*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад комбинированного вида №3*

*Барабинского района Новосибирской области*

**ПРОЕКТ**

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО»**

****

*Воспитатель: высшей квалификационной категории*

*Довгаль Нелли Сергеевна,*

*Арзамасова Ольга Яковлевна*

*Барабинск*

**Тип проекта:** познавательный, здоровьесберегающий.

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

**Возраст детей:** 5 - 6 лет.

**Актуальность**

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы - это здоровье. Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Основной задачей оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в укреплении здоровья, физического и психического развития дошкольника. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

Чтобы помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье, необходимо организовать работу по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью.

Для реализации данного направления педагогической деятельности мы разработали проект «Здоровье – это здорово»

**Цель:** обеспечить детей необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

**Задачи проекта:**

***Образовательные:***

- формировать у детей представление о составляющих ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье;

- использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня с учётом комплексно-тематического планирования;

- повысить компетентность родителей в вопросах ЗОЖ.

***Оздоровительные:***

- сохранять и укреплять здоровье детей;

- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

- формировать умение следить за своим внешним видом;

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки.

***Воспитательные:***

- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

***Интеграция образовательных областей:***

физическое развитие; познавательное развитие; речевое развитие; социально-коммуникативное развитие; художественно-эстетическое развитие.

***Ожидаемые результаты по проекту***

***Для детей***

1. Сформировать навыки ЗОЖ;

2. Сформированная гигиеническая культура;

3. Наличие потребности в ЗОЖ

***Для родителей***

1. Разработать темы для консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Активное участие в жизнедеятельности дошкольных групп.

**Этапы реализации проекта**

***Подготовительный этап***

Сбор и систематизация информации по теме: «Будь здоров».

Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?»

Изучение методической литературы по теме «ЗОЖ».

Сообщение на родительском собрании: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни».

Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.

Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.

Подбор художественной литературы.

**Основной этап**

***Социально-коммуникативное развитие:***

Создание игровых ситуаций:

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».

Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».

***  ***

***Познавательное развитие:***

Беседа с детьми по темам: «Что такое режим?», «Чтоб здоровым быть – нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «О полезных и вредных привычках», «Гуляем и играем», «Почему случаются травмы», «Опасные домашние предметы».

Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»

День здоровья «Воздух, которым мы дышим»

Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

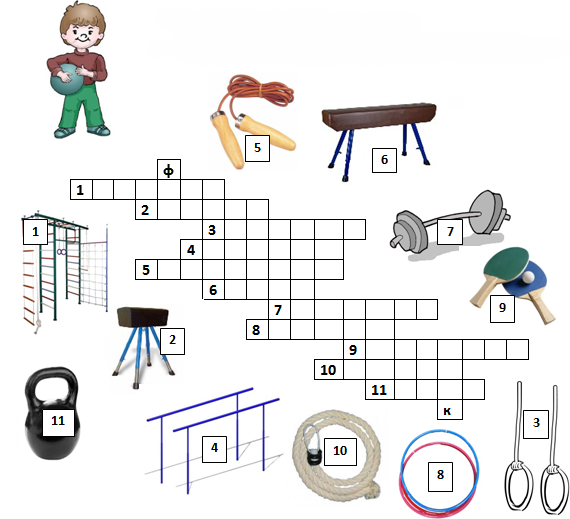
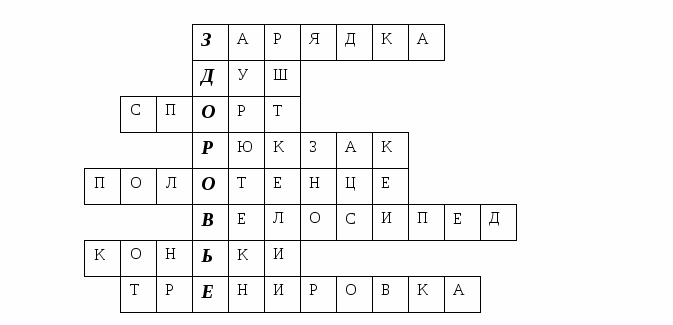
Мультсеансы:

«Мойдодыр», «Айболит», «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам НЕТ», «Если хочешь быть здоров»; «Королева зубная щетка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микроавтобус».

Средства личной гигиены

Разгадывание кроссворда «Что помогает нам быть здоровым



***Речевое развитие:***

Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».

Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».

Чтение А.Барто «Девочка чумазая».

С.Л. Сон, Т.В. Шипошина «Сказки страны здоворья»

О.Г. Аксенова, Е.Н. Арсенина «Пижамкины сказки»

Пословицы и поговорки.

***Художественно-эстетическое развитие:***

Рисование «Овощи и фрукты, полезные для здоровья», «Осенние витамины».

Лепка «Витаминный вклад»

Апликация «Витамины в банке»

Конструирование «Стадион», «Каток», «Больница для кукол».

Изготовление оздоровительных тренажеров своими руками с участием родителей

***Физическое развитие:***

Физкультминутки, гимнастика, музыкальные минутки, вокалотерапия, релаксация, динамические паузы, стрейчинг, подвижные, спортивные игры, стретчинг.

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз и другие виды валеологии.

Закаливание: умывание, ежедневное полоскание полости рта, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, омывание ног;

Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: «Папа, мама, я – спортивная семья», «День Здоровья».

**  **

**Консультации для родителей:**

«Красивая осанка – здоровая спина»,

«Роль физических упражнений в развитии детей»,

«Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»,

«Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребёнка»;

Родительское собрание «Значение ЗОЖ в семейном воспитании»

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Оформление папками-передвижками по теме ЗОЖ (приемная)

** **

**  **

**Спорт дома**

**  Варя П.**

**  **

**Рома Ж.**

** Дарина П.  Алина С.**

**  **

**  Ксения П.**

**Заключительный этап:**

Оформление стенгазеты «Спорт – это здорово», с участием родителей.

Оформление копилки «Бабушкины рецепты здоровья».