***Проект по ЗОЖ «Быть здоровым – здорово!»***

***в старшей группе***

Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих

технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Виды деятельности: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество.

Интеграция по областям:«Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы».

Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.

Методы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Тип проекта:

Краткосрочный (с 26.02 по 02.03. 2018 г.)

Участники проекта:

Воспитатели, дети старшей  группы, родители, инструктор по физической культуре, медицинская сестра.

Ожидаемые результаты:

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;

- повышение уровня здоровья детей группы;

- совершенствование гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.);

- активная помощь и заинтересованность  родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Цель проекта:

Создание благоприятных условий для укрепления физического развития ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

Для детей:

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

- Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Введение в проект через постановку проблемной ситуации:

Воспитатель сообщает детям о том, что в группу приходила медсестра детского сада, которая поделилась своими наблюдениями о здоровье ребят нашей группы. Она рассказала о том, что многие дети стали часто болеть и поэтому плохо посещают детский сад. Татьяна Анатольевна (медсестра детского сада) просит помочь ей понять: « Почему так происходит?» и «Как помочь ребятам нашей группы, которые часто болеют?»

Вопросы для обсуждения:

- Что произошло с ребятами нашей группы? *(плохо посещают детский сад)*

- Почему это происходит? *(потому что они часто болеют)*

- Что им надо делать, чтобы чаще посещать детский сад? *(научиться быть здоровыми, соблюдать все правила ЗОЖ)*

- Мы можем помочь нашим товарищам?

- Как мы можем помочь ребятам, которые часто болеют?

Подготовительный этап:

Изучение методической литературы по теме *«Здоровье»*, «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Оформление консультаций для родителей по теме проекта: *«Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей»*, *«Режим дня»*, *«Как сохранить здоровье ребёнка»*.

Разработка проекта по теме *«Быть здоровым – здорово!»*.

Основной этап:

Чтение художественной литературы: К. И. Чуковский *«Доктор Айболит»*,  *«Айболит и Бармалей*», *«Федорино горе»*, *«Мойдодыр»;* Ю. Тувим *«Овощи»*; А. Барто *«Девочка чумазая»*, *«Я расту»*, *«Придуманные сны»*, *«Мы с Тамарой санитары»*; С. Михалков *«Прививка»*, *«Не спать»*, *«Грипп»*.

Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены о здоровье, ЗОЖ.

Беседы и ситуативные разговоры на тему: *«Виды спорта»,*  *«Чистота – залог здоровья»*, *«Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»*, *«Для чего нужна зарядка»*, *«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»*, *«Микробы»*, *«Правила поведения на прогулке»*, *«Откуда берутся болезни»*, *«Чтобы кожа была здоровой»*, *«Как правильно чистить зубы».* **

Дидактические игры и упражнения: *«Что у нас внутри?»*, *«Я принимаю душ»*, *«Я умываюсь»*, *«Мое тело»*, *«Чтобы зубы были крепкими»*, *«Режим дня»*.

Художественное творчество:  *(аппликация, рисование, лепка, ручной труд)*: *«Витаминная корзина, овощи на тарелке»*, *«Мой любимый вид спорта»*, *«Здоровье-болезнь», «Витамины – нам друзья!»* 

Словесные игры и упражнения: *«Во саду ли, в огороде»*, *«Таблетки на грядке»,*  *«Лыжнику нужны…»*, *«Правила личной гигиены»*, *«Полезная и вредная еда»*

Сюжетно-ролевые игры: *«Больница»*, *«Мы – спортсмены», «В тренажёрном зале».*



Игра-драматизация: *«Уроки Мойдодыра»*

Двигательная деятельность: *утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры, физминутки.*    

Использование здоровье сберегающих технологий: *гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж, корригирующая гимнастика после сна, «Минутки Здоровья и безопасности» и т.д.*

**

*Употребление детьми кислородных коктейлей, фруктов, выращенной на подоконнике зелени, посещение бассейна, соблюдение правил личной гигиены, питьевой режим.*

** **

 

**

Для родителей:

Консультации и индивидуальные беседы: *«Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»*, *«Режим дня»*, *«Утренняя зарядка для детей»*, *«Советы по укреплению здоровья детей»*, *«Как приучить ребенка чистить зубы»*, *«Полезные привычки».*

**

Заключительный этап:

- совместная выставка детско – родительских рисунков

*«Мы дружим со спортом»*;



- выставка детских рисунков *«Мой любимый вид спорта»*;

- фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей *«В страну здоровья всей семьей!»*

 

 



- калейдоскоп  подвижных игр на улице:

*«Зимушка – Зима»*



*«Цветы» и «Ветерки»*



*«Северный ветер»*



Результаты проекта:

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья; потребность у детей в соблюдении культурно – гигиенических правил и здорового образа жизни;

- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте;

- Пополнение атрибутов для проведения дыхательной гимнастики, самомассажа;

- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте, спортивных атрибутах.

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011.
4. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Бархатовский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»**

***Проект по ЗОЖ***

***в старшей группе***

***«Быть здоровым – здорово!»***

Выполнили воспитатели:  
Пфейфер О.М.

Лобко Н.В.

2018 г.