жизни».

- Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».

- Консультации родителей на тему: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни», «Оздоровительные традиции в семье»

*2. Практический этап.*

- Проведение цикла тематических мероприятий по блокам: «Мой организм», «Здоровое питание», «Спорт», «Безопасность».

- Разучивание стихотворений, создание рисунков по теме: «Спасибо врачам».

- Подготовка выставки книжек – малышек «Мы здоровье сбережём».

*3. Заключительный этап.*

- Создание здоровье сберегающей среды в группе.

- Изготовление пособий для спортивного уголка.

- Участие детей в здоровье сберегающем мероприятии, организованном в детском саду.

- Проведение в детском саду благотворительного мероприятия на тему: «Спасибо врачам».

- Организация выставки детских рисунков в многопрофильном клиническом учреждении, поликлиника №2.

- Создание альбома «Мама, папа я – спортивная семья»;

- Спортивный досуг для детей старшей группы.

- Оформление выставки «Книжки – малышки «Мы здоровье сбережём».

**Продукт проектной деятельности:**

- Тематический план проекта здоровья.

- Подборка подвижных игр.

- Выставка «Книжки – малышки «Мы здоровье сбережём».

- Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок».

- Занятия на тему проекта.

- Участие детей в здоровье сберегающем мероприятии, организованном в детском саду.

- Проведение в детском саду благотворительного мероприятия на тему: «Спасибо врачам».

- Организация выставки детских рисунков в многопрофильном клиническом учреждении, поликлиника №2.

- Создание картотеки загадок, речёвок, пословиц, поговорок, считалок по теме.

- Создание картотеки дидактических и подвижных игр.

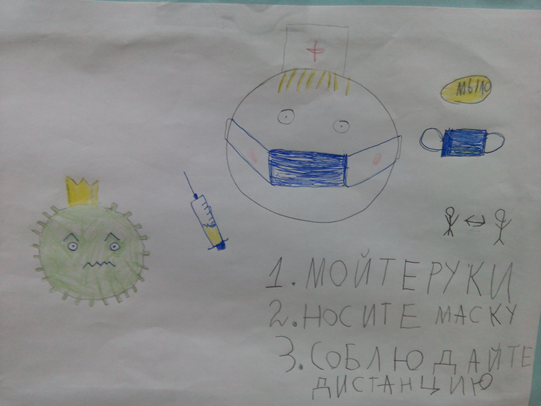
- Создание здоровье сберегающей среды в группе.

**Приложение №1.** Участие детей в здоровье сберегающем мероприятии, организованном в детском саду. Акция «Спасибо врачам».



**Приложение№2.** Выставка детских рисунков, **«**РЖД-Медицина», многопрофильное клиническое учреждение, поликлиника №2





**Приложение №3.** Организация здоровье сберегающей среды в группе.

**Приложение №4.** Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Уважаемые родители! Продолжите предложение …

1. Здоровый образ жизни – это…………………………………………………….

2. Факторы, которые влияют на состояние здоровья моего ребенка - ……………………………………………………………………………………….3. Состояние здоровья моего ребенка - …………………………………………..

4. Мой ребенок в течение года болел - …………………………………………..

5. В выходные мы с ребенком - …………………………………………………...

6. Педагоги, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании наших детей. В первую очередь должны …………………………..

7. Мой ребенок режим дня …………………………………………………………

8. В выходные дни мой ребенок дома…………………………………………….

9. Для укрепления здоровья моего ребенка я …………………………………...

10. Я занимаюсь физкультурой……………………………………………………

11. Моя семья соблюдает здоровый образ жизни………………………………..

Спасибо за сотрудничество!

