**Проект**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Будь здоров»**

**Тип**: краткосрочный

**Вид:** познавательно-речевой, информационный, практико-ориентированный с элементами деятельности направленной на укрепление здоровья.

**Длительность проекта**: 1 неделя

**Участники проекта**: дети старшей группы, воспитатели, родители.

**Характер контакта**: взаимодействие в рамках одной группы.

**Форма работы**: групповая, фронтальная.

**Актуальность проекта:**

Состояние здоровья детей является одной из наиболее важных и глобальных проблем нашего общества, в том числе и нашего ДОУ. Задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, совершенствования их физического развития являются основой Программы оздоровления детей в ДОУ.  
По статистике, XXI-й век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей третьей группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

**Определение предмета исследования:**

Формирование у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. Главная идея работы по формированию у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о своём здоровье с детства. Ведь здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное — благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни. Следует отметить, что формирование у детей привычек и навыков к здоровому образу жизни невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников.

**Цель проекта:**

формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Расширять представления о здоровье, его ценности.
2. Укреплять и сохранять здоровье детей введением физкультурно- оздоровительных, закаливающих мероприятий.
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
4. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
5. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
6. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
7. Установить сотрудничество с семьями воспитанников по проблеме укрепления физического и психического здоровья детей.

**Ожидаемый результат:**

* организация содержательной здоровье сберегающей развивающей среды в группе;
* снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
* сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
* активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

**Этапы реализации проекта**

**I.Подготовительный этап**

Создание необходимых условий для реализации проекта:

— постановка целей и задач

— создание условий для реализации проекта

— подбор познавательной, художественной литературы

— проведение бесед

— подготовка атрибутов для игр, занятий

**II. Основной (практический этап)**

— реализация основных видов деятельности по проекту

**Понедельник**

Беседа: «Как поддержать здоровье в весенний период»

Рассматривание фотоальбомов, фотографий, открыток о правилах поведения на улице, о весенней одежде

Чтение пословиц и поговорок о здоровье

Д/И: «Малыши- крепыши», «Кто быстрее соберёт урожай»

Беседа на тему: «Глаза — главные помощники человека»

**Вторник**

Беседа: «Витамины я люблю — быть здоровым я хочу»

Лепка «Полезные и не полезные продукты»

Сюжетно-ролевая игра: «Семья покупает полезные продукты»

Просмотр презентации «Витамины и микроэлементы»

Разучивание стихов: «Где живут витамины?» С. Лосева

Д/И: «Чудесный мешочек», «Поварята», «Где растёт каша»

Консультация для родителей «Как вырастить здорового малыша»

**Среда**

Беседа: «Беседа о здоровье, о чистоте», решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций

Утренняя гимнастика

Рисование «Мойдодыр»

Просмотр анимационного фильма «Микрополис»

Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки» ЮНИСЕФ, 2009

Сюжетно-ролевая игра «Спортивная база «Долина здоровья»

**Четверг**

Беседа: «Спорт-залог здоровья»

Сюжетно-ролевая игра: «Фитнес клуб»

Просматривание презентации «Секреты здоровья»

Разучивание стихов: «Лёгкая атлетика» В. Пахомов

Просмотр презентации: «Чистим зубы правильно»

П/И: «Делай как я», «Сила мяча»

Консультация для родителей: «Хорошо быть здоровыми»

**Пятница**

Прослушивание аудиозаписей: песни о спорте, о здоровье

Просматривание презентации: «Рассуждалки» (дети о здоровье, о правильном питании)

Д/И: «Спортивные игры», «Полезно — вредно», «Спортивная угадай-ка»

Выставка рисунков: «Спорт, спорт, спорт»

Фото отчёт по работе в группе и с родителями

**III. Заключительный этап**

подведение итогов проекта

— организация выставки «Спорт, спорт, спорт»

— подготовить фото отчёт о проделанной работе

— подготовить клип для родителей о здоровом образе жизни

**Результаты проекта**

Проект «Будь здоров» длился одну неделю. Во время работы над проектом дети ставили перед собой следующие цели и задачи:

**Что мы знаем:**

— Здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но ещё он следит за своим здоровьем.

— Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать.

— Еда бывает вкусная и не вкусная.

— Чтобы укрепить и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.

— Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.

— Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают не болеть.

**Что мы хотим узнать:**

**—** Почему мы не болеем всё время?

— Как можно защититься от болезней?

— Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?

— Для чего нужно поддерживать полезные микробы?

— Какая пища бывает самая полезная?

— Что нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?

**Как мы будем познавать:**

**—** спросим у родителей;

— посмотрим в энциклопедиях, в книгах, в журналах, в интернете;

— посмотрим видеофильмы, презентации, мультфильмы

— спросим у врача, у друзей, знакомых;

— сходим с родителями в аптеку, поликлинику, магазин;

— сходим на экскурсию в медицинский кабинет, пищеблок

**Ресурсы:**

— рассматривание фотоальбомов, иллюстраций, сюжетных картинок с изображением полезных и вредных продуктов, видов спорта

— чтение художественных произведений: сказок, рассказов, стихов, поговорок, загадок о спорте, полезных и вредных привычках, о продуктах питания

— беседы на темы проекта

— прослушивание и исполнение песен по теме проекта

— просматривание презентаций по теме проекта

— просматривание мультфильмов про микробов

**Материальные:**

**—** фотоальбомы, энциклопедии, книги (дети приносили из дома)

— художественная литература

— изо- материалы для творчества детей, строительный материал

— аудиозапись детских песенок

**—** видеозапись мультфильма

— атрибуты для настольных игр, дидактических, сюжетно-ролевых и игр- драматизаций

— настольный театр

**Трудовые:**

-подбор информации и оформление материалов по теме проекта

— аппликация, лепка, рисование

**Игровые:**

**—** Дидактические игры

— Подвижные игры

— Сюжетно-ролевые игры

**Использованная литература:**

1. Т. С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок» система оздоровления дошкольников 2007 г.
2. Е.И. Подольская «Формы оздоровления детей 4-7 лет» 2009 г.
3. С.Е. Шукшина «Я и моё тело» 2004 г.
4. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» 2008 г.
5. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» 2010 г.
6. Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. «Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников»,2003 г.
7. Джеки Силберг «500 пятиминутных развивающих игр для детей от 3-6 лет »
8. Алябьева Е.А. «Игры для детей 4-7 лет» Москва, 2009г.
9. Материалы из интернета