**Проект в средней группе по здоровьесбережению**

«Азбука здоровья» .

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.

На базе этих убеждений был реализован наш **проект**. Который был проведен в декабре 2018 г. года в рамках акции «**Здоровый образ жизни**, как профилактика вредных привычек». Он был направлен на практическое внедрение **здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность**, где детский сад, совместно с родителями работают над тем как помочь сохранить и укрепить **здоровье детей дошколят**.

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 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % 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 каждой **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 (4-5 лет) и рассчитан на 2 месяца. 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 (30 дней)

Тип **проекта**: познавательно-игровой

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

Цель **проекта**:

сохранение и укрепление **здоровья детей**, способствовать формированию сознательного отношения к **здоровью**, как к главной ценности у всех участников **проекта**.

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.

Содержание **проектной деятельности**:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный.

1этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий.

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Мы ловкие и смелые!»

Оформление выставки плакатов: «• Организована фотовыставка «Путешествие в страну здоровья».»,  «Правила, которые мы не будем забывать».

Пути реализации **проекта**:

Работа с детьми в себя включает:

• гимнастика для глаз;

• динамические паузы

• экскурсии по территории детского сада;

• 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:

• мониторинговые процедуры (анкетирование родителей) ;

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

• участие в празднике **здоровья**«-----» на завершающем этапе **проекта**.

Результаты **проектной деятельности**:

• выставка детского творчества на тему: «Витаминный

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мероприятия, проводимые нами, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли **здоровыми**. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в **оздоровительных процедурах**.

Познавательная ценность **проекта**:

У детей повысились знания о значимости **здорового образа жизни**.

Расширилось представление о **оздоровительных мероприятиях**. 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», «Оденем куклу-Машу на прогулку». «Умею – не умею», «По грибы»

Подвижные игры:«Найди свой цвет», «У медведя во бору», «Лошадки», «Солнышко и дождик», «Воробушки и автомобиль», «Зайцы и волк» и т. д.