**Приложение №5.** Картотека подвижных игр.

|  |  |
| --- | --- |
| «Маленький затейник» | - развивать интерес к народным играм;  - учить согласовывать свои действия с действиями ведущего; |
| «Кого назвали, тот и ловит» | - упражнять в умении останавливаться по команде, быстро реагировать на сигнал;  - упражнять в ловле мяча двумя руками; |
| «Быстро возьми» | - развивать умение ориентироваться в пространстве;  развитие быстроты; |
| «Перелет птиц» | - учить выполнять имитационные действия;   * учить выполнять действия в сответствии с текстом;   учить бегать стайкой, вместе; |
| «Гуси – лебеди» | * развитие ловкости;   закрепление умения действовать совместно; |
| «У медведя во бору» | - учить двигаться не мешая друг другу;  развивать внимание; |
| Охотники и утки» | - учить перебрасывать мяч друг другу;  развивать быстроту реакции; |
| «Кривой петух» | Развивать:  - ловкость;  умение передвигаться по уменьшеной площади; |
| «Мышеловка» | * учить двигаться в «цепочке», не отпуская рук товарищей;   развитие умения действовать согласованно; |
| «Шел козел дорогою» | * развивать умение делать выбор; * учить выполнять действия, слушая слова текста; |
| «Лиса в норку» | * учить соблюдать правила в игре;   умение ориентироваться в пространстве. |
| «Зайцы и волк» | - развиваить выносливость;  упражнять в беге в разных направлениях; |
| «Быстрые и меткие» | - равивать скоростные качества;   * упражнять в метании снежков в горизонтальную цель;   упражнять в умении останавливаться по команде; |
| «Великан» | - побуждать детей к проявлению творчества в активной двигательной деятельности;  упражнять в метании снежков; |
| «Два мороза» - русская народная игра. | - совершенствовать ранее освоенные двигательные навыки в игре;  - развивать быстроту и ловкость; |
| «Малечина – калечина» | - упражнять в выносливости;  - в умении включать в игру различные предметы; |
| «Мяч кверху» - русская народная игра. | - упражнять в быстром беге; в остановке по сигналу; |
| «Земля – вода – небо» | - упражнять в броске мяча двумя руками; в ловле мяча;  ловкости. |
| «Гори – гори ясно» | - упражнять в передаче платочка, в быстроте; |
| «Ручеек» | - упражнять в умении делать выбо, в быстром беге; |
| «Рыбак и рыбки» | - упражнять в прыжках , учить выполнять прыжки через скакалку, выностливости; |

**Приложение № 6.** Картотека дидактических игр.

**Приложение № 7.** Картотека загадок по теме: «Здоровый образ жизни».

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.    (Мыло.)

Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою.     (Кран с водой.)

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж,

Все ребята любят ...   (Душ).

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.    (Гребешок.)

Грязнулю всегда выручает ...  (Вода).

Зубов много, а ничего не ест.   (Расческа.)

У нее с утра дела:

Чистит зубы добела.      (Зубная щетка.)

Светленько, чистенько,

Посмотреть любенько.    (Зеркало.)

Не стукнет, не брякнет,

А ко всякому подойдет.    (Сон.)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,

И пока она гуляла, спинка розовою стала.   (Мочалка.)

Милее милого, слаще сладкого?   (Сон.)

Два соседа-непоседы:

День на работе, ночь на отдыхе.   (Глаза.)

У чурки две печурки?   (Нос.)

Что никогда не лень делать?    (Дышать.)

Плосконька досочка:

По краям обшивочка,

А в середине дырочка.   (Ухо.)

Не сеют, не сажают, сами вырастают.   (Волосы.)

Белы овечки глядят из-под печки.   (Зубы.)

Всегда во рту, а не проглотишь?   (Язык.)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.   (Ноги.)

Сидит баба на грядах вся в заплатах,

Кто заплату оторвет, тот заплачет и уйдет.   (Лук.)

Красная девица росла в темнице,

Люди в руки брали, косы рвали.   (Морковь.)

Был ребенок - не знал пеленок,

Стал стариком - сто пеленок на нем.   (Капуста.)

Курочка-пустодум свила гнездо за двором,

Яйца несет, в землю кладет.    (Картошка.)

Это что такое: в землю вросло,

Сверху толсто, снизу востро, собой красно?   (Свекла.)

Когда апрель берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня.   (Скакалка.)

Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками -

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками.    (Рюкзак.)

Этот конь не ест овса.

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.   (Велосипед.)

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня?   (Коньки.)

Мы - проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы,

В дождь - лежим,

В снег - бежим,

Уж такой у нас режим.   (Лыжи.)