*Проект*

*«****Береги здоровье смолоду****»*

Тип - творческий.

Продолжительность - краткосрочный (1 неделя).

Участники проекта – педагоги ДОУ, воспитанники ДОУ, родители.

Актуальность

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формированиездорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым *(педагогам и родителям)* нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Цель проекта: формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту.

Задачи проекта:

1.Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

2.Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

3. Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.

4.Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

5. Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

**Девиз проекта:**«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

**Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план День здоровья.
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей подготовительной к школе группы.
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми».
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела.
5. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «Путешествие в спортландию».
6. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»
7. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
8. Выставка рисунков «Путешествие в страну здоровья».
9. Плакаты «Мы со спортом крепко дружим!»

**Методическое обеспечение проектной деятельности.**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М.,2001 г.
4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнеичева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
5. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

**Тематический план «Недели здоровья».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Цель** | **Мероприятия** |
| ***Понедельник «Витамины на столе»*** | * Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания.
* Дать детям знания о пользе продуктов питания.
* Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.
 | * Беседа «Полезная пища».
* Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».
* Игра «Чайный сервиз», «Правила питания»
* П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ»
* Чтение пьесы «О пользе витаминов».
* Загадки об овощах и фруктах.
 |
| **Вторник** ***«Я и мое тело»*** | * Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень).
* Расширять знания детей об организме человека.
* Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.
* Научить любить себя и свой организм.
* Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.
 | * Беседа «Мое тело»
* Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
* Физические упражнения «Мы — спортсмены!
* Загадывание загадок про части тела.
* Беседа медсестры с детьми на тему «Чистота – залог здоровья».
* Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
* С/р игра «Больница»
* Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»
 |
| **Среда*****«В сказку за здоровьем»*** | * Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены,  физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы.
* Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов.
* Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.
 | * Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая». К. Чуковского «Федорино горе».
* Д/и «Поворята».
* Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».
* Интеллектуальный конкурс-викторина «Спорт – наш друг»
* Выставка рисунков «Путешествие в страну здоровья»

  |
| **Четверг*****«С физкультурой дружить – эдоровым быть!»*** | * Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.
* Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.
* Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.
 | * Анкетирование родителей «Растём здоровыми»
* Беседа с детьми «Что такое здоровье»
* Загадки и пословицы о спорте.
* Презентация «Секреты здоровья» (ИКТ).
* Эстафеты «Кто быстрее»,
* Плакаты «Мы со спортом крепко дружим!»
* Дыхательное упражнение «Часики»
* Гимнастика для глаз.
* Викторина «Загадки и отгадки».
* Игры спортивные спокойные (шашки, шахматы, «Покажи и назови» - атрибуты для зимних и летних видов спорта.
* Спортивное развлечение «Путешествие в спортландию»
 |
| **Пятница*****«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»*** | * Воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.
* Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.
* Познакомить родителей и детей с различными видами закаливания.
 | * Игры с элементами закаливания
* Консультации для родителей.
* Загадки и пословицы про закаливания.
* Упражнения для закаливания детей
 |

***ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:***

I этап

1.Анкетирование детей и родителей

2.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

3.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».

4.Чтение и обсуждение произведений по теме.

5.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.

6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап

1.Беседа с детьми «Мое здоровье»

2.Беседа «Зачем нужны витамины?»

3.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?»

4.Дидактическая игра «Полезные продукты»

5.Беседа «Зачем людям спорт?»

6.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

7.Организация выставки рисунков в группе «Виды спорта»

8.Подвижные игры, эстафеты на участке.

9.Загадки про спорт и здоровый образ жизни

10.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни.

11.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.

12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

13.Консультации для родителей.

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научаться делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.