|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  детский сад № 2 городского округа города Райчихинска  ПРОЕКТ  **Жить здоровым – здорово!**  ***Вид проекта***: *практико - ориентировочный.*  ***Участники проекта:***  *педагогии группы, дети старшего дошкольного возраста, родители.*  ***Продолжительность проекта***: *долгосрочный (1 год), групповой.*  ***Начало проекта***: 1 сентября 2016 г.  ***Окончание проекта***: 26 мая 2017 г.  руководитель проекта:  воспитатель Шумова Татьяна Валерьевна.    Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу и им помогают родители.  Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.  Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.  В ходе работы выявлена **проблема:**у детейстаршего дошкольного возраста недостаточно сформировано представление о здоровом образе жизни.  **Обоснование проблемы:**  Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.  Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьеукрепляющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется поведение, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей дошкольного возраста здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов.  Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.  Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.  Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.  Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.    ***Цель проекта:***Создание психолого-педагогических условий для развития иукрепления здоровья детей, повышение осознанности и понимания дошкольниками необходимости заботы и активной деятельности по формированию своего здоровья.  ***Задачи:*** - формировать представления о здоровье человека и способах его укрепления; о гигиене здоровья.  -  формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, желание у детей заботиться о своем здоровье. -  формировать осмысленное отношение к необходимости занятий физкультурой и спортом, важных для нормального роста и функционирования всех органов и систем организма.  - формировать уравновешенное активное поведение и преобладание бодрого, хорошего настроения, способности быстро адаптироваться к новой обстановке; - формировать представления об основах безопасности жизнедеятельности и развитие способности принимать правильное решение в опасных для жизни ситуациях; - развивать у дошкольников познавательные и исследовательские интересы, творческие способности, самостоятельность и активность. - развивать коммуникативные навыки в ходе совместной деятельности детей и взрослых. - воспитывать желание быть здоровым.  **Условия реализации проекта:**   * Комплексный интегративный подход в содержании и организации образовательной деятельности * Наличие теоретических и практических знаний у педагогов. * Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы. * Активное сотрудничество с семьей и социумом.   **Результат реализации проекта:**  Ценностное, активное отношение ребенка к своему здоровью, валеологическая компетентность, развитость интегративных качеств личности.  **Этапы реализации проекта :**  I Подготовительный этап:  ***Задачи этапа***:  1. проанализировать имеющиеся в литературе подходы к формированию у дошкольников здоровьесберегающего поведения;  2. Определение педагогом темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата.  3. Обсуждение с родителями проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.  II Аналитический  ***Задачи этапа***: выявить уровень представлений о здоровом образе жизни у участников проекта и круг их интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети старшего дошкольного возраста, их родители).  Анкетирование родителей «ЗОЖ в семье»  - С детьми – Игра «дерево здоровья»,  - модель 3-х вопросов (Что я знаю? Что я хочу узнать? Что я узнал?)  III «Планирование ***Задачи этапа:***  разработать систему интеграции образовательной деятельности познавательного характера и занятий физической культурой, способствующих формированию первичных представлений о человеческом организме как важном условии формирования здорового образа жизни»  IV «Организация»  Этап включает в себя интеграцию образовательных областей: «познавательное развитие», «социально-коммуникативное развитие», «речевое развитие», «физическое развитие», «художественно-эстетическое развитие», которые осуществляется в процессе организации совместной деятельности взрослого с ребенком и самостоятельной деятельности детей.  ***Работа с детьми:***  **Непосредственно образовательная деятельность:**  • Интеграция образовательной познавательно-исследовательской деятельности и занятий физической культурой 1 в неделю:  ***«Микробы»***  Задачи: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов. Воспитывать осознанное желание укреплять свое здоровье. Развивать физические качества, упражнять в ОВД.  ***«Научим Незнайку заниматься самостоятельно»***  Задачи: Формировать у старших дошкольников умение в свободное от занятий время выполнять физические упражнения по карточкам и самостоятельно придуманные. Развивать воображение, инициативность, сообразительность, физические качества.  ***«Путешествие в страну ОБЖ»***  Задачи: Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице. Закрепить знание номеров телефонов «скорой помощи», пожарных, милиции. Развивать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в жизни. Учить детей связно излагать свои мысли, обогащать словарь.  