**ПРОЕКТ  «Береги здоровье смолоду»**

**Вид проекта:** практико–ориентированный, открытый

**Участники проекта:** воспитатели, воспитанники и их родители

**Продолжительность**: долгосрочный

**Сроки реализации:** октябрь 2017– апрель 2018

Этапы реализации проекта:

**1 этап** – организационный.

**2 этап** – основной этап (практическая реализация проекта).

**3 этап** – заключительный.

**Авторы проекта:** воспитатель М.В. Кузнецова

воспитатель М.А. Чвала

***Актуальность***

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

     На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

     Для решения этой проблемы нами был разработан долгосрочный проект по здоровьесбережению воспитанников «Береги здоровье смолоду» на 7 месяцев.

***Цель проекта:***

* формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту.

***Задачи проекта:***

* Закрепить знания детей о понятии «здоровье»;
* Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья;
* Удовлетворить природную потребность детей в движении;
* Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

***Объектами проекта стали:***

1. Воспитанники старшего дошкольного возраста (5-6 лет).
2. Семьи воспитанников.

***Основные этапы проекта:***

**1 этап** - организационный:

* изучение литературы по здоровьесбережению детей;
* разработка плана проведения Дней здоровья с детьми;
* обсуждение данной темы на родительском собрании;
* разработка родителями воспитанников плана мероприятий с детьми по укреплению здоровья дошкольников.

