Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 72 «Кораблик»

ПРОЕКТ

**«Будь здоров, малыш!»**

Подготовила

воспитатель МБДОУ д/с №72 «Кораблик»

Антипова Н.Т.

Г.о. Мытищи

2018г

Cодержание проекта

1.Пояснительная записка

1.1. Актуальность….……………………………………………………………2

1.2. Цель проекта…. ……………………………………………………………..3

1.3. Задачи проекта…. ………………………………………………………….3

1.4. Тип проекта………………………………………………………………… 4

1.5. Вид проекта….…. ………………………………………………………….4

1.6. Ожидаемые результаты…. ….…. ………………………………………….4

1.7. Участники проекта….….…………………………………………………..4

1.8. Методы и формы работы, направленные на реализации задач проекта .5

1.9. Принципы реализации проекта…. ………………………………………..5

1.10. Инновационные образовательные технологии:…. …………………….5

2.Этапы реализации проекта…. …. …………………………………………..6

2.1.План – график мероприятий по реализации проекта…. ……………….6

2.2. Содержание деятельности с детьми и родителями…. …………………10

3. Оценка результатов и отчетность….…. ……………………………………12

4. Вывод….…………………………………………………………………….. 12

5. Список использованной литературы и интернет - ресурсов…………… 13

**1.Пояснительная записка**

 Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, очень часто забота о здоровье детей отходит на второй план по сравнению с такими ценностями, как образование, воспитание, личностное развитие. А тем временем, процент детей, болеющих простудными заболеваниями, остается в целом достаточно высоким, в дошкольное учреждение поступает все больше детей со второй и третьей группой здоровья.

 Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребёнка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, каким будет его здоровье. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, общая выносливость, работоспособность организма, умственное развитие, прочность знаний.

 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. Педагогам необходимо 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.

 «Здоровье-это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину.

1.1.**Актуальность проекта**

 Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье людей. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и 60% от образа жизни. Одной из причин ухудшения здоровья населения России является культурный кризис общества и, как его следствия, низкий уровень личностной культуры человека, семьи, образовательного пространства в целом. Впервые о необходимости формирования здорового образа жизни высказался крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное – это научить человека правильному, безошибочному выбору любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного. Педагоги и психологи считают, что именно дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

 В настоящее время ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС ДО занимают задачи направленные на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, эмоционального благополучия, на формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе, на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

 Построение развивающего вариативного образования, должно быть ориентировано на зону ближайшего развития каждого воспитанника и учитывать его психолого-возрастные и индивидуальные возможности и склонности.

 ФГОС дошкольного образования подчеркивает необходимость поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность и создании условий для полноценного и своевременного развития ребенка в дошкольном возрасте. Решение этих задач успешно реализует организация деятельности по формированию здорового образа жизни, занятия физической культурой, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

1.2. **Цель проекта:**

- совершенствовать работу по укреплению здоровья детей через формирование мотивации к здоровому образу жизни, привлечение родителей к формированию здоровых привычек у детей.

1.3. **Задачи проекта:**

В соответствии с целевыми ориентирами, согласно с ФГОС ДО поставлены следующие задачи:

- разработать перспективный план и систематизировать материал для работы по формированию мотивации у детей к здоровому образу жизни;

- сформировать у детей систему знаний о здоровом образе жизни: элементарные представления о человеческом организме; закреплять знания детей об алгоритме действий личной гигиены, представления о том, что полезно и что вредно и опасно для человека;

- воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни: желание быть здоровым самому и научить этому других; выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;

- повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания у детей потребности и мотивации к здоровому образу жизни.

1.4. **Тип проекта**

краткосрочный

1.5. **Вид проекта**

познавательно - практический

1.6. **Ожидаемые результаты:**

1. Улучшение соматических показателей здоровья детей (анализ заболеваемости воспитанников группы)

2. Наличие мотивации и осознанной потребности у детей в ведении здорового образа жизни.

3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия у детей.

