МКДОУ АГО «Ачитский детский сад «Улыбка»

**ПРОЕКТ «Я здоровым быть хочу!»**

Паспорт **проекта**:

По доминирующей в **проекте деятельности**: информационно-творческий, социальный.

По числу участников **проекта**: дети 5-7 лет, родители, педагоги, инструктор по физической культуре.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

**Здоровье** ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его,

**Здоровье не купишь**, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз. Ж. Жабаев.

Одна из основных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ **здорового образа жизни**, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем **здоровье и безопасности**. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его **здоровью**.

 «**Здоровье — это вершина**, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Обсуждая с детьми, на утреннем «Круге друзей», тему предстоящей недели: «Продукты питания» и важное событие в жизни группы - участие семьи Чепайкиных в спортивных соревнованиях «Мама, папа я - спортивная семья», у детей возник ряд вопросов: «Почему продукты бывают вредными и полезными?», «Зачем вредные продукты продают в магазине?», «Что значит ***здоровый образ жизни***?» и пр.

Возникла проблема: Как не только грамотно донести, что такое ЗОЖ, но и заинтересовать детей и родителей в понимании необходимости заботиться о своём **здоровье**, беречь его, вести **здоровый образ жизни**? Решением данной проблемы и стал **детско-творческий проект** с участием родителей:

«Я **здоровым быть хочу**!»

Цель **проекта**: создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного **здоровья**, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей **здорового образа жизни**.

Задачи:

Расширение знаний детей о **здоровье** как о главной ценности жизни, продуктах **здорового и нездорового питания**.

Формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;

Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживание интереса к занятиям спортом;

Привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию **здорового образа жизни детей**;

Воспитание у детей самоуважения, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;

Воспитание у всех участников **проекта** активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного **здоровья**, создание условий для поддержания этой позиции;

Развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты по **проекту**:

Для детей:

Расширение у детей представления о **здоровье** и способах его сохранения;

Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме **проекта**;

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора;

Участие в физкультурно-**оздоровительных** мероприятиях в ДОУ  и посёлке.

Для родителей:

Повышение заинтересованности родителей в ведении **здорового** образа жизни своего и ребёнка

Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.

Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-**оздоровительных**мероприятиях в ДОУ и посёлке.

ЭТАПЫ **ПРОЕКТА**

I Этап - предварительный:

Модель " трёх" вопросов"

Важно было установить на момент начала работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им пополнить недостающие сведения. Удачным приёмом послужила "Модель трёх вопросов".

**Что мы знаем?**

Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом.

 Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.

 Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.

**Что хотим узнать?**

Что значит **здоровый образ жизни**?

 Почему продукты бывают полезные и неполезные?

 Что будет, если люди не будут заниматься спортом?

**Что сделать, чтобы узнать?**

Прочитать в книгах. Посмотреть в интернете.

 Спросить у родителей.

Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре, выпускницу нашего детского сада Лию Павлову, ставшей чемпионкой Европы по сумо.

 Информация для родителей о предстоящем **проекте**, привлечение их к участию в **проекте**.

Разработка плана мероприятий по теме **проекта** совместно с инструктором по физической культуре .

Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей.

Подбор наглядно – информационного материала для просмотра.

Подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений.

Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

II Этап «Практический»

План реализации **проекта**

1 неделя

Тема: «Неделя вкусной и ***здоровой пищи***».

Цикл занятий и бесед:

«Польза овощей и фруктов»,

«Витамины и **здоровье**»,

«Уроки правильного питания»

«Полезные вещества – что это?»

НОД «Вкусная ***здоровая пища***»

Презентация «Вредные и полезные продукты».

Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины»,

Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей, «Что за кока-кола?».

Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи».

Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский. «Пословицы и поговорки о еде».

Сюжетно-ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Экскурсия на пищеблок **детского сада**

Изготовление книжек-малышек: «Загадки о продуктах»

Лепка из соленого теста: «Овощи, фрукты - полезные продукты».

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем», «Съедобное-несъедобное»

Взаимодействие с родителями:

Объявление о начале реализации **проекта**.

Консультация для родителей: «***Здоровое питание - здоровый ребенок***»

Подбор фото и видео материалов по теме **проекта**.

Социум:

Детская библиотека «Азбука здоровья» - познавательный час.

Практический выход: выставка «Овощи, фрукты - полезные продукты» .

2 неделя

Тема: «***Здоровье в порядке***?- Спасибо зарядке!»

Цикл занятий и бесед:

«Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке»,

«Я и моё **здоровье**»,

«**Здоровое тело**»

НОД с применение **здоровьесберегающих технологий**

«Правильная осанка»

«Изучи себя»

Презентация: «Я мое тело»

Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы. (энциклопедия для детей «Почемучка»). С. Михалков «Прививка», пословицы, загадки.

Изготовление атрибутов к сюжетно -ролевым играм: «Больница», «Аптека»

Д/игры: «Правильные картинки (как беречь своё сердце)», «Видим, слышим, ощущаем», «Если ты заболел», «Живое — неживое»

Экскурсия в медицинский кабинет д. /сада.

Составление кроссворда «Физкульт-ура!»

Рассказ инструктора по физической культуре о различных видах гимнастик (пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, су-джок терапии)

Изготовление из пластиковых бутылок спортивного инвентаря (гантелей, пр.).

П/игры с изготовленными атрибутами.

Игры с элементами психогимнастики: «Пишущая машинка», «Четыре стихии», «Пожалуйста» и др.

Взаимодействие с родителями:

Мастер – класс «Су- джок терапия»;

Изготовление спортивного инвентаря в уголок ФИЗО

Консультация «Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма».

Практический выход: Утренняя гимнастика с родителями, папка-передвижка «Су-джок терапия»; командная игра «Футбол» с детьми соседней группы.

3 неделя

Тема: «Мама, папа, я- спортивная семья!»

Цикл занятий и бесед:

«Откуда берутся болезни»

«Что такое ЗОЖ?»

НОД с применение **здоровьесберегающих технологий**

«Для чего нужна зарядка»

«Я **здоровье берегу**, сам себе я помогу»

Рассуждалки»- рассуждения детей о **здоровье**.

Презентации:

«Виды спорта»

Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о **здоровье**;

Чтение художественной литературы: Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда», «Волшебный Морж», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни», стихи, загадки.

Д/игры: «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их; «Что у нас внутри?»

Рисование «Дети делают зарядку», «Спорт»

Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук.

Профилактические гимнастики (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

**Оздоровительная** ходьба по территории **детского сада**(ежедневно на прогулке)

П/игры: «Быстро возьми, быстро положи»; «Лягушки и цапли»; «Кого назвали - тот и ловит», «Забрось мяч в корзину», «Передай мяч», «Прыгай с мячом».

Встреча с чемпионкой по борьбе сумо – Лией Павловой, достигшая таких результатов, тренируясь в спортивной секции ФОК .

Взаимодействие с родителями:

Подготовка к спортивным соревнованиям «Мама, папа, я - дружная семья!»

Составление коллажей «Мы -за ***здоровый образ жизни***!»

Практический выход: участие семьи Чепайкиных в районных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья».

III Этап «Заключительный».

Реализовывая данный **проект**, мы пришли к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем **здоровье** и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать **здоровый образ жизни**. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о **детстве**, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Я  надеюсь, что выбранный путь – **здоровый** образ жизни - и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей **здоровыми**, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит **здоровый образ жизни**. Именно он дает физические и духовные силы, **здоровую нервную систему**, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.