**Проект «Будем здоровы»**

Подготовила: Воспитатель Третьякова А.В.

МБОУ Изумрудновский детский сад

*Проблема проекта:*

 Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни.

**Цель проекта:**

 Формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей старшей группы. Формирование у родителей детей, у самих воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

*Задачи проекта*: Сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём. Формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

*Методы, используемые в проекте*

* Консультации, анкеты для родителей
* Презентация для родителей
* Папка передвижка по здоровому образу жизни и физическому воспитанию.
* Подбор пословиц и загадок по теме проекта.
* Совместно с родителями и детьми оформить альбом « Волшебная книга здоровья»
* Подборка стихотворений, песен по теме проекта.
* Совместное мероприятие с педагогами, родителями и детьми

« Веселые старты»

* Дидактические игры и подвижные игры.
* Деловая игра для педагогов по теме проекта.

***Тип проекта:***Информационно-ориентированный, краткосрочный.

***Срок проведения проекта:*** *1 месяц* с 1февраля по30февраля.

**Этапы проекта:**

**1 этап – подготовительный**

Так как, главным содержанием недели является оздоровительная работа с детьми, то вся методическая работа с педагогами и работа с родителями проводится предварительно.

***Работа с педагогами***

**Цель:** Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья.

1.Разработка и планирование системы работы к «Будем здоровы» в детском саду; (планирование цикла занятий, проектов, мероприятий для детей, родителей, педагогов)

2.Оформление выставок, стендов, альбомов и папок.

3.Консультация для педагогов: «Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования здорового образа жизни детей», «Основные правила ЗОЖ», «Ознакомление детей со здоровым образом жизни».

4.Анкетирование педагогов

5.Педсовет «Привитие привычки к ЗОЖ через интеграцию образовательных областей»

6.Разработка презентаций для детей «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води», «Как устроен человек? »

***Работа с родителями***

**Цель:** повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. Привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

1.Анкетирование

2.Деловая игра «Здоровый образ жизни – залог долголетия»

3.Консультации специалистов ДОУ: «Лечимся спортом», «Закаливайте своих детей с раннего возраста», «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей», «Сон и его организация», «Основные правила ЗОЖ».

4.Родительское собрание «Здоровье ваших детей в ваших руках»

Вся эта работа способствует развитию у родителей интереса к формированию привычки к здоровому образу жизни у детей.

**2 этап – реализация проекта**

Работа с детьми проводится на протяжении всего месяца.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

• Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, гимнастика после сна, выполнение культурно-гигиенических навыков.

• Учебно-воспитательный процесс: гимнастика, минутки здоровья, физминутки, физкультурные занятия, музыкальные занятия, логопедические занятия, рисование и т. д.

Каждый день недели имеет свою общую структуру: название, цели дня, в конце дня подводятся итоги. Структура образовательной деятельности, бесед и др. меняется в соответствии с возрастом детей.

**Планируемый результат (продукт) проекта:**

- Выставка рисунков «Мы со спортом крепко дружим»

- Спортивный досуг «Веселые старты»

- Презентации для детей «Советы Айболита», «Как устроен человек?»

- Родительское собрание в нетрадиционной форме

«Здоровый образ жизни и режим - как залог успешности ребёнка»

- Деловая игра для педагогов «Здоровый образ жизни с детства»

- Презентация для педагогов и родителей по теме: «Здоровьесберегающие технологии для организации здорового образа жизни».

-Изготовленный совместно с родителями и детьми альбом

« Волшебная книга здоровья»

- Разученные детьми стихи, пословицы, песни о здоровье, спорте.

**Темы дня - Ожидаемый результат**

**Понедельник**

«Как устроен человек? » - Дети могут назвать органы и части тела, отличия здорового человека от больного.

**Вторник**

«Мойдодыр" - Дети опрятные, регулярно выполняют гигиенические процедуры, соблюдают режим дня.

