**МАДОУ «Атяшевский детский сад №1»**

**Проект**

**по формированию основ здорового образа жизни «Будь здоров!»**

**Вид проекта: познавательно-творческий.**

**Сроки реализации:** с 15 февраля по 19февраля 2021г.

**Подготовила:**

**Воспитатель Ключагина О.М.**

**Атяшево, 2020-2021 уч. год**

**Введение**

«Здоровье – дороже богатства!» - так гласит народная мудрость. Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна.

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.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо иметь определенные знания и придерживаться правил сохранения здоровья. Мы можем помочь родителям привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Недостаточно сформированное представление детей и некоторых родителей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека стало причиной создания этого проекта**.**

**Паспорт проекта**

**Название: «**Проект по формированию основ здорового образа жизни «Будь здоров!»

**Вид проекта:**

познавательно-творческий

**Интеграция образовательных областей:**

«Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

**Участники проекта**:

Дети, родители и воспитатели подготовительной к школе группы №1 .

**Сроки реализации:**

с 15 февраля по 19февраля 2021г. (краткосрочный)

**Возрастная группа:**

Дети 6-7 лет

**Место реализации проекта:** МАДОУ «Атяшевский детский сад №1»

**Цель:**формировать у детей дошкольного возраста основы здорового образа жизни путем создания необходимых условий воспитания и развития ребёнка.

**Задачи проекта:**

- дать детям знания о здоровье и о здоровом образе жизни;

- повышать интерес к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы работы;

- продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

- формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье детей, мотивация на здоровый образ жизни.

**Гипотеза:** комплекс проводимых мероприятий позволит повысить уровень знаний и умений воспитанников по сохранению своего здоровья.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап - подготовительный**

1. Постановка целей и задач.
2. Подбор методической, художественной литературы по теме проекта (стихи, загадки, поговорки).
3. Подбор наглядного и иллюстрационного материала.
4. Подбор подвижных и дидактических игр.
5. Подбор материала для продуктивной деятельности.
6. Создание развивающей среды: атрибуты для игровой деятельности.
7. Разработка конспектов ООД, развлечения, бесед.
8. Разработка анкеты, консультаций для родителей.

**2 этап – основной (практический):**

1.Проведение цикла тематических мероприятий.

2.Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам сохранения здоровья у детей;

**План мероприятий по реализации тематического проекта:**

**«Будь здоров!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание работы (мероприятия) | Участники |
| 1-ый день  «Чистота – залог здоровья» | 1.Беседа «Чистота – залог здоровья»  Цель: продолжить формирование культурно- гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.  2. Выставка рисунков «Скажем «нет» грязным рукам»  3. Подвижная игра «Ловишки для микробов»  4.Чтение произведений К.Чуковского «Федорино горе», «Мойдодыр» | Дети,  воспитатель |
| 2 – ой день  «Если хочешь быть здоров – правильно питайся» | 1.Беседа «Витаминная семейка»  Цель:дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма.  2.Дидактическая игра «Поход в магазин»  Цель: закрепить знания о полезных и вредных продуктах.  3.Разгадывание загадок на тему «Продукты питания»  4.Опытно-экспериментальная деятельность «Поможем нашему желудку»  Цель: познакомить детей с пищевари-тельной системой, её основными отделами | Дети,  воспитатель,  медицинский работник |
| 3-ий день  «В здоровом теле – здоровый дух!» | 1.ООД « Органы чувств – наши помощники»  2.Дидактическая игра «Части тела»  Цель: закрепить названия частей тела, их функциональную значимость для человека  3. Рассматривание иллюстраций «Моя первая книга о человеке» Лукьянов М.О., беседа по заинтересовавшей теме  4.Памятка для родителей «Секреты правильной осанки» | Дети,  воспитатель,  родители |
| 4-ый день  «Я и дома и в саду с физкультурою дружу» | 1.Интеллектуальная викторина «Я о спорте знаю все!»  Цель: Развивать интерес к видам спорта.  2.Анкета для родителей «Семья-физкультура-спорт»  Цель: выявить уровень заинтересованности родителей в приобщении детей к ЗОЖ через спорт и занятия физкультурой.  3. Коллаж «Виды спорта»  Цель: уметь называть и различать зимние и летние виды спорта  4.Чтение сказок Е А. Алябьевой «Жила-была Простуда», «Зарядка и простуда» | Дети, воспитатель,  инструктор по физкультуре,  родители |
| 5-ый день  «Мультазбука «Здоровье» | 1. Просмотр мультфильмов «Смешарики. Азбука здоровья» 2. Раскраски по теме проекта. | Дети,  воспитатель |

**3 этап – итоговый:**

1.Спортивное развлечение «Бравые солдаты»

2.Оформление лепбука «Азбука здоровья»

3.Презентация «Фотоотчет по итогам реализации проекта «Будь здоров!»

**Планируемые результаты:**

**-** овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья;

- понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека;

- проявление заботы в отношении своего здоровья и желание вести здоровый образ жизни;

- повышение компетентности родителей в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Продукт проектной деятельности:**

1. План мероприятий по реализации проекта;
2. Подборка дидактических игр по теме проекта;
3. Сценарий спортивного развлечения;
4. Картотека загадок о продуктах питания;
5. Конспекты организованной образовательной деятельности;
6. Лепбук «Азбука здоровья»;
7. Презентация по итогам реализации проекта.

**Перспектива развития проекта:**

- тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.

- подготовка материалов для публикации на сайте ДОУ.

**Выводы:**

У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о гигиене, о полезных продуктах питания, о строении и функционировании человеческого организма. Дети стали более осознанно и с желанием заниматься физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой. В результате заметно повышение их эмоционального, психологического, физического благополучия. С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Список используемой литературы:**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
2. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
3. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
4. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007г.
5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
6. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
7. Ильюшенков, В.В. Здоровье и образование/ В.В.Ильюшенков, Т.А.Берсенева. - СПб.:2008.
8. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007.
9. Алябьева Е.А. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет.-М.:ТЦ Сфера, 2015г.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера, 2015г.

**Приложения:**

1.Сценарий спортивного развлечения «Бравые солдаты» в подготовительной к школе группе

2.Анкета для родителей «Семья-физкультура-спорт»

3.Беседа с детьми подготовительной группы «Витаминная семейка»

4.Беседа «Чистота — залог здоровья!» для детей подготовительной к школе группы

5.Картотека загадок «Продукты питания»

6.Интеллектуальная викторина «Я о спорте знаю все!»

7.Памятка для родителей «Секреты правильной осанки»

8.Конспект ООД «Опытно-экспериментальная деятельность «Поможем нашему желудку»

9.Конспект ООД по познавательному развитию в подготовительной группе « Органы чувств – наши помощники»