4. Сформированность у детей старшего дошкольного возраста навыков гигиенической культуры.

5. Овладение детьми навыками самопомощи в соответствующих ситуациях.

6. Создание предметно-пространственной развивающей среды для организации деятельности по формированию у детей основ ЗОЖ.

1.7. **Участники проекта:**

дети, воспитатели, администрация, медицинская сестра, специалисты, родители гр №13 МБДОУ д/с №72 «Кораблик»

1.8. **Методы реализации проекта:**

1. Наглядные (показ, рассматривание, пример, помощь).

2. Словесные (объяснение, описание, поощрение, убеждение, чтение художественной и познавательной литературы, использование скороговорок, пословиц и поговорок).

3. Практические (самостоятельное и совместное выполнение упражнений, самомассажей, творческая продуктивная работа).

4. Видео (просмотр видео сюжетов, презентаций по теме «Здоровые привычки у детей», «Будь здоров, малыш», «Витаминные семейки»)

1.9. **Формы реализации проекта:**

**Игровая деятельность:** сюжетно – ролевые, дидактические, театрализованные, настольно-печатные игры, пальчиковые игры.

**Двигательная деятельность**: подвижные и спортивные игры, гимнастики утренняя, после сна, пальчиковая, артикуляционная, дыхательная, зрительная, психогимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия.

**Коммуникативная деятельность**: беседа, ситуативные задачи, общения на определенные темы, отгадывание и придумывание загадок детьми, составление рассказов из личного опыта.

**Трудовая деятельность:** труд по самообслуживанию, ознакомление с трудом взрослых, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд.

**Познавательно-исследовательская** деятельность: наблюдение, экспериментирование, конструирование, решение проблемных ситуаций;

**Продуктивная деятельность**: рисование, лепка, аппликация людей, занимающихся спортом, полезных продуктов;

**Музыкально-художественная деятельность:** логоритмика, слушание музыки

**Художественная литература**: чтение стихов, загадок, поговорок и рассказов о здоровом образе жизни, выставка в книжном уголке;

**Работа с родителями:** консультации, беседы, круглый стол «Здоровое питание ребёнка», создание ширмы, стенгазеты о оздоровлении детей в детском саду.

1.10. **Принципы реализации проекта**

принцип воспитывающего обучения,

принцип развивающего обучения,

принцип наглядности,

принцип систематичности и последовательности,

принцип доступности,

принцип осознания процесса обучения,

принцип динамичности

1.11. **Инновационные образовательные технологии:**

• Здоровье сберегающие технологии;

• Игровые технологии;

• Использование нестандартного физкультурного оборудования

2. **Этапы реализации проекта:**

• I этап – подготовительный;

• II этап – основной;

• III этап – заключительный.

2.1.**Подготовительный этап:**

Выявление представлений детей о здоровье.

Анкетирование родителей по теме «Здоровый ребёнок».

Определение целей и задач проекта.

Подбор информационно – методического обеспечения проекта.

Составление плана мероприятий по реализации проекта.

Консультация для родителей о целях и задачах проекта.

Практические советы, консультации, рекомендации.

Творческие домашние задания.

Обновление содержания развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с рекомендациями ФГОС ДО: картотека «Полезные и вредные продукты», альбом «Люби и охраняй своё здоровье», подборка наглядных пособий «Будь здоров!», «Твоя безопасность», корригирующие дорожки

**2.2.Основной этап:**

*Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*

-утренняя гимнастика;

-физкультура

-прогулки.

-индивидуальная работа по физическому развитию.

*Оздоровительно-профилактические мероприятия:*

- гимнастика после сна;

-пальчиковые игры;

-зрительная гимнастика;

-артикуляционная гимнастика;

-дыхательные упражнения;

-корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия;

-самомассажи ушных раковин, носа, ног, ступней, рук и кистей;

-самомассаж пальчиков и кистей рук;

- использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.

