МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 3»

Проект

«За здоровьем в детский сад!»

Подготовила:

Воспитатель Савенкова О.А.

Курск 2019

**Паспорт проекта** «За здоровьем в детский сад!»

Место реализации проекта: МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 3», группа комбинированной направленности для детей 6-7 лет

Время проведения: 1 месяц

Октябрь 2019 – ноябрь 2019г.

Участники проекта:

дети группы № 1 «Солнышко»

Воспитатели – Савенкова О.А., Фролова А.А.- учитель-логопед

Девиз проекта: «Быть здоровым – здорово! »

Тип проекта: информационно -практико -ориентированный

**Выполнение проекта**

**1этап:** **Подготовительный.**

\*Формирование проблемы;

\*Определение задач;

\*Изучение методической литературы по данной теме;

\*Диагностика детей по данной теме.

**2этап**: **Основной.**

\*Организация работы над проектом.

**3 этап:** **Заключительный.**

\*Анализ результатов проекта;

\*Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово! »;

\*Познавательный досуг "Если хочешь быть здоров";

\*Презентация проекта «За здоровьем в детский сад!»

**Проблема:** «Недостаточная заинтересованность  в сохранении и укреплении своего здоровья»

**Обоснование проблемы**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьеукрепляющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

**Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются:**

- формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни;

- формирование здорового образа жизни.

Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализовываться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью жизни.

**Цель проекта:** формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья.

**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 «За здоровьем в детский сад!»**  
1. Организация фотоконкурса «Мы за здоровый образ жизни»;  
2. Мультимедийная презентация для детей «Физкультура и здоровье»;  
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. Просмотр анимационного фильма «Микрополис» (Россия,2007г), мультипликационного фильма «Митя и микробы», обучающий мультфильмдля детей «Маленький микроб»;  
8. Консультация для родителей «Витамины и микроэлементы»;  
9. Беседа «Как поддержать здоровье в осенний период»;  
10.  Мастер класс «Чистим зубы правильно»;  
11. Рассматривание иллюстраций  на тему «Будь здоров без докторов»;  
12. Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика;  
13. Закаливающие процедуры;  
14.  Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки»;

15. Занятие «Глаза – главные помощники человека»;

16. Занятие «Дорога к доброму здоровью»

**Ожидаемые результаты для педагога:**

- снижение заболеваемости среди детей;

- создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности.

**Для детей:**

- благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических, нравственных качеств;

- выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап:** **Подготовительный.**

Проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровьесберегающего поведения;

Выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у участников проекта и круг их интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети подготовительной группы и их родители).

Определение темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата.

Обсуждение с родителями проекта, выяснение возможностей, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.

**2 этап:** **Реализация.**

Этап включает в себя интеграцию образовательных областей: «познание», «социализация», «безопасность», «здоровье», «коммуникация», «физическая культура», «чтение художественной литературы», «художественное творчество», «музыка», которая осуществлялась в процессе организации совместной деятельности взрослого с ребенком и самостоятельной деятельности детей.

**Работа с детьми**

**Непосредственно образовательная деятельность:**

1. Тема:  «Солнышко здоровья».

Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровьесберегающие технологии

2. Тема «Микробы».

Цель: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

3. Тема: «Путешествие в страну ОБЖ».

Цель: Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.

4. Тема: «Все профессии важны, все профессии нужны».  
Цель: расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.

5. Тема: «Здоровье и питание».

Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

6. Тема: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».  
Цель: Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.  
Ежедневная профилактическая работа:**

Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение); гимнастика пробуждения, проветривание, закаливание, физкультминутки, подвижные игры.

**Беседы:**

Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Как работает наш организм?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», « Если хочешь быть здоров?», «Беседа о здоровье, о чистоте», решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций, беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)

**Игры:**

Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья», «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».

Дидактические игры: «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Угадай, кто позвал», «Найди пару», «Угадай на ощупь», «Правила гигиены»,    « Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», « Это можно или нет», «Мой день», «Опасно- не опасно» и другие.

Подвижные игры: «Тишина», «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Капкан», «Перетягивание каната», « Спорт для мальчиков и девочек», « Опасные ситуации», «Чей кружок быстрей соберется».

Игры на развитие двигательного творчества: «Придумай – покажи», «Зарядка веселых мышат», «Зеркало», «Угадай – повтори», « Делай как я».

Игры–драматизации: инсценировка отрывков: К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Овощной карнавал», «Хрюша и Степашка».

**Рассматривание иллюстраций**

Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.  
Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В.Радченко «Олимпийский учебник», С.Прокофьев «Румяные щеки», М. Безруков «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубки», А. Кутафин «Вовкина победа», А. Барто «Я расту» и «Девочка чумазая».  
Изготовление листовок: «Правила здорового образа жизни!».  
  
**Показатели эффективности:**

- снижение заболеваемости среди детей;

- знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье;

- умение детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью;

- сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта, направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

**Промежуточный результат:**

Познавательный досуг "Если хочешь быть здоров".

Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»

Презентация проекта.

Продукт проекта:

Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни»