**Творческий проект**

**по здоровье сбережению**

**«Детский сад, семья и я – формула здоровья»**

/старшая группа №6 – 2021 год/

 Воспитатель: Маштанова Татьяна Алексеевна

**Актуальность проекта**

 Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, учёному, академику Н. М. Амосову.

 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 ДОУ возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи.

 Основной задачей оздоровительной работы в дошкольном учреждении является укрепление 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.

 Поэтому важно решить проблемусохранения и укрепления здоровья дошкольников, а также повысить недостаточный уровень знаний у родителей; заинтересовать их в организации двигательной деятельности детей.

**Цель проекта:**

Формирование представлений о здоровье, создание у детей и родителей мотивации заниматься физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни как семейной традиции.

**Задачи:**

1. Определить уровень осведомленности детей и родителей по теме (мониторинг).

2. Расширить знания детей и родителей о правильном питании, режиме, культурно-гигиенических навыках, двигательной активности, как неотъемлемых составляющих полноценного здоровья.

3. Организовать эффективное взаимодействие с родителями: выставки творческих работ детей и родителей, консультации, совместные мероприятия.

4. Расширить представления о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

5. Создать эмоционально-положительную среду.

**Вид проекта:** познавательный, практико – ориентированный, групповой.

**Сроки проведения проекта:** сентябрь-ноябрь 2021г

**Участники проекта**: воспитатель, дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников.

**Планируемые результаты**

*Для детей.*

Сформированные навыки здорового образа жизни.

Сформированная гигиеническая культура.

Наличие потребности в здоровом образе жизни, изменение отношения к своему здоровью.

Создание цикла НОД по теме: «За здоровьем в детский сад».

Расширенные знания о том, что такое здоровье и как его сберечь; что такое витамины, их роли в жизни человека; что такое микробы и вирусы; что такое здоровое питание; как предупреждать болезни.

Знакомство с простейшими правила оказания себе первой помощи.

Разученные пословицы о спорте, о здоровье, о здоровом питании.

*Для родителей.*

Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Активное участие в жизнедеятельности группы.

*Для педагогов.*

Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

**Этапы работы над проектом:**

**I этап. Подготовительный:**

- мониторинг знаний детей по теме и анкетирование родителей

- определение цели, задач проекта

- проектирование предметно — развивающей среды в группе

- подбор методической и художественной литературы по теме

- разработка мероприятий

**II этап. Практический:**

- подборка консультаций, памяток, рекомендаций для родителей

- совместные мероприятия с родителями и детьми

- творческие задания для родителей

- игровая, элементарная трудовая, изобразительная деятельность, конструирование

- беседы с детьми

- организация двигательной (детской и совместной с родителями) деятельности

- чтение художественной литературы, заучивание стихотворений

- театральные постановки:

- рассматривание иллюстраций, альбомов, слайдов

- пополнение «уголка здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Тема  | Программное содержание  |
| ***Чтение художественной литературы*** | «Разговор о правильном питании» М. Безруких. | знакомить детей с литературными произведениями и научно-популярной литературой познавай-тельного направления |
| «Дедушка и мальчик» стихотворение Э. Мошковской. |
| «Правила поведения для воспитанных детей» О. Г. Сазонова. |
| «Жил на свете человек» К. И. Чуковский |
| «Загадки об овощах и фруктах» |
| «Как лечили мишку», «Осторожно - лекарство» Е. Шкловский. |
| ***Беседы*** | «Как я буду заботиться о своем здоровье» | Помочь понять детям, что здоровье надо беречь, надо заботиться, чтобы его сохранить. И каких ситуаций нужно избегать, чтобы не нанести вред. |
| «О здоровой пище» |
| «Полезное-не полезное» |
| «Чистота и здоровье» |
| «Одежда и здоровье» |
| «Что такое сочувствие?» |
| «Управляй своим настроением» |
| ***Дидактические игры и упражнения:*** | «Угадай на ощупь» | научить детей играть по правилам, воспитывать честность, уважительное отношение друг к другу. |
| «Вредные и полезные» |
| «Определи по запаху» |
| «Правила гигиены» |
| «Если кто-то заболел» |
| «Это можно или нет» |
| «Опасно - не опасно» |
| ***Сюжетно - ролевые игры*** | **«**Поликлиника»  | закреплять знания о профессиональных действиях; воспитывать навыки взаимодействия |
| Больница» |
| «Ветеринарная лечебница» |
| «Мы спортсмены» |
| «Аптека» |
| ***Настольные игры*** | «Витамины»  | развивать воображение, восприятие, мышление, закрепить счёт, учить детей заниматься совместной деятельностью, считаясь с интересами, мнением других детей. |
| «Часы здоровья» |
| «Театр настроения» |
| «Игры с зеркалом (какая эмоция у меня лучше получается)» |
| ***Подвижные игры*** | «Быстро возьми, быстро положи» «Кого назвали - тот и ловит»«Забрось мяч в корзину» «Передай мяч»«Прыгай с мячом». | развивать ловкость, выносливость, быстроту движений, меткость. |
| Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье |  |
| Проведение утренних гимнастик, бодрящей гимнастики, игровой массаж | поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений |
| КВН «Быть здоровым - здорово» | развивать слуховое внимание, быстроту мышления, смекалку |
| Развитие речи**:** «Айболит в гостях у детей» | упражнять в составлении рассказа, активизировать словарь; воспитывать навыки взаимодействия |
| Рисование «В нашем саду растут витамины» | развивать творческое воображение, умение воплощать свой замысел в рисунке; навыки работы с красками, кисточками*.* |
| Конструирование «Строим детскую больницу | упражнять детей в работе с разными строительными материалами |
| Обновление физкультурного уголка своими руками |  |
| Выставка рисунков «Быть здоровым -здорово!» | развивать детское творчество |
| Спортивный досуг «Ярмарка» | продолжать знакомить детей с народным фольклором, закреплять навыки игры в русских народных играх Закреплять знания детьми пословиц, поговорок, считалок. Воспитывать выдержку, внимание. Развивать интерес к Р.Н.И. |

**III этап. Заключительный:**

- фотовыставка «Моя мама, спорт и я»

- изготовление баннера «Пирамида здорового питания»

- подготовка альбома «Витамины»

- выставка рисунков «Движение — жизнь»

- викторина для детей «Моё настроение – моё здоровье»

- спортивно-развлекательное мероприятие для детей и их родителей «Ай-да мы, ай-да я, ай-да мамочка моя!»

- викторина «О компонентах полноценного здоровья» в рамках итогового мероприятия

**Используемая литература:**

1.Богданова Л. В., Лобанова И. В., Карташова И. «Зимние спортивно - развлекательные мероприятия», «Инструктор по физкультуре» №8 - 2012

2.Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2006.

3.Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009.

4.Беседина И. А. «Олимпиада в семейном детском саду», «Инструктор по физкультуре» №1 – 2012

5.Чиркова С. В. «Родительские собрания в детском саду», старшая группа Москва, «Вако», 2013

6.Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

7.Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с.

8.Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;

9.Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высшей. учеб. Заведений / под ред. В.А. Сластёнина, И.А. Колесниковой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 288с.

10.Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003. 11. Интернет-ресурсы.