**Среда**

«Здоровое питание. Витамины. » - Дети соблюдают элементарные правила режима питания, пользуются столовыми приборами; моют руки перед едой с мылом.

**Четверг**

«Физкульт-ура! » - Дети правильно выполняют физические упражнения, понимая их значимость для здоровья, осуществляют контроль за самочувствием после физической нагрузки, проявляют самостоятельную двигательную активность в повседневной жизни

**Пятница**

«Я здоровье берегу» - Дети знают о способах сохранения здоровья, профилактике заболеваний, пользе закаливания, режимах активности и отдыха, учатся устанавливать связь между привычками и состоянием своего организма, самостоятельно выбирать способы действий по обеспечению здоровья.

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Тема дня: «Как устроен человек? »**

***Цели дня:*** Ознакомить детей с тем. Как устроено тело человека. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя. Здоровье и болезнь.

- Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»

- Беседа «Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе.)

- Измерение роста и веса детей.

- Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»

- Самомассаж «Лепим лицо»

- Рассматривание плаката, презентация «Строение тела человека»

- Беседа «Здоровье и болезнь» (Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.)

- Продуктивная деятельность (лепка, рисование) «Человек»

- Презентация: «Как устроен человек? »

- Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит»

- Сюжетно-ролевая игра «Больница»

- Дидактическая игра «Узнай по описанию»

**ВТОРНИК**

**Тема дня: «Мойдодыр»**

***Цели дня:*** формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы) .

- Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь… »

- Беседа «Микробы и вирусы»

- Д/и «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»

- Разучивание потешек, отгадывание загадок.

- Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто»

- Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», К. И. Чуковский «Мойдодыр»

- Продуктивная деятельность «Микробы»

- Игра-эстафета «Собери мусор»

- Совместная игра «Как я помогаю маме»

- Беседа «Чтоб кусался зубок» (Познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними) .

- Беседа по плакатам «Личная гигиена»

**СРЕДА**

**Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**

***Цели дня:*** расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»

- Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)

- Разучивание стихотворений, отгадывание загадок

- П/и – эстафета «Витаминная семья»

- Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

- Продуктивная деятельность «Овощи и фрукты – полезные продукты»

- Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»

- Д/и: «Полезная и вредная еда»

**ЧЕТВЕРГ**

**Тема дня: «Физкульт-ура! »**

***Цели дня:*** формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

- Утренняя гимнастика «Со спортом дружим мы всегда»

- Спортивное развлечение «Веселые старты» с участием родителей

- П/и: «Ловишки с ленточками», «Веселый шнурок»

- Закаливающий массаж стоп «Поиграем с ножками»

- Выставка рисунков о спорте.

**ПЯТНИЦА**

**Тема дня: «Я здоровье берегу»**

***Цели дня:*** формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

- Утренняя гимнастика «Здоровью скажем – да! »

- Д/и: «Путешествие в страну здоровья»

- Спортивный досуг «Азбука здоровья»

- Д/и «Если малыш поранился»

- Интегрированная образовательная деятельность «Отправляемся в полет, приключение нас ждет»

- Презентация «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води»

**3 этап - Результаты проекта:**

Дети умеют выполнять основные, культурно-гигиенические правила; понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе.

**Продуктами проекта стали:**

- Выставка рисунков «Мы со спортом крепко дружим»

- Спортивный досуг «Веселые старты»

- Презентации для детей «Советы Айболита», «Как устроен человек?»

- Родительское собрание в нетрадиционной форме

«Здоровый образ жизни и режим - как залог успешности ребёнка»

- Деловая игра для педагогов «Здоровый образ жизни с детства»

- Презентация для педагогов и родителей по теме: «Здоровьесберегающие технологии для организации здорового образа жизни».

-Изготовленный совместно с родителями и детьми альбом

« Волшебная книга здоровья»

- Разученные детьми стихи, пословицы, песни о здоровье, спорте.