**Проект по формированию здорового образа жизни!**

**Вид проекта**: практико – ориентированный.

**Продолжительность проекта**: краткосрочный 2 недели: с 3 по14 декабря!

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели Смольянинова В.К., Угрина Е.А., инструктор по физвоспитанию Горбунова Я.В., медицинский работник Суворина О.Г., родители.

**Актуальность проекта**.

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников. Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

 Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

**Цель проекта.**

Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта.**

* повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
* продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
* способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу
сохранения и укрепления здоровья ребенка;
* привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
* организация совместной культурно - досуговой деятельности (педагоги, дети, родители);
* мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
* внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;

**Предполагаемый результат.**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.

2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

3. Обогащение знаний о роли витаминов в жизни человека.

4. Знакомство с причинами болезней.

5. Знакомство с произведениями художественной литературы по теме.

**Форма работы воспитателя с детьми.**

1. Занятия познавательного цикла, физкультура, чтение художественной

литературы, беседы в том числе и с медицинским работником.

2. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика,

дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, физкультурные минутки.

4. Игровая деятельность: подвижные, малоподвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.

5. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

***Памятка воспитателя!***

***Здоровьсберегаюшие технологии,***

***технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.
* Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
* Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

***Формы организации здоровьесберегающей работы****:*

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в лес)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры и т.д.

**Содержание проектной деятельности**

*Этапы реализации*:

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

**I этап – подготовительный**

1 Изучение понятий, касающихся темы проекта.

2 Изучение современных нормативных документов, регламентирующих

деятельность по формированию здорового образа жизни.

3 Разработка перспективного плана организации досуговых мероприятий.

4 Подбор дидактического материала.

**II этап – практический**

1. Проведение тематических физкультурных занятий.

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

3. Подготовка выставки детских рисунков « Мы со спортом крепко дружим»

**III этап - заключительный**

1. Проведение спортивного праздника.

Результативность:

- сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни;

- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, а также их реализация путей совершенствования здоровья ребѐнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности);

**Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план (приложение 1).

2. Вопросник для детей, анкета для родителей, беседа «Мое здоровье»
 (приложение 2)

3. Беседа «Зачем нужны витамины?», игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение 3)

4. Дидактическая игра «Полезные продукты», консультация для родителей
"Здоровый образ жизни ваших детей",
подвижные и малоподвижные игры (каждый день)
(приложение 4).

5. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (приложение 5)

6. Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни
(приложение 6)

7. Беседа «Зачем людям спорт?», игровые ситуации (в повседневной жизни) – цель: формирование понятий о здоровом образе жизни. Спортивное развлечение «Путешествие в сказку» по мотивам сказок К.Чуковского (приложение 7).

**Приложение 1**

|  |
| --- |
| **1 этап** |
| **№** | **Мероприятия** | **срок** | **ответственные** |
| **1.** | Подбор и изучение литературы. | **За 2 недели до начала проекта** | **воспитатели** |
| **2.** | Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельностьпо формированию здорового образа жизни. |
| **3.** | Разработка перспективного плана организациидосуговых мероприятий. |
| **4.** | Подбордидактического материала. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Дни недели** | **ответственные** | **Работа с родителями** |
| Вопросник для детей (диагностика знаний) Беседа «Мое здоровье» Подвижная игра, малоповижная – каждый день (картотека)Самостоятельная деятельность: изготовление атрибутов для подвижных игр по теме. | Понедельник | Воспитатели медицинскийработник (беседа!) | Анкета для родителей |
| Рассматривание альбома «Микробы».Спортивная эстафета «Витаминнаясемья»Подвижная игра, малоповижная – каждый день (картотека) | вторник | Воспитатели родителиИнструктор по физвоспитанию |  |
| Беседа «Зачем нужны витамины?»Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»Д/и «Зеркало», «Фоторобот».Подвижная игра, малоповижная – каждый день (картотека) | Среда | Воспитатели |  |
| Чтение художественной литературы: А. Барто «Зарядка». Н. Марзан «Как папа привел Женюрку в спорт».П/и: «Собери урожай», «Найди свойовощ».малоповижная игра – каждый день (картотека)Самостоятельная деятельность: лепка по замыслу (по теме) | четверг | Воспитатели родители | Работа с родителями: консультация: «Какправильно обрабатывать фрукты и овощи передедой». |
| Дидактическая игра «Полезные продукты»П/и «Лужи». М/п «Орешек»Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша самасебя вылечила». А. Барто «Девочкачумазая».Викторина «Загадки и отгадки». | Пятница | Воспитатели | Консультации для родителей«Здоровый образ жизни ваших детей» |
| Дидактические игры: «Узнай видспорта», «Продолжи фразу», «Кому что нужно», «Кто больше скажет о мяче (скакалке, лыжах, коньках и т.д.)Самостоятельная деятельность:Игры в спортивном уголке. Рассматривание альбома «Виды спорта».Самостоятельная деятельность: конструирование спортивных снарядов из строительного материала. | Понедельник | Воспитатели |  |
| Тема дня: «Мойдодыр».Цель: Формировать у детей представление оправилах личной гигиены.Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях(микробы и вирусы);Загадки про спорт и здоровый образ жизниД/и «Сказочка – указочка». Народная п/и «Гори – гори ясно».Подвижная игра, малоповижная – каждый день (картотека) | вторник | Воспитатели, родители | Работа с родителями: беседа «Как с пользой дляздоровья провести семейный досуг». |
| Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди»,Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»Самостоятельная деятельность: рисование по замыслу - «Мы со спортом крепко дружим»малоповижная – каждый день (картотека)Самостоятельная деятельность: аппликация по замыслу (по теме) | Среда | Воспитатели |  |
| Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизниЧтение потешек, стихов, загадок назаданную тему.Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Подвижная игра, малоповижная – каждый день(картотека) | четверг |  | Участие родителей в выставке – конкурсе рисунков«Витамины на грядке» |
| Беседа «Зачем людям спорт?»Игровых ситуации (в повседневной жизни) – цель: формирование понятий о здоровом образе жизниСпортивное развлечение: «Путешествие в сказку» по мотивам сказок К. Чуковского. | пятница | ВоспитателиИнструктор по физвоспитанию |  |