**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**городского округа Саранск**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 46»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  на заседании педагогического совета № 6  МАДОУ «Центр развития ребенка –  детский сад № 46»  «30» августа 2019г  Протокол № 6 | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующая МАДОУ  МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 46»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Комарова |

**Инновационный образовательный проект**

**на тему:**

***"Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"***

|  |  |
| --- | --- |
| Картинки по запросу детские картинки про здоровый образ жизни | Подготовила: воспитатель второй младшей  группы № 8  Демидовой Л.Г. |

Саранск, 2019-2020 гг.

***Вид проекта***: информационно - практико-ориентированный.

***Продолжительность***: долгосрочный.

***Возраст детей***: подготовительная к школе группа.(6-7 лет)

***Участники проекта***: воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитанники и их родители.

***Сроки проведения***: октябрь - май

***Форма проведения***: дневная (в рамках образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, в режимных моментах и повседневной жизни).

***Цель проекта***: формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

***Задачи***:

* формировать представление о здоровом образе жизни;
* обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
* развивать физические качества;
* продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
* воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

***Актуальность:***

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач МАДОУ.

Экологические проблемы, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей - факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.

Чтобы быть здоровым, нужно научиться сохранять и укреплять здоровье. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию ЗОЖ.

Считаю, что проблема укрепления здоровья детей - целенаправленная, систематически спланированная работа в тесной взаимосвязи с родителями, старшей медицинской сестрой по здоровьесбережению детей, охватывающая подходы к решению вопросов укрепления здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, перед воспитателями и родителями стоят задачи, касающиеся здоровьясбережения дошкольников.

Современные методы здоровьесбережения присутствуют во всех видах педагогической деятельности. Задача педагогов - найти методы и приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создать благоприятные условия для их внедрения.

Мы, как воспитатели используем здоровьесберегающие технологии в организованной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, что помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и психическому здоровью воспитанников.

**Планируемые результаты:**

Предложенные игры, художественная литература, ООД, работа с родителями и др. помогут детям расширить представление о здоровом образе жизни и его значимости для человека, способствуют формированию положительного отношения к физическим упражнениям.

**План выполнения проекта:**

**Виды деятельности:**

• Изучение тематики;

• Раскрытие форм взаимодействия МАДОУ с семьёй;

• Ежедневные беседы;

• Игры различного характера;

• Индивидуальные беседы;

• Наглядность в виде папок - передвижек, ширм;

• Работа с родителями (консультации, участие в выставке «Если хочешь быть здоров!»);

• Анализ проделанной работы. Совместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы.

**Проблема:**недостаточная осведомленность и заинтересованность родителей в важности сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – подготовительный**(создание условий для реализации проекта).

Блиц – опрос детей на тему: «Что я знаю о способах укрепления здоровья?».

Изучение понятий, касающихся темы проекта.

Изучение условий реализации проекта.

Привлечение родителей к участию в проекте. Разработка перспективного плана по работе с родителями.

Взаимодействие со специалистом (старшей медицинской сестрой).

**2 этап – практический** (реализация проекта).

Проведение ООД.

Проведение цикла тематических бесед с детьми: «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Режим дня и его роль в жизни детей», «Роль утренней гимнастики».

Подготовка к выставке детских рисунков.

Выставка детских рисунков на тему: «Полезные и вредные продукты».

Организация просветительной работы с родителями: «Хорошее зрение бережём с рождения», «Режим дня детей дошкольного возраста», «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника», «ЗОЖ и его элементы», «Движение – это жизнь!», «Средства личной гигиены», «Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ».

Оформление стенгазеты совместно с родителями на тему: «Мы – за здоровый образ жизни».

Создание альбома детских рассказов на тему: «Будем здоровы!».

Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).

Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).

Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.

Чтение произведений о ЗОЖ: С. Афонькина «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?».

Рассматривание картин и иллюстраций, фотографий по теме.

Использование в целях обучения различных видов игр:

• настольно-печатные («Угадай, что загадаю», «Собери картинку»);

• словесные («Доскажи словечко», «Кто больше скажет о ЗОЖ»);

• сюжетно-ролевые («Мы - спортсмены», «Путешествие на корабле»);

• дидактические игры («Исправь ошибку», «Да - нет»);

• игры малой подвижности («Назови скорей», «Вредное - полезное»);

• подвижные игры («Кот и мыши», «Самолёты», «У кого мяч?», «Будь внимательней»);

• игры на формирование ЗОЖ («Подбери картинки», «Кто я такой?», «Запомни движение», «Будь здоров»).

Ежедневная утренняя гимнастика.

Пальчиковые игры: «Замок», «Фрукты», «Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться», «Мы во двор пошли гулять».

Физкультминутки: «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА», «ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕРЗ», «ЧИСТАЯ ВОДИЦА», «ДЕЛАЙ КАК Я».

Дыхательные гимнастики: «Кто дальше», «Ветерок и листья», «Мельница», «Буря в стакане».

Гимнастики после сна: «Мы проснулись», «Бабочка», «Лесные приключения».

Игровое упражнение «Исправь ошибку», «Что не так?».

Двигательная активность на прогулках. Организация на воздухе: «Зимние развлечения».

Дорожка «здоровья» для профилактики плоскостопья. Использование нетрадиционного оборудования, изготовленного своими руками.

Цель: закрепить знания детей о важности сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Беседа старшей медицинской сестры с родителями на темы: «Если ребенок часто болеет», «Культурно гигиенические навыки, и их значение в развитии ребёнка».

Консультации для родителей: «Роль подвижных игр в развитии основных движений и воспитании детей», «Профилактика простудных заболеваний», «Требования к обуви ребёнка».

Родительское собрание «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Марафон предприимчивости «Спортландия»

День открытых дверей в присутствие родителей на утренней гимнастике.

Пополнение развивающей среды группы совместно с родителями нестандартным оборудованием для ООД по физическому воспитанию.

**3 этап – итоговый** (подведение итогов реализации проекта).

Разработка и проведение итоговой ООД «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть».

Рисование плаката «Здоровый образ жизни».

Выпуск стенгазеты «Береги своё здоровье!», «Сохраним своё здоровье!».

Методические разработки: «Календарно перспективное планирование» «Беседы о ЗОЖ», «Пальчиковые игры» «Артикуляционная гимнастика», «Дыхательная гимнастика», «Физкультминутки», демонстрационный материал.

Анализ эффективности проводимой работы.

Выставка детских рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

Вследствие реализации проекта у детей выработалась устойчивая мотивация к систематической ООД по формированию знаний у детей о здоровом образе жизни. Дети продемонстрировали прочные знания о средствах укрепления здоровья. Участие родителей в совместной деятельности наполнило её эмоциональным содержанием. Проведение бесед и консультаций с родителями оказали положительное влияние на физическое воспитание детей.

В процессе проектной деятельности дети проявляли активность, интерес к формированию потребностей детей в ЗОЖ, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность дошкольников.

Следует отметить, что проект разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители получили необходимые знания о способах сохранения и укрепления здоровья детей.

С огромным желанием родители приняли участие в проектной деятельности, заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленным из подручного материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями.

Проект по здоровьесбережению показал актуальность систематической работы по данному направлению.

В дальнейшем планирую расширить работу путём применения совместных здоровьесберегающих досугов с семьёй.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла своё подтверждение.