**МДОУ «Детский сад «Почемучка»**

**«Если хочешь быть здоров!»**

**приуроченный к**

**Международному Дню Здоровья**

**Творческий, познавательно – игровой проект в подготовительной группе**

краткосрочный

Подготовили воспитатели: Фадеева А.А.

 Смольцева Н.Б.

Тип **проекта**: творческий, познавательно – игровой

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители

**Цель проекта:** Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, формировать привычку здорового образа жизни.

**Задачи**:

*Образовательные:*

* дать детям понятие о здоровье, здоровом образе жизни;
* формировать у детей ответственность за своё здоровье;
* способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;

*Развивающие:*

* развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

*Воспитательные:*

* воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Актуальность:**

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию  к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять своё здоровье.

**Ожидаемые результаты:**

**Дети:**

- Повышение интереса к **здоровому образу жизни**: желание заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно – гигиенические навыки, заниматься спортом;

- Повышение двигательной активности детей: привлечение всех детей к участию в подвижных играх, выполнение физических упражнений;

- Создание условий для комфортного пребывания ребёнка в детском саду с учётом **здоровьесберегающей и развивающей среды**.

**Родители:**

- Вызвать у родителей интерес к **здоровому** образу жизни и личным примером воспитывать у детей полезные привычки;

- Сотрудничество родителей и детей в совместных мероприятиях воспитательно – образовательного процесса.

**Педагоги:**

- Обогащение предметно – развивающей среды;

- Организация и интеграция всех видов деятельности;

- Совместная деятельность педагога, детей и родителей.

**Этапы реализации проекта:**

**I этап: подготовительный.**

Важно было узнать, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им восполнить недостающие знания. Что значит **здоровый образ жизни**? Что сделать, чтобы узнать?

- Прочитать книги;

- спросить у родителей;

- посмотреть в интернете;

- анкетирование родителей;

- мониторинг;

- 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, презентаций, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей;

- подбор наглядно – информационного материала для просмотра;

- подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций;

- работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

**II Организационный этап.**

**Работа с воспитанниками группы.**

**Познавательное развитие:**

***Беседы с детьми:***

«Правила личной гигиены», «Чистота залог здоровья», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Витамины вокруг нас», «Травма: как ее избежать?», «О вкусной и здоровой пище»;

НОД: игра-викторина «ЗНАТОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ», квест-игра «Быть здоровым - это здорово».

***Опытно – экспериментальная деятельность:***

 «Почему нельзя есть снег?», «Наши помощники – органы чувств»

Экскурсия в медицинский кабинет.

Мультсеансы:

• «Мойдодыр», «Айболит»;

• «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;

**Речевое развитие:**

Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым…», «Как моя семья выезжала на отдых».

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба».

Пословицы и поговорки о здоровье.

Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.

**Художественно – эстетическое развитие:**

**Рисование:** «Мой полезный завтрак», «Я дружу со спортом», «Микробы на ладошках».

**Лепка:** «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Чемоданчик доктора Айболита».

**Конструирование:** «Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».

**Физическое развитие:**

***Оздоровительные упражнения:***

«Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Кто сумеет», «Ножницы», «Собирание предметов», «Ласточка», «Аист».

***Физкультминутки***

***Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.***

***Пальчиковая гимнастика:*** «Я хочу построить дом», «Наши друзья», и др.

Массаж и самомассаж (ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

**Игровая деятельность:**

***Сюжетно – ролевые игры***: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес - клуб», «Аптека», «Санаторий»,

***Дидактические игры:*** «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Что сначала, что потом», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы…», «Какого помощника не хватает?», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Чудесный мешочек».

**Работа с родителями воспитанников:**

• ***Папки-передвижки:*** «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни».

• ***Консультации:*** «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы», «Закаливание, методика, противопоказания», «Больше внимания осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки», «Если ребенок носит очки».

• ***Буклеты:*** «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».

• ***Фотовыставка*** «Со спортом дружить – здоровым быть», «Я люблю овощи и фрукты «Мама, папа, я – здоровая семья!».

• Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование».

• Развлечения: «Быть здоровым - это здорово!» - квест-игра

**Работа с социальными партнерами:**

• Взаимодействие с инструктором по физической культуре.

• Организация встреч с ЛОР врачом, инструктором по физической культуре.

**Совершенствование предметно – пространственной среды:**

• Оборудование уголка здоровья.

• Оформление картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики мозга, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.

• Подбор иллюстраций и картин, имеющих отношение к здоровью (микробы и вирусы, строение тела человека, полезные и вредные продукты и др).

**III Заключительный этап.**

Итоговые мероприятия: участие в городском «ГТО», квест-игра «Быть здоровым - это здорово!»

**Заключение**

Здоровье человека – жизненно важная ценность. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботится о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Данный проект разработан с целью решения этой проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

Предложенный комплекс мероприятий позволит:

* Сформировать у детей представление о своем здоровье, мерах его сохранения и укрепления.
* Возникновению у детей мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
* Повысить сопротивляемость организма детей к заболеваниям.
* Повысить компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья своего ребенка.
* Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.

Таким образом, путем реализации проекта осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Данный проект будет интересен педагогам ДОУ. Ведь долг педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими миром.