**Проект « Наше здоровье»**

**Пояснительная записка**

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.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

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

- расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку;

- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;

- расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека;

- сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемые результаты**

Для детей:

- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

- сформированность гигиенической культуры;

- улучшение соматических показателей здоровья;

- наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- педагогическая, психологическая помощь;

- повышение уровня комфортности.

Реализация проекта: с 12октября по30 апреля

Тип проекта: долгосрочный

Участники проекта: воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, , театр кукол, просмотр презентаций по теме;

- НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

- игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

- физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей;

- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

- двигательно-оздоровительные физкультминутки;

- физические упражнения после дневного сна;

- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);

- физкультурные досуги, спортивные праздники;

- оздоровительные процедуры и т. д.

Ресурсное обеспечение проекта:

- физкультурный уголок в группе;

- спортивный участок на территории МДОБУ;

- физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;

- методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.);

- подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Содержание проектной деятельности:

1этап – подготовительный:

- разработка перспективного плана;

- подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

- проведение цикла тематических мероприятий;

- организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

- подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра».

3 этап – заключительный:

- проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

- оформление выставки плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать».

**Ожидаемые результаты:**

- обустройство территории ДОУ спортивными объектами;

- систематизация взаимодействия ОУ со  спортивно-оздоровительными организациями поселка;

- разработка и публикация комплекса закаливающих мероприятии;

- рост процент занятости воспитанников в спортивных секциях,  участие в конкурсах разного уровня  и мероприятиях спортивно-оздоровительного направления;

- рост индекса здоровья воспитанников;

- увеличение  процента  вакцинации среди участников проекта против гриппа;

- диссеминация педагогического опыта.

Продукт проектной деятельности:

- тематический план здоровья;

- подборка дидактических игр;

- выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»;

- сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;

- информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок».

Полученный результат реализации проекта:

- сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта;

- получение детьми знаний о ЗОЖ.

- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

- сформированность гигиенической культуры;

- улучшение соматических показателей здоровья;

- моральное удовлетворение.

Приложение:

- план реализации тематического проекта «Наше здоровье»;

- подборка дидактических игр;

- сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

- информационный материал в родительском уголке;

- художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Блок №1

Тема: « Где прячется здоровье»

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи: | Мероприятия, содержание работы: |
| - продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья;  - удовлетворить потребность детей в двигательной активности;  - развивать быстроту бега, ловкость, внимательность;  - закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.  - обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям. | - утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  - беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;  - сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;  - дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;  - чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой»,  С. Михалков «Про мимозу»;  - продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»;  - прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит».  Вторая половина дня:  - физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;  - беседа «Правила поведения на улице»;  - дидактическая игра: «Светофор».  Работа с родителями:  -оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок»;  - консультация «Как поддержать здоровье в осенний период»;  - мини-лекции приглашенных специалистов (педагогов, психолога, социальных и медицинских работников). |

Блок №2

Тема: «Я и мое тело»

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи: | Мероприятия, содержание работы: |
| - формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание;  - познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень);  - расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм;  - вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье;  - развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»  - обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .» | - утренняя гимнастика «Дорога к доброму здоровью »;  - беседа «Мое тело»;  - рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека»;  - экспериментирование «Определи плоскостопие»;  - загадывание загадок про части тела;  - д/и «Зеркало», «Фоторобот», «Опиши стопу»;  - сюжетно ролевая игра «Больница»;  - лепка «Моя семья»;  - чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»;  - прогулка:  - наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»;  - игры – эстафеты:  «Перенеси лекарства,  «Займи место в обруче».  Работа с родителями:  - провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;  - физкультурное развлечение для детей и родителей «Любимые подвижные игры» |

Блок №3

Тема « Мойдодыр»

