МБДОУ «Детский сад №43 «Солнышко»

*Проект*

*Тема: «Береги здоровье смолоду»*

 Подготовила :

 Воспитатель: Л.В. Игнатенко

2015год

Цель:

 Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Прививать заботу о своем здоровье у детей.

Развивать культурно-гигиенические навыки.

Пропаганда здорового образа жизни в семье и ДОУ.

Развивать потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

Обучать детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Проблема:

формирование понятия и основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Краткое описание проекта

Проект «Береги здоровье смолоду» - это возрождение традиций семейного физического воспитания и здорового образа жизни у родителей и воспитанников детского сада. Через активные формы взаимодействия специалистов, родителей и детей, участники проекта приобретут знания и опыт по сохранению и укреплению здоровья, на основе создания и ведения «паспорта здоровья». Каждая семья сможет наглядно проследить свой путь к сохранению психического здоровья, физической подготовке, двигательной активности, организации рационального питания, профилактике заболеваний, закаливания с учетом индивидуальных её особенностей и интересов.

Участники проекта:

дети младшего дошкольного возраста; воспитатели, родители.

Продолжительность: 1 неделя.

**Этапы реализации проекта.**

I. Подготовительный

- подбор и изучение литературы, касающейся темы проекта;

-изучение условий реализации проекта

-определение цели и задач;

-блиц – опрос детей;

-привлечение родителей к участию в проекте;.

-анкетирование родителей на тему «Здоровье вашего ребенка».

II. Основной.

-проведение цикла тематических занятий с включением валеологического компонента;

-проведение цикла тематических бесед;

-организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье;

- подготовка выставки рисунков «Я люблю спорт».

**Образовательная область «Коммуникация».**

Беседы «Что такое здоровье? », «Для чего нам нужна зарядка? », «Нужно ли заниматься спортом? », «Правила поведения за столом», «Как вести себя в помещении и на улице», «Что нужно кушать, чтобы вырасти здоровым? », «Витамины полезны для здоровья», «Изучаю свое тело», «Для чего нам нужна водичка? », «Правила гигиены», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» - «Укрепление детского здоровья» «Личная гигиена», «Как надо одеваться, чтобы не болеть».

НОД. Коммуникация. Составление рассаза по картинке «Вредные привычки». Цель: закрепить понятие о вредных привычках, учить составлять рассказ, опираясь на картинки.

**Образовательная область «Чтение художественной литературы».**

- Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной».

- Шалаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. «Правила поведения для воспитанных детей», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».

- Чтение х/л. М. Безруких «Разговор о правильном питании», Л. Зильберг «Полезные продукты».

- Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы», «Дружи с водой», Чуковский К. И. «Мойдодыр».

**Образовательная область «Познание».**

- Рассматривание наглядных пособий «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

- Рассматривание плаката «Вредные привычки», наглядного пособия «Я хороший».

- Рассматривание наглядных пособий «Фрукты», «Овощи».

- НОД. Познание. «Что мы знаем о здоровье? ». Цель: закрепить понятия о здоровье, правильном питании и здоровом образе жизни, развивать знания о том, как нужно заботиться о своем здоровье.

**Образовательная область «Здоровье».**

- утренняя гимнастика, гимнастика после сна, самомассаж, закаливающие процедуры, массаж по Уманской, зрительная и дыхательная гимнастика.

Образовательная область «Социализация».

- Сюжетно ролевые игры «Аптека», «Кафе», «Больница», «Магазин продуктов», «Детский сад».

**Образовательная область «Художественное творчество».**

- НОД. Лепка «Машина скорой помощи». Цель: дать знания о назначении скорой помощи для жизни человека, продолжать учить лепить предметы прямоугольной формы.

- НОД. Рисование «Полезные продукты». Цель: познакомить с полезными продуктами, дать знания о витаминах, учить рисовать с натуры.

**День недели Работа с детьми Работа с родителями**

***Понедельник.*** Что такое здоровье? 1. Беседы «Что такое здоровье? », «Для чего нам нужна зарядка? », «Нужно ли заниматься спортом? »,

2. Чтение х/л. - Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной».

3. НОД. Лепка «Машина скорой помощи». Цель: дать знания о назначении скорой помощи для жизни человека, продолжать учить лепить предметы прямоугольной формы.

3. Рассматривание наглядных пособий «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

4. Д/и «Таня простудилась», «Назови виды спорта», «Если кто-то заболел».

5. Дыхательная гимнастика.

6. СРИ «Аптека». Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребенка».

***Вторник.*** Этикет. 1. Беседы: «Правила поведения за столом», «Как вести себя в помещении и на улице».

2. Рассматривание плаката «Вредные привычки», наглядного пособия «Я хороший».

3. Чтение х/л. Шалаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. «Правила поведения для воспитанных детей», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».

4. Д/и «Назови правильно», «Сервировка стола».

5. СРИ «Кафе».

6. Зрительная гимнастика. Консультация «Правила этикета».

***Среда.*** Правильное питание. 1. Беседы «Что нужно кушать, чтобы вырасти здоровым? », «Витамины полезны для здоровья».

