**Долгосрочный проект в средней группе**

**Тема проекта: «Здорово быть здоровым»**

Подготовила воспитатель: Азыркина Светлана Михайловна.

**Тип проекта:**

Исследовательско-практико-ориентированный, долгосрочный ( сентября 2020г. – май 2021г.).

**Участники проекта**: педагоги, воспитанники средней группы и родители воспитанников.

**Актуальность проекта:**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Здоровьесбережение ребенка – это одна из приоритетных задач в педагогике. Как научить ребенка беречь свое здоровье? Что значит быть здоровым? Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей — это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Прежде всего, нам, взрослым, необходимо прививать ребенку правильное, осознанное отношение к собственному здоровью уже в дошкольном возрасте воспитывать чувство ответственности за него., чтобы воспитание здорового ребенка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. Важно, чтобы забота о здоровье детей в детском саду сочеталась с заботой о ребенке в семье. В первую очередь семья должна быть примером воспитания культуры здорового образа жизни.

Забота о ЗОЖ - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей. Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей. Совершенствование результатов проекта.

**Цель проекта:**

1. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

2. Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

3. Повысить эффективность здоровьеориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей эффективные технологии развитая, воспитания и оздоровления.

**Задачи:**

Образовательные:

• Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

• Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

• Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

• Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.

• Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

• Развивать у детей потребность в активной деятельности.

• Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

**Ожидаемый результат:**

• Снижение уровня заболеваемости.

• Повышение уровня физической подготовленности.

• Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

• Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

**Предполагаемый продукт проекта:**

• Оформление фотовыставки «Здоровая и дружная семья».

**Этапы реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ** | 1. Подготовка анкеты для родителей.  2. Анализ научно-методической литературы.  3. Подбор художественной литературы для чтения детям.  4. Планирование совместной работы со специалистами детского сада: медсестрой, музыкальным руководителем.  5. Подбор дидактического материала.  6. Совместная работа с родительским комитетом по подготовке к проекту. |
| **ОСНОВНОЙ** | 1. Освоение здоровьесберегающих технологий.  2. Организация мероприятий «Недели здорового образа жизни».  3. Занятия с детьми с введением эффективных здоровьесберегающих технологий.  4. Организация медико-профилактических и музыкальных мероприятий (медицинские осмотры, профилактика, музыкальные разминки  5 Проект «Как сохранить здоровье». |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ** | 1. Оформление фотовыставки «Здоровая и дружная семья». |

**Перспективный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Совместная деятельность**  **взрослых и детей** | **Совместная работа с**  **родителями** |
| **сентябрь** | 1.Гимнастика для смелых, сильных и умелых «Путешествия в спортландию»  2. Беседа «Витамины укрепляют организм»  3. НОД: рисование «Я люблю спорт».  4. Неделя здоровья. | 1. Анкетирование «Как сберечь  здоровье».  2. Буклет для родителей «Полезные советы для родителей по формированию здорового образа  жизни). |
| **октябрь** | 1. Ценности здорового образа жизни. Беседы: «Как нам измеряли рост»  2. ТРИЗ «Олимпийские игры» (виды спорта).  3. Театрализованные этюды «Я-спортсмен» | 1. Спортивный праздник «Мультстарты».  2 Советы родителям «Одежда детей» |
| **ноябрь** | 1. Самомассаж «Хочу быть здоровым».  2. Экскурсия в аптеку «За витаминами».  3. НОД «Что такое здоровье и как его сохранить».  4.Объяснение и разучивание поговорки о здоровье. | 1. Папка-передвижка «Здоровая семья».  2. Консультация «Прививки залог здоровья». |
| **декабрь** | 1. Аппликация «Снеговик, снеговик - ты с детства к холоду привык»  2. Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания».  3. Дыхательная гимнастика «Это полезно».  4. Беседа «Какие бывают привычки»  5. Исследовательская деятельность «Наши органы». | 1. Родительское собрание «Семья - здоровый образ жизни». |
| **январь** | 1.Рисование по замыслу «Нарисуй любой  предмет, который помогает здоровью»  2. Игровые ситуации «Береги здоровье смолоду» (рисунки подсказки) | 1. Выставка рисунков «Спортивная семья». |
| **февраль** | 1. Массаж рук «Весь организм на ладошке».  2. НОД «Осанка здорового человека».  3. Игра-путешествие в организм человека. | 1. Консультация «Каждый ребенок имеет право на охрану здоровья». |
| **март** | 1. Беседа «Безопасность на спортивной площадке».  2. Сюжетно-ролевая игра «На прививку становись».  3. Досуг «Дорога к доброму здоровью». | 1. Консультация «Закаливание детей» |
| **апрель** | 1. Гимнастика для глаз «Зоркие глазки».  2. Целевая прогулка на спортплощадку  3. Неделя здоровья. | 1. Экскурсии-фото совместно с родителями «Отдых всей семьей» |
| **май** | 1.Игра-беседа «Спорт - это здоровье».  2. Беседа «Важные дела для здоровья». | 1. Фотовыставка «В семейном кругу» |