*Закаливание, с учётом состояния здоровья ребёнка*

-воздушные ванны

-прогулки на воздухе;

-босоножье (после дневного сна)»;

-обширное умывание /элементы/

*1.Тема «Человек. Как он устроен».*

Цель: учить осознавать себя как человека, познакомить детей со строением своего тела и функциями организма, с внутренними органами. Воспитывать желание внимательно, бережно относиться к своему организму.

НОД «Я и моё тело», цель: закрепить знания детей о частях тела человека, способы ухода за ними, обозначить вредные и полезные для здоровья действия.

Рассматривание, чтение и беседа по книге Г. Юдина «Главное чудо света».

Чтение художественной литературы А. Барто «Девочка чумазая»

Д/И «Что было бы, если бы…». Показать ребёнку, что его организм очень умно устроен. «Хорошо-плохо», «Угадай, что болит», «Чем делаем движение».

Консультация для родителей «Особенности психофизического развития ребёнка 5-6 лет».

Анкетирование «Физкультура в вашей семье», «Закаливание детей», «Здоровый малыш».

*2.Тема: «Самые полезные продукты».*

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах; упражнять в умении их дифференцировать; формировать потребность заботиться о своём здоровье.

НОД «Витаминная семейка», цель: формировать у детей представление о значении витаминов для здоровья человека.

Беседы «Что такое витамины, и где они живут?», «Наши друзья - фрукты, овощи и злаки», «Правильное питание залог здоровья», «Молочные продукты», «Хлеб всему голова», «Щи и каша пища наша».

Художественное творчество.

Лепка: «Витаминки в корзинке»;

Аппликация (обрывная): «Натюрморт»; «Корзинка с фруктами» (объемная)

Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Угадай на вкус», «Что полезно, угадай – другу мячик передай», «Полезно - вредно», «Приготовим блюдо», «Поваренок»

Чтение художественной литературы:

А.Зильберг «Полезные продукты»,Ю. Тувим «Овощи», «Письмо ко всем детям по одному важному делу», О. Нэш «Микроб».

Домашнее задание: запомни и расскажи, какие полезные продукты ты ел на завтрак, обед, в полдник и на ужин.

*3.Тема: «Движение – это здоровье».*

Цель: формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье, понятие о здоровом образе жизни, о соблюдении режима дня, о значении физкультуры и спорта для здоровья человека, закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.

НОД «Мама, папа, я – спортивная семья!».

Художественное творчество.

Лепка: «Дети на прогулке», «Зарядка в детском саду»

Рисование «Мы занимаемся физкультурой»

Беседы: «Раз, два, три, ну-ка повтори!», «Спорт это здоровье», «Какие бывают виды спорта», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Рассматривание иллюстраций с изображением людей, занимающимися различными видами спорта.

Чтение художественной литературы: П. Синявский «Зарядка», А. Афонькин «Откуда берутся болезни», «Уроки здоровья»,

Д/И «Лото «Виды спорта».

Консультация для родителей «Движение – это жизнь!».

*4.Тема: «Сам здоровье сберегу, сам себе я помогу».*

Цель: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Заучивание поговорок: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

НОД «Путешествие по стране Здоровья»

Рисование: «Вредные микробы и вирусы»

Аппликация: «Доктор Айболит»

Беседы: «Здоровье и болезнь», «О правилах личной гигиены», «Ядовитые грибы и ягоды», «Сохрани своё здоровье сам», «Опасные предметы вокруг нас», «Чем полезна для нас прогулка», «Осторожно грипп!», «Беседа с медсестой д/с о важности прививок»

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Азбука здоровья», «Приключения Стобеда», «Петька микроб».

Дидактические игры: «Разложи по порядку», «С утра до вечера», «Машины хлопоты», «Собери Айболиту чемоданчик», «Что сначала, что потом»

Самомассаж рук шиповаными шариками.