2. Рассматривание наглядных пособий «Фрукты», «Овощи».

3. Показ картинок с полезными и вредными продуктами.

4. НОД. Рисование «Полезные продукты». Цель: познакомить с полезными продуктами, дать знания о витаминах, учить рисовать с натуры.

5. Чтение х/л. М. Безруких «Разговор о правильном питании», Л. Зильберг «Полезные продукты».

6. Коммуникация: составление рассказов об овощах и фруктах.

7. Д/и «Чудесный мешочек», «Что лишнее? » (с овощами, фруктами, карточками с вредными и полезными продуктами)

8. СРИ «Магазин продуктов». Памятка для родителей «Как нужно правильно питаться? ».

***Четверг.*** Культурно-гигиенические навыки. 1. Беседа «Изучаю свое тело», «Для чего нам нужна водичка? », «Правила гигиены».

2. НОД. Коммуникация. Составление рассаза по картинке «Вредные привычки».

2. Рассматривание плаката «Культурно-гигиенические навыки».

3. Чтение х/л: Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы», «Дружи с водой», Чуковский К. И. «Мойдодыр».

4. СРИ «Больница».

5. Звуковая гимнастика. Массаж по Уманской. Индивидуальные беседы с родителями о привитии КГН у детей среднего и старшего дошкольного возраста.

***Пятница***. Закрепление. 1. Беседы, «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» - «Укрепление детского здоровья» «Личная гигиена», «Как надо одеваться, чтобы не болеть».

2. НОД. Познание. «Что мы знаем о здоровье? »

3. Рассматривание картинок на тему «Спорт», «Правильное питание».

4. СРИ «Детский сад».

5. Самомассаж, артикуляционная гимнастика. Выставка рисунков «Я за здоровое питание», «За что я люблю спорт».

III. Заключительный.

-подведение итогов реализации проекта;

- беседы на закрепление изученного материала «Что нужно делать, чтобы быть здоровым? », «Как нужно правильно питаться? », «Наше тело».

-проведение итогого интегрированного занятия «Что мы знаем о здоровье? ».

- выставка рисунков «Я люблю спорт».

Продукт проектной деятельности:

Продуктом педагогического проекта «Береги здоровье смолоду» являются:

1. Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка».

2. Цикл тематических занятий на тему здорового образа жизни.

3. Тематические беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» - «Укрепление детского здоровья», «Личная гигиена»;

4. Просветительская и консультативная деятельность с родителями.

**Содержательная часть проекта «Береги здоровье смолоду»**

Наиболее большой интерес у родителей вызвали темы: « Профилактика простудных заболеваний в детском саду»; «Закаливание дома»; «Организация удовлетворительного двигательного режима в домашних условиях»; «Физическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей ребёнка»; «Психическое здоровье ребёнка».

Обобщая результаты, опроса мы выделили ряд проблем:

1.  Заинтересованность родителей в укреплении здоровья детей.

2.  Недостаток информации о новых и эффективных методах организации здорового образа жизни ребенка, не требующих больших финансовых затрат.

3.  Семья для ребёнка чаще не является примером, следовательно, и фактором, влияющим на развитие интереса у детей к здоровому образу жизни, так как отсутствуют традиций семейного физического воспитания.

Детский сад, как организатор образовательного процесса, может стать центром в решении этих социально значимых проблем.

Поэтому целью нашего проекта стало: возрождение традиций семейного физического воспитания и ЗОЖ у родителей и воспитанников детского сада,

Актуальность.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

Все родители хотят видеть своего ребёнка интеллектуально развитым, психически и физически здоровым человеком. Успешность ребёнка в школе зависит от того какими навыками и умениями по ЗОЖ он будет владеть, от его физического и психического здоровья зависит его успешность в учёбе. И на раннем этапе жизни знания и умения ребёнку прививают родители, в дальнейшем на помощь родителям приходят педагоги детского сада. Проект «Береги здоровье смолоду» направлен на формирование коммуникативной компетенции всех участников педагогического процесса: педагогов, родителей, детей. Создание единой воспитательной среды необходимо для раскрытия потенциальных возможностей каждого дошкольника. Именно поэтому необходимо сотрудничество, общение на равных – такое взаимодействие, где родители могут выступать в роли ассистентов, помощников, экспертов, консультантов, организаторов при проведении какого-либо [вида деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) с детьми. От совместной работы родителей и педагогов выигрывают все стороны педагогического процесса: родители принимают активное участие в жизни детей, педагоги, взаимодействуя с родителями, узнают больше о ребёнке, что позволяет подобрать эффективные средства воспитания и ЗОЖ. Для этого мы разработали проект «Береги здоровье смолоду».

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

**Предполагаемый результат**:

- обогащение опыта воспитателей, родителей и детей по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;

- Снижение заболеваемости детей ОРВИ;

- Формирование интереса к ЗОЖ у детей и родителей;

- Повышение родительской компетентности в формировании основ здорового образа жизни.

Вывод: Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к правильному питанию, соблюдению личной гигиены, к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.