**Проект "Где живут витамины" для детей средней группы**

**Название проекта:** «Где живут витамины».

**Тип:** познавательный

**Вид:** педагогический.

**Основное направление**: ЗОЖ.

**Сроки реализации проекта**: сентябрь 2020 год

**Форма реализации проекта:** Экскурсия на огород детского сада, беседы, наблюдения, дидактические игры, чтение литературы, труд в природе, работа с родителями.

**Участники проекта:**  воспитатели группы Азыркина С.М., воспитанники средней группы, родители воспитанников.

**Целевая группа:** дети 4 - 5 лет

**Актуальность.**

Витамины – это органические элементы, содержащиеся в большом количестве в продуктах, как животного, так и растительного происхождения. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. В нашей жизни дети порой не знают, что в овощах и фруктах  содержатся основные витамины., необходимые для жизнедеятельности.

**Цель проекта:**

Формирование у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием «витамины», об их пользе для здоровья человека; о содержании тех или иных витаминов в овощах и фрукта.

2. Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

3. Развивать у детей представления о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.

4. Воспитывать у детей  стремление к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

• развитие духовно – богатой личности ребёнка, как активного участника проекта;

• создание благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой деятельности;

• обогащение детей знаниями о пользе витаминов для организма человека.

**Методы реализации проекта**:

Игровая деятельность, речевая деятельность, познавательная деятельность, художественная деятельность, оздоровительная деятельность, трудовая деятельность.

**Этапы реализации проекта.**

**1 этап. Подготовительный**.

• Ознакомление детей и родителей с темой проекта.

• Постановка цели и задач.

• Изучение методического материала и специальной литературы для успешной реализации проекта.

• Беседа для уточнения у детей первоначальных знаний по данной теме.

• Подбор дидактических игр, художественной литературы, подготовка  методического оборудования, консультация для родителей.

• Составление плана основного этапа проекта.

**2 этап. Основной – практический.**

• Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах). «Где живут витамины?»

• Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; магазин «Овощи-фрукты»; дидактических, настольно-печатных  игр.

• Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

• НОД «Что нам осень принесла?»

• НОД «Огурец и помидор», «Яблоко и груша», «Ветка вишни» -  рисование; «Овощи», «Фрукты», «Корзина с брусникой» - лепка;

• ОД «Ширма с овощами», «Ширма  с фруктами».

• Ознакомление с произведениями художественной литературой: стихотворение А. Барто «Морковный сок», Ю. Тувим «Овощи» Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор». Русских народных сказок «Репка», «Мужик и медведь». Заучивание и чтение стихов об овощах, ягодах и фруктах. Отгадывание и загадывание загадок. Чтение пословиц и поговорок.

• Д\игры: «Четвертый - лишний»; «Вершки – корешки»; «Дары природы»; «Что растет в огороде»; «Попробуй и отгадай»; «Чудесный мешочек»; «Собери картинку»; «Съедобное - несъедобное»;  «Овощи и фрукты»;  «Узнай на вкус».

• Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета), «Баба сеяла горох»;

Хороводы: «Кабачок», « Что нам осень подарила», « Урожайная», « Витаминный хоровод».

• Настольные игры: лото, домино, «Угадай, какой овощ»; «Собери картинку».

• Сюжетно - ролевые игры: магазин «Овощи - фрукты», «Фруктовое кафе».

• Пальчиковые игры: «Апельсин», «Капуста», «Хозяйка на базар пошла…».

• Драматизация: сказка «Репка».

• Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод.

• Беседы: «Наши друзья витамины», «Что растет на огороде?», «Что растет в саду?» «О пользе Овощей и фруктов».

• Употребление в пищу овощей, фруктов, лука, чеснока в детском саду.  Приготовление дома витаминного, овощного салата – рецепты полезных блюд.

• Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма»

**3 этап. Заключительный.**

• Подведение итогов реализации проекта.   Проведенная работа позволила сделать вывод о том, что овощи и фрукты полезны для здоровья человека. В них содержится большое количество витаминов, необходимых для жизнедеятельности. Главным фактором влияющем на здоровье семьи является здоровый образ жизни, физическое здоровье, правильное и здоровое питание.

**Организация мероприятий «Недели здорового образа жизни».(ЯНВАРЬ)**



**Организация медико-профилактических и музыкальных мероприятий (медицинские осмотры, профилактика, музыкальные разминки).**

**Вместе учимся здоровью (февраль)**