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Магазин»

Игра – драматизация «Девочка-чумазая»,

Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

*5.Тема «Режим дня»*

Цель: формировать представления детей о режиме дня, безопасном для здоровья поведении человека в природе, на улице города, на прогулке, в быту.

НОД. «Неболейка в гостях у ребят» Цель: закреплять представления детей о признаках болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий, гигиенических привычек, режима дня, витаминизации и вакцинации в профилактике заболеваний.

Художественное творчество.

Лепка: «Звери на зарядке»

Рисование по замыслу: «Мой день с утра до вечера»

Беседы: «Зачем нужен режим дня?», «Знай и выполняй правила дорожного движения», «Зачем нужны дорожные знаки», «Что мы должны знать о буре и урагане», «Незнакомые предметы», «Берегись насекомых», «Огонь-друг и враг», «Чем опасен дым», «Не выглядывай в открытое окно», «Осторожно – электроприборы», «Обходи скользкие места», «Береги нос в большой мороз!», «Спичка-невеличка»

Сюжетно-ролевые игры: «Спасатели», «Поликлиника: посещение окулиста, посещение стоматолога, скорая помощь».

Игры-ситуации «Что ты будешь делать, когда останешься дома один, без родителей, а в дверь позвонили?», «Открытое окно», «Опасные встречи»

Дидактические игры: «Угадай знак», «Съедобный грибок клади в кузовок», «Раз, два, три, что может быть опасным – покажи»

*Работа с родителями:*

Стенгазета «Значение режима в оздоровлении дошкольника»

Консультации и беседы «Профилактика простудных заболеваний», «Народные средства для профилактики простудных заболеваний у детей», «Растить ребёнка здоровым», «Закаливание детей».

Обмен опытом «Любимое блюдо моего ребёнка»

Практические советы – дыхательная гимнастика для детей: «Дыши, мой носик!», «Игры на развитие дыхания»

*3.Заключительный этап.*

Оформление проекта.

Презентация проекта по формированию ЗОЖ у дошкольников «Будь здоров, малыш!»

Стенгазета «Значение режима в оздоровлении дошкольника»

Проведение круглого стола с родителями «Здоровое питание здорового ребёнка»

**Оценка результатов и отчетность.**

Основными эффективными результатами тематического проекта по формированию ЗОЖ у дошкольников «Будь здоров, малыш!» являются:

• Показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости;

• Сформированность ценностного отношения к своему здоровью, потребности заботится о нем и о здоровье окружающих;

• Умение выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт, закаливание, сон, прививки);

• Эффективное взаимодействие с родителями, направленное повышение педагогической компетентности в вопросах формирования привычек культуры здоровья.

 Таким образом, практика – проведение проектной деятельности по теме «Будь здоров, малыш» - доказала, что если правильно организовать предметно-пространственную развивающую среду, учитывая возрастные особенности детей, работать в тесном контакте с родителями, специалистами ДОУ, то систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

4. **Вывод**

 Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС физическое направление, включающее образовательные области «Формирование начальных представлений о ЗОЖ», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений.

**Список литературы и интернет источников**

1. Асташина М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб. -метод. пособие / М. П. Асташина. – Омск, 2002г

2. Галанов А. С. «Игры, которые лечат», издательство «Педагогическое общество России», 2005 год;

3. Деркунская В. А. «Диагностика культуры здоровья дошкольников», издательство «Педагогическое общество России», 2005 год;

4. Картушина М. Ю. «Зеленый огонек здоровья», программа оздоровления дошкольников, издательство «Сфера», 2007год;

5. Новикова И. М. : Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М. : Мозаика-Синтез, 2009.

6. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры - СПб. ,2012.

7. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации/автор-составитель О. В. Чермашенцева, 2012.

8. Тарасова Т. А. : Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр). - Москва 2008г

9. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 -8 лет. Академия развития, Академия Холдинг, 2003.

10. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

11. Шорыгина Т. А. Безопасные сказки. Беседы с детьми о безопасном поведении дома и на улице. -М. ,2014.

12. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М. ,2014.