Проект

«Я за здоровый образ жизни»

**Здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он **жизнерадостен**, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Актуальность: тема **здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье** – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде **здорового образа жизни**. Сохранение и укрепление **здоровья детей**, формирование привычки к **здоровому образу жизни** остаются первостепенной задачей. **Здоровье** ребенка зависит не только от полноценного физического развития, сбалансированного питания и воспитания в детском саду, а также от условий **жизни в семье**, так как семья – это среда, где формируется **здоровье** ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к **здоровью**. Одним из важных аспектов реализации программ по **здоровьесбережению** детей является совместная работа ДОО и семьи.

Вид **проекта** – социально-значимый.

Участники **проекта** – дети группы, воспитатели группы, родители воспитанников.

Сроки проведения **проекта**: сентябрь 2024г

Цель **проекта**: Формирование у дошкольников основ **здорового образа жизни**, осознанного выполнения правил **здоровьесбережения** и ответственного отношения, как к собственному **здоровью**, так и **здоровью окружающих**. Сохранение и укрепление **здоровья детей**, потребности поведенческих навыков **здорового образа жизни**.

Задачи **проекта**:

1. Расширить понятия об основах безопасности **жизнедеятельности**, о **здоровье** человека и способах укрепления, о гигиене **здоровья**;

2. Формировать представления детей о зависимости **здоровья** человека от правильного питания, о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для **здоровья**;

3. Формировать положительное отношение к **здоровому образу жизни**, потребность в положительных привычках у детей дошкольного возраста.

Ожидаемый результат:

1. Знать несложные приёмы **самооздоровления**;

2. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение **здоровья** *(соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт)*;

3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;

4. Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать **здоровый образ жизни**, что позволит снизить заболеваемость детей.

5. Повысится заинтересованность родителей в ведении **здорового образа жизни своего и ребёнка.**

Предварительная работа:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;

- **подобрать** иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, театрализованной деятельности;

- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;

- привлечь родителей к совместной работе с ДОО по воспитанию культуры **здоровья у детей.**

Этапы реализации **проекта**:

- сбор и **обработка методических**, практических материалов, соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными;

- обобщение материалов **проекта**;

- аудиозаписи, мультфильмы, книги, иллюстрации, игры и игрушки, материал для творчества;

- беседы с детьми и родителями;

- консультации для родителей.

|  |  |
| --- | --- |
| Беседа с детьми *«Что такое* ***здоровье****»*;Беседа – рассуждение *«Я – спортсмен»*;Загадки о спорте;Беседа: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*;Гимнастика *«маленьких волшебников»*;Проведение закаливающих процедур с детьми - *«О том, как мы закаляемся в группе»* *(ходьба босиком по массажным коврикам)*;Игровой тренинг *«Окажем первую помощь»*;Чтение художественной литературы Жаброва Е. *«Будь спортивным и* ***здоровым****»*. | 1я неделя |
| Беседа *«Где прячется* ***здоровье****?»*;Заучивание пословиц и поговорок о **здоровье**;Рассматривание иллюстраций: *«Почему заболели ребята»*;Беседа: *«Что я знаю о* ***здоровье****?»*;Дидактическая игра *«Полезно-вредно»*, *«Витаминный мешочек»*Витаминизация *«Чиполлино»* *(зеленый лук и чеснок)*. | 2я неделя |
| Беседа *«Наши верные друзья – режим дня»*;Беседа: *«Зачем мы спим?»* Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на **здоровье**; формировать привычку к определенному режиму;Чтение художественной литературы: *«Деловой человек»* Л. Рыжова, *«Наоборот»* Е. Карганова, Грозовский М. *«Распорядок дня»*, Шорыгина Т. *«Зачем соблюдать режим»*;Рисование: *«Мой режим дня дома»*;Д/И *«Когда это бывает»*, *«Точное время»*, *«Мой день»*, *«Мой режим дня»*;Выполнение упражнений по схемам; | 3я неделя |
| Лаборатория: *«Чистим зубы – избавляемся от микробов»* - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой;Чтение худ. литературы Яснов М. *«Я мою руки»*;Просмотр мультфильмов;Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;Инсценировка отрывка из произведения К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*;Беседы *«Личная гигиена»*, *«Зачем перед едой мыть руки»*, *«Чистота - залог* ***здоровья****!»* | 4 я неделя |
| Беседа *«Мое* ***здоровье и витамины****»*;Дидактические игры: *«Аскорбинка и ее друзья»*, «Что едят в сыром *(вареном)* виде?», *«Валеология или* ***здоровый малыш****»*;Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о **здоровье**;Заучивание пословиц, поговорок о **здоровье**;Чтение художественной литературы Авдеенко К. *«Помидор»*. | 5я неделя |

Результаты реализации **проекта**.

В ходе проведения **проекта *«****Я – за* ***здоровый образ жизни – это здорово!****»* были получены следующие результаты:

У детей появился интерес и желание вести **здоровый образ жизни**.

Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажером.

Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают.

Ценность **проекта** :

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

У детей повысились знания о значимости **здорового образа жизни**.

Расширилось представление о **здоровом питании**, закаливающих мероприятиях.

Перспектива **проектной** деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к **здоровому образу жизни** необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями **проектов** с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику **здоровьесберегающие технологии**, направленные на охрану и укрепление **здоровья дошкольников.**

Список используемой литературы.

1. Алямовская В. Г. и др. Ребё нок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М. : ТЦ Сфера, 2006.

2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.

3. **Здоровый малыш :** Программа **оздоровления** детей в ДОУ / Под ред. З. И. Берсеневой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия *«Библиотека руководителя ДОУ»*.

4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998

6. Коростелёв Н. От А до Я детям о **здоровье**. – М. : Медицина, 1987.

7. Шорыгина Т. А. Беседы о **здоровье** : Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

8. https://www.maam.ru/detskijsad/proekt-zdorovyi-obraz-zhizni-yeto-zdorovo.html