Тема: «Костно-мышечная система»  ***«Скелет»*** Задачи. Познакомить дошкольников с функцией скелета. Через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела. Упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, гибкость в играх – эстафетах.  ***«Мышцы»***Задачи: Познакомить детей с функцией мышц. Воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей своего тела. Научить правильному порядку выполнения общеразвивающих упражнений. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела.  Тема: «Пищеварительная система человека».  ***«Путешествие пирожка»***  Задачи: Показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества. Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта. Упражнять детей в ОВД: ползании, беге, равновесии; развивать внимательность, смекалку, интерес к занятиям физической культурой, стремление изучать и заботиться о своем организме.  ***«На столе у нас всегда лишь полезная еда»***  Задачи: Уточнить представления детей о полезных для организма продуктах питания, формировать представление о витаминах, в каких продуктах питания они содержатся, их назначение в организме. Развивать ловкость, смекалку, взаимовыручку в играх - эстафетах. Воспитывать осознанное желание укреплять свой организм.  Тема: «Дыхательная система человека».  ***«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»*** Задачи: Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма. ***«Здоровые легкие»***  Задачи: Уточнить представления детей о функциях и строении органов дыхания, деятельности по их оздоровлению. Развивать аналитические способности, физические качества, упражнять в ОВД. Воспитать желание улучшить экологическую обстановку на нашей планете.  **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**  **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**  Игры на развитие двигательного творчества: « Придумай – покажи», «Зарядка веселых мышат», « Зеркало», « Угадай – повтори», « Делай как я».  Игры – драматизации: К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», « Федорино горе». Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровом образе жизни  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.   Чтение художественной литературы.  Художественное творчество:  Выставка рисунков о спорте  Изготовление листовок «О вредных привычках» Профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение)  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание  Ритмическая гимнастика, циклические движения  БЕСЕДЫ:   • Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».  • «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».   • "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций  • Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)  • Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки)    **ИГРЫ:** • Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья» • Дидактические игры: «Угадай на ощупь», Хорошо или плохо, Вредные или полезные, Это можно или нет, Из частей целое, Раньше – позже, Выложи по порядку • Подвижные игры: Спорт для мальчиков и девочек, Опасные ситуации  ***Работа с родителями****:*   * Консультации *«Здоровый образ жизни семьи», Иммунитет и способы его укрепления, Двигательная активность и здоровье дошкольника* • Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д. • Наглядность в виде информационных файлов «*Высказывания о здоровье*», «Пословицы и поговорки о ЗОЖ», «Кодекс здоровья», Памятки для родителей «Быть здоровым – это здорово!», « • Картотека «Подвижные игры», карточки: «Занимаюсь сам» (профилактика плоскостопия, осанки) * Совместные мероприятия «День здоровья», «Туристические походы» и др. * Участие во Всероссийской акции «Спорт – как альтернатива пагубным привычкам»   V Заключительный этап:   1. **Акция «Нет вредным привычкам»**   **Результат проекта:**Проект «Быть здоровым здорово» разрешит проблему, реализуя поставленные задачи.  **С позиции ребенка –**высокий и средний уровень достижения планируемых показателей: сформированности представлений о здоровом образе жизни, соблюдение элементарных правил ЗОЖ, любознательности-активности, творческих способностей, самостоятельности, способности принимать правильные решения в ситуации выбора, что позволяет сделать вывод о высокой степени удовлетворенности образовательных потребностей.  **С позиции педагога –**решение задачи создания здоровьесберегающей среды в группе, разработка комплекса мероприятий интеграции образовательной познавательно-исследовательской деятельности и занятий физической культурой, комплексно-тематическая  **С позиции родителя –**участие в совместной деятельности; в конкурсах рисунков, участие детей в лыжной гонке .  **Приложение 1**  **Пословицы и поговорки о здоровье и ЗОЖ.**  Будет здоровье – будет все. Здоровье за деньги не купишь.  В здоровом теле – здоровый дух.  Здоровье дороже всего на свете.  Здоровье – это движение.  Двигаюсь, значит, живу.  Береги природу для красоты и здоровья. Береги платье с нову, а здоровье смолоду.  Болен – лечись, а здоров, так берегись. Больному и мед не вкусен,  а здоровый и камень съест. Здоровому и врач не надобен. Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок. Здоровью цены нет.  **Высказывания о здоровье**  Самое большое открытие современного человека –  это умение омолодить себя физически и духовно. (П.Брэгг)  Берегите здоровье друг друга,  Мы природы малая часть, Вы кому-то ответили грубо –  Чью-то жизнь сократили на час.  (А.Дементьев)  Счастливец тот, кто добротой богат, Кто сам цветет, чужому счастью рад, Чужое счастье для людей хороших Порой дороже собственных наград. А тем, кто зол, всегда живется плоше, Своим же злом они себя казнят. Злость человека тягостная ноша, И наказание его и ад. (Мирза Шафи Вазех)  Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.  (Артур Шопенгауэр)  Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. (Л.Н. Толстой)  Если не бегаешь, когда здоров, придется побегать, когда заболеешь. (Гораций)  Гимнастика удлиняет молодость человека.  Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. (Джон Локк)  ***Приложение 2***  ***Правила питания:***  — Перед едой мыть руки с мылом  — Есть продукты, полезные для здоровья  — Кушать в определенное время  — Есть не быстро и не очень медленно  — Откусывать пищу маленькими кусочками  — Тщательно пережевывать  — Сладости есть только после обеда  — Не объедаться  — Не читать и не разговаривать за столом  — Во время еды спину держать прямо  **Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,**  **Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.**  ***Основные правила мытья рук.***  Расстегнуть пуговицы на манжетах рубашки или блузки Завернуть рукава так, чтобы не намочить их Сложить ладони лодочкой и подставить их под струю воды Намочить руки со всех сторон Взять мыло, хорошо намылить ладони Положить мыло на место Намылить руки со всех сторон (они как будто в перчатках) Сделать руки лодочкой, подставить их под струю воды Тщательно смыть мыло со всех сторон «Отжать» воду (руки в замочек) Взять салфетку и вытереть руки со всех сторон Вытереть каждый пальчик отдельно **«Руки чистые? Приятно пахнут? Очень хорошо!** **Чистых детей все любят».**  **Приложение 3**  **Кодекс здоровья**  ***Помни:*** здоровье не все, но все без здоровья – ничто!  ***Здоровье*** – не только физическая сила, но и душевное равновесие.  ***Здоровье*** – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.  ***Здоровье*** – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.  ***Здоровье*** – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает  ***Здоровье***– это социальная культура человека, культура человеческих отношений.  ***Здоровье*** это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.  ***Здоровье*** это стиль и образ твоей жизни  Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.  ***Помни***: солнце нам друг и все мы – дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце  Ходи периодически по земле босиком, земля дает нам силу, отводит лишнее электричество.  ***Семья*** наша опора и наше счастье, она дает ощущение нужности и зависимости  ***Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить – люби жизнь!*** ***Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокрутить. Хочешь быть здоровым – будь им.***  Родительское собрание  **« Быть здоровым – это здорово!»**  «Здравствуйте!». Это слово одно из первых, главных. Вы услышали его сразу, как только начали ходить, жить, говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся и открыл глаза: «Здравствуйте!». Так на Земле начинается день. «Здравствуйте!».  Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.  «Здравствуйте!»,- говорят люди. Одно только «здравствуйте!» -а на лицах улыбки и беседа дружней.  На современном этапе проблема профилактики здоровья, формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни является одной из самых актуальных. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека 21 века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонически развитого.  От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки ЗОЖ у детей в дошкольном детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. **Солнышко Здоровья**  **(**В центре круг с надписью ЗОЖ)  Лучи:   * Рациональное питание * Эмоциональное благополучие * Профилактика заболеваний * Двигательная активность * Соблюдение правил личной гигиены * Отказ от вредных привычек * Оптимальное сочетание труда и отдыха   Давайте вместе подумаем, какие компоненты составляют основу ЗОЖ, если вы называете правильно, у нашего солнца Здоровья будет появляться лучик (родители называют, воспитатель выкладывает солнце).  Я от души желаю, чтобы вашу жизнь освещало только такое жаркое солнышко, не омраченное вредными привычками, болезнями, плохим настроением, и тогда в Вашей семейной жизни будет здоровье, счастье, любовь и взаимопонимание.   Мы с ребятами времени зря не теряли  Энциклопедию здоровья вместе составляли  Для Вас энциклопедию оживим и покажем  О том, как трудились над ней, Вам расскажем  Вы на нас посмотрели – мы для Вас постарались. Только просто смотреть недостаточно. Здоровье можно сравнить с крутой лестницей. Чтобы его достичь, и даже просто сохранить нужно постоянно делать над собой усилия – подниматься по ступеням здоровья. А что это за ступени мы узнаем, разгадав кроссворд.  **Кроссворд «Ступени здоровья»**   |  |  | | --- | --- | | 1. Основной и любимый вид деятельности детей. 2. Гимнастический предмет для совершенствования талии 3. Кружок физического воспитания 4. Один из видов движения 5. Гимнастические танцы под музыку 6. Вид спорта 7. Один из способов пробуждения организма 8. Один из видов профилактики заболеваний | 1. Игра 2. Обруч 3. Секция 4. Метание 5. Аэробика 6. Баскетбол 7. Гимнастика 8. Закаливание | |