**2 этап** – основной этап (практическая реализация проекта)

**План проведения Дней здоровья**

на 2017-2018 уч. год

группа № 10

старший дошкольный возраст

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** |
| ***Октябрь*** | **«Тело человека»** | -Учить различать и называть основные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище и т.д.).  -Формировать представления об их функциональном назначении. | -Беседа: «Как устроено тело человека».  -Чтение детской энциклопедии «Тело человека».  -Рассматривание альбома «Тело человека».  -Сюжетно-ролевая игра: «Осмотр у доктора».  -Игра-задание: «Для чего человеку нужны части тела?»  -Подвижные игры: «Веселая зарядка», «Море волнуется».  -Обучение самомассажу.  -Рисование: «Человечек». | -Пополнение атрибутами уголка по физическому воспитанию.  -Консультация для родителей: «Формируем полезные привычки».  -Памятка «Игры-упражнения для профилактики нарушений осанки дошкольников». |
| ***Ноябрь*** | **«Я вырасту здоровым!»** | Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имени и отчеств родителей, их профессий. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд. | - Беседы: «Мое здоровье», «Кто с закалкой дружит - никогда тужит», «Витамины на тарелке», «Где прячется здоровье». «Где прячется здоровье». «Где прячется здоровье», «Что такое микробы?», «Мои ноги», «Спортивный Новый Уренгой», «Мой режим дня», «Как заботиться о своем здоровье?»,  - Дидактические игры: «Приготовь лекарство», «Полезно-неполезно», «Поваренок»,  - Закаливающие мероприятия: полоскание горла и зубов после еды, босохождение, обширное умывание (ежедневно).  - Гимнастика для глаз (ежедневно).  - Утренняя гимнастика (ежедневно).  - Гимнастика пробуждения (ежедневно).  - Индивидуальная работа по развитию общей моторики и движений.  - Подвижные игры: «Волк и козлята», «Иголка, нитка, узелок», «Солнышко и дождик», «Бездомный заяц», «Горелки», «Волк во рву», «Совушка», «У оленя дом большой», «Найди, где спрятано», «Прыгай выше», «Кто самый меткий?», «Чье звено скорее соберется?», **«**Найди, где спрятано», «Пустое место», «Сделай фигуру», «Пустое место», «Сделай фигуру», «Прыгай выше», «Горелки», «Не упади», «Шишка-камешек», «Часовой», «Перебежки-догонялки», «Попади в цель», «Мы — веселые создание альбома «Растем здоровыми»; создание альбома «Растем здоровыми»; ребята», «Затейники», «Мы веселые ребята», «Мяч в круге», «Трамвай», «Караси и щука», «Снежинки», «Пустое место», «Сделай фигуру», «Кто быстрее?», «Парный бег»,  - Участие в спортивном празднике.  - Чтение и заучиваниепоговорок, пословиц и загадок о здоровье.  - Отгадывание загадок о здоровье.  - Заучивание стихотворений на тему «Здоровье».  - Оздоровительные пробежкивокруг детского сада.  - Рассматривание энциклопедии «Мое тело».  - Рассматривание картинок на тему «Здоровый образ жизни».  - Акция «День добрых дел «Профессия стоматолог». Просмотр презентации.  - Рисованиена тему «Мой любимый вид спорта», «Полезные продукты», | - Фотовыставка «Растем здоровыми».  -Консультация «Как укрепить иммунитет ребенка».  -Памятка «Профилактические мероприятия при эпидемиологической обстановке по вирусным инфекциям и гриппу».  Акция День добрых дел -«Сохраним зубки здоровыми» (по плану работы родительского комитета). |
| **«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья!»** | -Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.  -Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. | -Беседы: «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода».  -Чтение художественной литературы: Е.Благинина «Свети, свети солнышко», С.Михалков «Как девочка Таня загорала».  -Подвижные игры: «Солнышко и туча», «Дождик-жождик».  -Логоритмические упражнения: «Речка», «Дождик».  -Оздоровительная прогулка по территории детского сада.  -Изготовление плаката «Закаливание». |
| ***Декабрь*** | **«Береги глаз, как алмаз»** | Учить заботиться о сохранении зрения;  -Выяснить причины ухудшения зрения;  -Воспитывать стремление заботиться о своем зрении. | -Беседа «Наше зрение»  - Рассматривание детской энциклопедии «Наше тело» «Строение глаза».  - Разучивание гимнастики для глаз «Реснички опускаются, глазки закрываются».  - Игра «Вредно-полезно для зрения».  - Чтение стихотворения Н.С. Орловой «Берегите свои глаза».  - Подвижные игры «Ловишки с закрытыми глазами»,  - Сюжетно-ролевая игра «На приеме у окулиста» | -Консультация «Ребенок и компьютер. Польза и вред».  -Памятка «Рекомендации по сохранению зрения детей. зрительная гимнастика».  - Сбор рецептов для сборника «Полезные вкусняшки» (по плану работы родительского комитета).  -Создание фотоальбома «Растем здоровыми». |
| ***Январь*** | **«Здоровые зубы-здоровью любы»** | -Расширять и совершенствовать представления детей о зубах: об их значении для жизни человека, о том, что полезно и что вредно для зубов.  -Закреплять представления детей о правилах ухода за зубами. | -Беседа «Наши зубы».  -Дидактические игры: «Полезно-неполезно», игровое задание «Разложи картинки и объясни».  -Игра-предположение: «Что будет, если не чистить зубы».  - Игровое задание: «Покажи, как полоскать рот»,  -Разучивание стихотворений об уходе за зубами.  -Сюжетно-ролевая игра: «Стоматолог».  -Рисование «Здоровый зубик». | -Памятка: «Алгоритм чистки зубов».   1. -Организация и проведение семейного досуга в форме квеста «В поисках ключей здоровья» совместно с группой №6.   -Акция День добрых дел «Учимся делать самомассаж» (по плану работы родительского комитета). |
| ***Февраль*** | **«Полезные продукты»** | -Расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в разных продуктах. | - Беседа: «Полезные продукты». «Где прячутся витаминки».  -Рассматривание иллюстраций «Полезные и вредные продукты».  -Дидактическая игра «Из чего приготовим?»  -Отгадывание загадок.  - Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин».  - Экскурсия на кухню детского сада.  - Лепка «Вкусный и полезный натюрморт». | -Консультация «Правильное питание детей дошкольного возраста»  -Памятка «Как предупредить весенний авитаминоз»,  -Изготовление сборника рецептов «Полезные вкусняшки» (по плану работы родительского комитета). |
| ***Март*** | **«Будем, будем умываться…»** | -Формировать знания детей о культуре гигиены.  -Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. | -Беседа «Предметы личной гигиены».  - Рассматривание иллюстраций: «Наши помощники».  -Разучивание потешек: «Знаем, знаем – да, да, да, где тут прячется вода», «Чистые ладошки», «Водичка, водичка, умой мое личико».  -Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.  -Игра «Чудесный мешочек»  -Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе».  - Изготовление плаката «Что нам помогает быть опрятными». | -Памятка «Профилактика кишечных инфекций»  -Консультация «Как организовать здоровый и полноценный сон ребенка» |
| ***Апрель*** | **«Будем спортом заниматься»** | -Формировать представление о составляющих здорового образа жизни. | -Беседа «Надо спортом заниматься»  -Дидактические игры: «Сложи картинку», «Сто шагов к здоровью».  -Рассматривание картинок «Спорт»  -Игра-загадка: «Угадай каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)  -Подвижные игры: игры- эстафеты.  -Игровые задания: «Что надо делать, чтобы жить долго».  -Чтение художественной литературы: Г. Сапгир «Будьте здоровы», Н. Забила «Ребята! На лыжи»  -Рисование «Мой любимый вид спорта» | -Консультация «Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях»  -Памятка «Сохраним зубки здоровыми»  -Фотовыставка «Здоровье в наших руках» (к Всемирному Дню здоровья).  -Семейный спортивный досуг «Покатушки» (по плану работы родительского комитета). |

**3 этап** – заключительный

- пополнение атрибутами уголка по физическому воспитанию;

- пополнение картотеки подвижных игр;

- создание фотоальбома «Растем здоровыми»;

- изготовление сборника рецептов «Полезные вкусняшки».

**Ожидаемые результаты:**

* Повышение интереса детей к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту;
* Углубление и расширение знаний детей по теме проекта;
* Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

**Обоснование необходимости создания проекта:**

- В проекте «Береги здоровье смолоду» реализуются различные формы обучения, оздоровления детей с учетом возрастных индивидуальных особенностей, интересов, имеющихся запасов знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков.

- Совместная деятельность под руководством воспитателя формирует в детях ценнейшие морально-волевые качества: чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, дисциплинированность.

- Данный проект показал, что физкультурно-оздоровительная работа в разнообразных видах деятельности и режимных процессах работы детского сада обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают выносливость детского организма и расширяют представления о здоровье человека. Движения укрепляют здоровье ребенка и способствуют снятию перенапряжения.

Список  литературы

Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

Зедгенидзе, В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1. - С.25-30.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.

Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.

Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.

Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.