.

**Проект по теме:**

***«Здоровый образ жизни»***

**(Подготовительная группа)**

.



**г. Новокуйбышевск 2016**

***ПАСПОРТ ПРОЕКТА:***

1. Тема: «Здоровый образ жизни»

2.Проект реализован: воспитателем группы" Развитие" Егоровой И.И.

3. Вид проекта: познавательно-игровой

* по характеру координации: открытый
* по количеству участников: групповой

4. Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников.

5. Срок проекта: краткосрочный – 1 (один) месяц. Риски при реализации проекта минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов. Проект доступен в реализации, но требует привлечение специализированных кадров.

***ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ***

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

***АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА***

Основа проекта была взята из интернет- ресурса для апробирования и реализации с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

В течении месяца с детьми подготовительной группы проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажёрам, полоскание рта водой комнатной температуры, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Совместно с родителями были оформлены выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ. Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей старшего возраста, мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей, организовывались праздники и соревнования "Папа , мама , я - спортивная семья", "Веселые старты", "Зимняя олимпиада".

***I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА***

***Цель проекта:***

сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

***Задачи проекта:***

* повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
* продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
* способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу  
  сохранения и укрепления здоровья ребенка;
* привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
* организация совместной культурно- досуговой деятельности (педагоги, дети, родители);
* мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
* воспитание нравственного поведения;
* внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.;
* организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

***Здоровьесберегающая образовательная среда***

***включает в себя следующие компоненты:***

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
10. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
11. Проведение мониторинга здоровья.

***Предполагаемые результаты проекта:***

* Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
* Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
* Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ;
* Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями  
  с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и  
  сохранения здоровья детей.

***План работы над проектом:***

* Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
* Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».
* Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла , умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам с использованием нестандартного оборудования.
* Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей.
* Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому  
  развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Для чего нужны коврики-массажеры», оформление презентации «Здоровый образ жизни», изготовление нестандартного оборудования.

***II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА***

Поставленные задачи реализуются через применение здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как:

* Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

***Тематические беседы с детьми:***

* «Как можно заботиться о своем здоровье».
* «Чистота и здоровье».
* «Полезно – не полезно».
* «Как надо закаляться».
* «Личная гигиена».
* «О здоровой пище».

***Ознакомление с литературой:***

* К. Чуковский «Доктор Айболит»
* Стихотворения о здоровье
* А. Барто «Девочка чумазая»
* К. Чуковский «Мойдодыр»
* Александрова «Купание»
* Г. Зайцев «Дружи с водой»
* Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

***Интегрированная образовательная деятельность:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Тема, цель*** |
| **1** | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»  Цель: *дать знания о значимости зарядки для*  *здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные*  *эмоции.* |
| **2** | «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»  Цель: *продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.* |
| **3** | «Кукла купается!»  Цель: *закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.* |
| **4** | «Дружим с водой»  Цель: *познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.* |

***Игровая деятельность:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Название игры, цель*** |
| 1 | Подвижная игра «Солнышко и дождик»  Цель: развивать двигательную активность детей. |
| 2 | «Озорной мяч»  Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме. |
| 3 | «Воробышки и автомобиль»  Цель: закрепление бега в разных направлениях. |
| 4 | Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»  Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде. |
| 5 | «Кошки - мышки»  Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках. |
| 6 | Подвижная игра «Кошечка»  Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног. |
| 7 | «Быстрые ножки бегут по дорожке»  Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал. |
| 8 | «Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.  Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности. |
| 9 | «Развитие движения у детей старшего возраста»  Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки. |
| 10 | «В стране здоровья»  Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой. |

***Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:***

* Рисование карандашами, фломастерами , мелками.
* Творческая работа в нетрадиционных техниках.
* Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.
* Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам;
* Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

***Наблюдения, экскурсии:***

* Наблюдение за играми других детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

* Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным  
  инвентарем и тренажерами.

***Здоровьсберегаюшие технологии,***

***технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.
* Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
* Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
* Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
* Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп.

***Формы организации здоровьесберегающей работы****:*

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в лес)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры и т.д.

***Ожидаемые результаты:***

* Обустройство территории ДОУ спортивными объектами.
* Систематизация взаимодействия ДОУ со спортивно-оздоровительными организациями города.
* Разработка и публикация комплекса закаливающих мероприятий.
* Создание и публикация брошюр по распространению результатов проекта.
* Рост процент занятости воспитанников в спортивных секциях, участие в конкурсах разного уровня и мероприятиях спортивно-оздоровительного направления.
* Рост индекса здоровья воспитанников.
* Увеличение процента вакцинации среди участников проекта против гриппа, туляремии и клещевого энцефалита.
* Диссеминация педагогического опыта.

***III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА***

***Проведение итогового собрания с родителями:***

Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» осуществлялось в форме круглого стола.

Родителям воспитанников было рассказано о методах реализации проекта, о каждом конкретном ребенке (с какими трудностями мы столкнулись в течение прошедшего года, каких результатов добились).

Показана презентация «Здоровый образ жизни» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах. Некоторые из родителей выступили по теме собрания.

***В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:***

* У детей подготовительной группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
* Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, охотно использую тренажеры изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
* Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
* Резко снизились показатели заболеваемости детей.

***Воспитательная ценность проекта:***

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

***Познавательная ценность проекта:***

* У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
* Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.
* Проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного

оборудования.

***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 здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