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи: | Мероприятия, содержание работы: |
| - формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;  - дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);  - продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть). | - утренняя гимнастика «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»;  - беседа «Микробы и вирусы»;  - дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;  - чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»;  - пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;  - продуктивная деятельность:  - изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;  - лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов»;  - чтение худ. литературы Яснов М.  «Я мою руки»;  - советы Мойдодыра – знание правил гигиены;  - изготовление книжек–малышек.  Прогулка:  - подвижные игры: «Поймай хвостик», «Поймай комара», «Прятки»;  Вторая половина дня:  - просмотр мультфильма «Мойдодыр»  Работа с родителями:  -провести беседу по итогам анкетирования. |

Блок №4

Тема: «Здоровое питание. Витамины»

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи: | Мероприятия, содержание работы: |
| - расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;  - создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;  - способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни. | - утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  - беседа «Витамины и полезные продукты»;  - разучивание стихов, загадок, потешек ;  - экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;  - экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара;  - познавательное занятие «Режим питания»;  -упражнение «Знакомство с продуктами питания»;  - рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»;  - сценка: «Реклама овощей».  Вторая половина дня:  - д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»  - разукрашивание картинок с овощами и фруктами.  Прогулка: «Витаминная семья» - эстафета»  Вторая половина дня:  - «Дегустация волшебного напитка шиповника»;  - дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;  Работа с родителями:  - прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта. |

Блок №5

Тема: «Со спортом дружим мы всегда»

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи: | Мероприятия, содержание работы: |
| - формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;  -воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;  - познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья). | - утренняя гимнастика «На зарядку становись!»;  - рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;  - продуктивная деятельность:  - изготовление альбома о различных видах спорта;  - спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках"  Прогулка: подвижные игры:  «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку», «Попади в круг»  Вторая половина дня:  - сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;  - работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта»;  - д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)»;  - рисование «Мы со спортом крепко дружим!»  Работа с родителями:  - беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»;  -изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования  (с привлечением родителей);  - родительское собрание « Здоровье ребенка- основа его будущего». |

Здоровьесберегающие технологии:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

- динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

- спортивные и подвижные игры;

- тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ:

- физкультурные занятия;

- гимнастика после сна;

- точечный массаж;

- бассейн;

- спортивные праздники, развлечения;

- СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);

- день здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия:

- музыкотерапия;

- сказкотерапия.

IV. Технология коррекции поведения:

- «Уголок здоровья» (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками;

- «Сухой аквариум» (Он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса).

- пробковый коврик (Ходьба по такому коврику делает массаж стоп ног).

- вертушки, султанчики (Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем).

- массажеры

- коврики и веревки с узелками (Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений).

Оздоровительную гимнастика:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);

- мимические разминки;

- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);

- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);

- точечный массаж;

- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Реализация поставленных целей на практике:

Динамические паузы (Организуются и проводятся во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления).

Правила для полноценного дыхания:

- дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;

- стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;

- занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;

- дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;

- физкультминутки;

*-* подвижные и спортивные игры;

- релаксация;

*-* пальчиковая гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- дыхательная гимнастика;

- бодрящая гимнастика

- гимнастика ортопедическая и корригирующая;

- физкультурные занятия;

- проблемно-игровые ситуации;

- самомассаж.

*Дополнительно используются методы закаливания*:

- умывание водой после дневного сна;

- полоскание рта и полоскание горла отварами трав (ромашка, шалфей, календула), которые обладают антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, либо раствором морской соли. Проводиться ежедневно после обеда, в течение 2 недель поочередно;

- хождение босиком вместе с воздушными ваннами, проводиться на физкультурных занятия и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями:

- консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;

- родительские собрания;

- оформления папок-передвижек;

- нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;

- анкетирование;

- совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;

- буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закаливать ребенка?";

- дни открытых дверей;

- обучение родителей методам оздоравливания детей (практикумы, тренинги);

- выпуск газеты ДОУ и т.д.

Список использованной литературы:

Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия – Крылова Н.И. Волгоград: Учитель 2009г.

Здоровый образ жизни  «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.

Интернет ресурсы.

 «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.

Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Воспитатель ДОУ».

 «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.

Физкультурная минутка динамические упр-я для д. – Каралашивили Е.А. М.:ТЦ «Сфера» , 2001 г.