Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40 комбинированного вида»

**Проект**

**Хочу быть здоровым**

**Подготовила воспитатель:**

**Вегержинская Галина Павловна**

**г. Петропавловск-Камчатский**

**2022**

**Участники проекта:** воспитатели, дети старшей группы и их родители.

**Тип проекта:** познавательно-исследовательский; краткосрочный.

**Актуальность**

Здоровый ребёнок – главная ценность нашего общества. Недаром говорят: «Здоров будешь - всё добудешь!». Здоровье детей необходимое условие всестороннего развития ребёнка и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Сохранение и поддержание здоровья человека – одна из главных стратегических задач развития страны.

Современные дети испытывают большое эмоциональное напряжение, «двигательный дефицит» вследствие изменения образа жизни современного человека (мы мало двигаемся, много времени проводим за телевизором, компьютером, потребность в двигательной активности снижается, коллективные подвижные игры сменились на компьютерные, дети мало гуляют).

Поэтому актуальным и востребованным сегодня становится поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

**Проблема:**поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы являются применение здоровьесберегающих технологий, направленных на физическое развитие, укрепление здоровья и обучение основам здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии - эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровье воспитанников.

 **Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни

**Задачи:**

Сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём.

Формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Привить потребность в здоровом образе жизни, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

2. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта.

3. Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

4. Дети пополнят свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья.

**Этапы реализации.**

**Подготовительный этап.**

1. Подборка методического и дидактического материала.

2. Подборка художественной литературы.

3. Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.

4. Оформление буклетов, консультаций для родителей по теме проекта.

5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

**Основной этап.**

1. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

2.Игровая, элементарная  трудовая, изобразительная деятельность.

3. Беседы: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Виды спорта», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», "Беседа о здоровье, о чистоте", Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки, решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций

4. Организация двигательной деятельности.

5. Чтение художественной литературы.

6. Рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов.

**Заключительный этап.**

- спортивное развлечение;

- презентация проекта.

|  |
| --- |
| Подготовительный этап |
| 1 неделя | 14.11Объявление о проекте, знакомство родителей с ходом проекта. | 15.11Определение темы проекта, формулировка цели, задач. Разработка плана реализации проекта. | 16.11Подбор методической, научно-популярной, художественной литературы.Буклет «Здоровый образ жизни» | 17.11Пополнение развивающей среды: наглядный и демонстрационный материал.Создание картотеки стихов и загадок | 18.11Консультации для родителей «О пользе прогулок с детьми»«Учим детей ходить на лыжах» |
| Основной этап |
| 2 неделя | 21.11Беседа:«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».Посадка лука и укропа | 22.11 Папка-передвижка «Профилактика инфекционных заболеваний. ООД по теме «Откуда берутся болезни?» | 23.11Беседа: «Наши верные друзья»Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр». | 24.11Консультация для родителей«Закаливание детей»Загадки о предметах личной гигиены. | 25.11Д/и «Полезные продукты».ООД Лепка «Мы делаем зарядку» - коллективная работа. |
| 3 неделя | 728.11Беседа «Может ли грязь на руках повлиять на наше здоровье?»Консультация для родителей «Как быть здоровым телом и душой!» | 29.11С/р игра «Семья идет в магазин за полезными продуктами». | 30.11ООД Рисование «Витаминные продукты». | 01.12Просмотр и анализ мультфильма «Королева Зубная щётка». | 02.12Итоговое мероприятиеСпортивное развлечение |
| Заключительный этап |
| 4 неделя | 05.12Оформление материала по проекту | 06.12Оформление материала по проекту | 07.12Итоговый педсовет |  |  |