Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Нижневартовска Детский сад № 45 «Искорка»

**Проект**

**«Быть здоровым – здорово!».**

 Руководитель проекта: воспитатель Боровинская Н.А.

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Основной задачей оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в укреплении здоровья, физического и психического развития дошкольника. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровье, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

**Актуальность.**

Здоровьесбережения детей дошкольного возраста, является основной глобальной задачей укрепления здоровья нации и подрастающего поколения. Вследствие этого, несомненно, с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников, с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья. Появление компьютерной техники слепо облегчили некоторые воспитательные функции семьи, но при этом забыта образовательная сторона воспитательской функции семьи и совсем не отводится место пропаганде здорового образа жизни и поддержки здоровья детей в семье. Родителям просто необходимо пройти школу ЗОЖ, получить доступ к информационным ресурсам по воспитанию здоровой личности, здоровой как физически, так и психической, готовой к адаптации в разных жизненных условиях. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Гипотеза** **проекта**

Если мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни на основе осознанного отношения к своим действиям, то это сформирует необходимые умения и навыки, полезные привычки у детей и обеспечит оценку и самоконтроль поведения для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Название проекта | «Быть здоровым – здорово!». |
| Вид проекта | практико-ориентировочный, социально-педагогический |
| Основные разработчики проекта | Боровинская Наталья Андреевна, воспитатель |
| Цель проекта | обеспечить детей необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. |
| Задачи проекта | *Образовательные*: - формировать у детей представление о составляющих ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье;- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учётом комплексно-тематического планирования;- повысить педагогическую компетентность и родителей в вопросах ЗОЖ.*Оздоровительные*:- сохранение и укрепление здоровья детей;- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;- продолжать учить следить за своим внешним видом;- совершенствовать культурно-гигиенические навыки.*Воспитательные*:- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |
| Сроки и этапы реализации проекта | Долгосрочный Iэтап: организационныйIIэтап: основнойIIIэтап: заключительный |
| Исполнители | Воспитанники групп общеразвивающей направленности для детей от 6 до 7 лет, родители воспитанников, воспитатель группы, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель. |
| Ожидаемые и конечные результаты проекта | Для детей.1.Сформированные навыки ЗОЖ.2.Сформированная гигиеническая культура.3.Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.4.Создание цикла НОД по теме: «Быть здоровым – здорово!»Для родителей.1.Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.2.Активное участие в жизнедеятельности Дошкольных групп.Для педагогов.1.Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.2.Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей. |

**План работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **I этап** | Сбор и систематизация информации по теме ««Быть здоровым – здорово!».Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».Изучение методической литературы по теме «Здоровье-это здорово».Сообщение на родительском собрании: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни».Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.Подбор художественной литературы по данной теме. |
| **II этап** | ***Социально-коммуникативное развитие:***Создание игровых ситуаций:Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».***Познавательное и речевое развитие*:**Беседа с детьми по темам: «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», «Режим дня», «О полезных и вредных привычках», «Почему люди болеют», «Гуляем и играем», «Закаляемся», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы».Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.Мультсеансы: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам: «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;«Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».Разгадывание кроссворда «Что помогает нам быть здоровым».***Художественно-эстетическое развитие:***Рисование «Овощи и фрукты, полезные для здоровья», «Осенние витамины».Аппликация «Витамины в банке».Лепка «Витаминный вклад»Конструирование «Стадион», «Каток», «Больница для кукол».***Физическое развитие*:**Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;Закаливание: воздушное и обширное умывание, ежедневное полоскание горла, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, контрастное обливание ног;Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: «Ловкие и умелые», «Забавы Бабы Яги», «Весёлые старты».Организация детского спектакля о здоровом образе жизни, с участием приглашённых артистов. Консультации для родителей:«Красивая осанка-здоровая спина», «Значение физической культуры в жизни ребёнка», «Позаботимся о здоровье детских ног», «Роль физических упражнений в развитии детей», «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье», «Физическая готовность ребёнка к школе», «Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребёнка»;Сообщение на родительском собрании «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию детей»; Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме ЗОЖ.Коллаж «Быть здоровым – здорово!»Семинар-практикум по приобретению знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитание у детей культуры здоровья. |
| **III этап** | Участие воспитанников в спортивных мероприятиях городского уровня; Проведение Недели здоровья;Оформление проекта «Быть здоровым – здорово!» и ознакомление родителей с его результатами.  |