Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 119

**Проект**

**по здоровьесбережению «Мы за здоровый образ жизни».**

Составилавоспитатель:

Кижапкина Л.Я.

г. Калининград 2022 г.

**Пояснительная записка**

Современный мир трудно представить без компьютера, телевизора и прочих гаджетов, а это сказывается на здоровье людей, а особенно детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать взрослым, которые его окружают. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

**Актуальность**

Актуальность данной темы выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. В дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 10 % зависит от успехов здравоохранения и на 55% от образа жизни.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья:

- подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

- оборудование физкультурного уголка в группе;

- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

**Цель проекта:** повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни, формировать привычки к здоровому образу жизни, сохранять и укреплять здоровье детей.

**Проблема:** Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска) .

**Гипотеза проекта:** предположим, что применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию убеждений и привычек здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

**Паспорт проекта.**

Проект предназначен для детей (5-7 лет) и рассчитан на 30 дней. В нём отражены темы: ознакомления детей с ЗОЖ, забота о своем здоровье и безопасности, потребности в ежедневной двигательной деятельности, вкусной и здоровой пищи, витамины и их значимость для здоровья человека. Мероприятия реализуются в совместной деятельности взрослого и детей в свободное время в первую или во вторую половину дня.

Все предлагаемые темы связаны между собой логически и вместе представляют целостную картину здоровьесбережения.

**Вид проекта:** краткосрочный (31 день) февраль

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Участники проекта:** дети, родители, педагоги

**Задачи проекта:**

* расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
* дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
* знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома;
* обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;
* совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

**Пути реализации проекта:**

*Работа с детьми в себя включает:*

• гимнастика для глаз;

• динамические паузы

• спортивные соревнования, игры, эстафеты;

• беседы

• чтение рассказов, стихов;

• дыхательная гимнастика;

• сюжетно ролевые игры;

• дидактические игры;

• пальчиковая гимнастика;

• подвижные игры;

• организация детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;

• гимнастика пробуждения;

• ходьба по массажным коврикам;

• совместная творческая работа с детьми на тему «Мы и спорт »(педагог - дети) с применением нетрадиционных техник рисования и аппликации.

Все упражнения и игры проводились в свободном темпе без принуждения.

*Взаимодействие с семьей включает:*

• создание информационного стенда для родителей (консультации, памятки) ;

• участие родителей в создании книги «Сборник полезных советов ребятам»;

• участие родителей в создании картотеки «Здоровое блюдо моей семьи»;

**Результаты проектной деятельности:**

• выставка детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;

• книга «Сборник полезных советов ребятам»;

• картотека «Здоровое блюдо моей семьи» (в дальнейшем эта картотека переместилась в зону «хозяюшка» и дети по картам готовят еду в сюжетно ролевых играх) ;

• создание картотек: подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; динамические паузы.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проводимые мероприятия нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Следовательно, сотрудничество с семьей является еще и одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы.

**Приложение:**

***Темы бесед:*** «Здоровье без лекарств», «Вот я какой», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Как сохранить хорошее зрение», «С утра до вечера», «Полезные и вредные продукты», «Зачем мыть руки после прогулки», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровым »; «Для чего нужны глаза, зубы, язык, нос, уши? », «Правила на всю жизнь», «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить», «Безопасность при общении с животными»

Чтение рассказов, стихов: К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболтит»;А. Волков «Азбука здоровья»; И. Токмакова «Мне грустно – я лежу больной»; Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»; А. Барто «Девочка чумазая», А. Крылышкина «Мышка Аришка в цветных штанишках»; «Необычный огород»; «О зайке, мишке и больном зубе»; «Твой носовой платок»; «Как Миша и Маша учились мыть руки» и т. д. ;

***Сюжетно ролевые игры:*** «Детская поликлиника», «К стоматологу в гости», «Аптека», «Магазин», «Моем овощи (муляжи) », «Генеральная уборка» - в зоне хозяюшка, «Разговор по телефону в экстренной ситуации» - заболел мишка;

**Дидактические игры:** *«Источники опасности», «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи* и фрукты, «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу», «Полезные и вредные продукты», «Узнай по описанию» закрепить цвет, форму, величину, «Что полезно и что вредно для зубов? », «Угадай, что лишнее? », «Что одеваем сначала, а что потом», «Умею – не умею», «По грибы»

***Подвижные игры:*** «Совушка», «Жмурки», «Кошки – мышки», «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Охотник и зайцы» и т. д.

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
2. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» // Управление ДОУ – 2010 - № 3. - С.51-63.
4. Рябышева, О.И., Ленецкая, Л.А. Здоровьесберегающая среда детского сада // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С. 22-25.
5. Соловьева, И.В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С.17-22.
6. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
7. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.