**Педагогический проект по ознакомлению детей 5-6 лет с правилами здорового образа жизни «Жить здоровым – здорово!»**

Автор: Филоненко Евгения Александровна – воспитатель МКДОУ детский сад «Сказка».

Цель:

• Охрана и укрепление здоровья детей, их приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Задачи:

• Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

• Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

• Воспитание самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащение представлений детей о гигиенической культуре;

• Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Условия реализации проекта:

1. Реализация здоровье сберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;

2. Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;

3. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;

Актуальность проблемы.

Воспитание здорового подрастающего поколения – одна из главных задач развития страны.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния **здоровья** населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно – образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия воспитатель –ребёнок -родители, инициатором и координатором которого должен выступать воспитатель.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальной задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным считаются следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;

2. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

• Знание правил гигиены и ухода за своим телом;

• Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;

• Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;

. Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности

Cрок реализации проекта: один месяц

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный:

Сбор и анализ литературы по данной теме

Беседа «Что я знаю о здоровом образе жизни».

Ознакомление детей и родителей с целью проекта.

Беседы с детьми:

*«Что такое здоровье»*;

«Полезная пища».

Составление плана работы.

Разработка содержания проекта.

Определение цели и задач проекта.

Создание необходимых условий для реализации проекта(оформление предметно развивающей среды в группе, изготовление игр, атрибутов, подбор и оформление дидактического материала, пособий)

Сбор информации.

Изучение научно-методической литературы по проблеме:

- новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;

- подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

2 этап - прогностический:

Цель: Введение здоровье сберегающих технологий в воспитательно- образовательный процесс.

Задачи:

1. Подобрать формы и методы оздоровления детей.

2. Подобрать комплекс оздоровительных мероприятий для возможной реализации в группе.

3 этап – практический.

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

1. Внедрение современных форм работы с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни.

2. Ввести в систему воспитательно-образовательного процесса здоровье сберегающие компоненты – дыхательные упражнения, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксация, психогимнастика, самомассаж, речь с движением, подвижные игры, игры–эстафеты, дидактические игры, закаливающие мероприятия.

4 этап- заключительный

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, познавательных, музыкальных возможностей детей;

- Развивать познавательную активность детей;

- Активно вовлекать в работу родителей по воспитанию и формированию основ ЗОЖ.

Формы и методы оздоровления детей:

1. Обеспечение здорового ритма жизни - создание комфортной обстановки в группе;

2. Физические упражнения - утренняя гимнастика;

• - подвижные игры;

• - профилактическая гимнастика *(дыхательная, улучшение осанки, зрения)*;

• - спортивные игры;

• - игры – эстафеты;

• - физкультминутки;

• - прогулки, походы;

• - гимнастика пробуждения

3. Гигиенические и водные процедуры:

• - мытье рук и лица;

• - игры с водой;

• - обеспечение чистоты среды;

4. Воздушные ванны - проветривание помещений;

• - прогулки на свежем воздухе;

• - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;

• - контрастные воздушные ванны.

5. Закаливание

• - ходьба босиком;

• - точечный массаж;

• - самомассаж;

• - обширное умывание;

• - полоскание горла.

6. Активный отдых - физкультурно-спортивные и музыкально-спортивные праздники:

• - дни **здоровья**;

• - физкультурные досуги и развлечения.

Работа с детьми:

Ежедневная профилактическая работа: профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения, точечный массаж, самомассаж, пальчиковая гимнастика, речь с движением,).

Гимнастика пробуждения.

Беседы:

« Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься!».

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

«Здоровая полноценная пища».

«Строение тела человека».

"Беседа о здоровье, о чистоте".

Проблемная ситуация «В нашей группе больной» - объясняет детям способы выполнения основных гигиенических процедур, убеждает в необходимости здорового образа жизни;

Выставка *рисунков* «Я учусь быть здоровым».

Театрализованная деятельность: «Чистота-залог здоровья».

Дидактические игры: «Овощи - фрукты»; «Узнай на ощупь»; «Узнай по запаху»; «Узнай по вкусу». На развитие тактильно-вкусовых ощущений: «Что полезно и что вредно для зубов?»; «Подбери зубную щетку к стаканчику»; «Что лишнее?»; «Что одеть на улицу»; «Одень куклу на прогулку»; «Угадай, чей голос»; «Орёл и крот»; «Можно – нельзя»; «Полезно – вредно»; «Чудесный мешочек».

Сюжетно-ролевые игры: «Больница» (врач – пациент, врач проверяет шофера перед поездкой; «Телефонный разговор» (вызов «Скорой помощи»); «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному); «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья).

Чтение художественной литературы:

• Г. Х. Андерсен *«Снежная королева»*.

• Ю. Прокопович *«Зачем носик малышам»*

• Сказка С. Михалкова *«Как медведь трубку нашёл»*.

• Стихи Э. Мошковской.

• К. Чуковский *«Мойдодыр»*.

• Загадки и пословицы.

Экскурсия в медицинский кабинет.

Рассматривание пособий*: «Тело человека», «Органы дыхания», «Органы зрения», «Строение уха».*

НОД:

• Цикл занятий *«Помощники человека – органы чувств»*:

*- «*Как мы дышим»; «Чистота-залог здоровья»; «Ослепительная улыбка на всю жизнь».

Работа с родителями:

• Альбомы о спорте, консультации: *«*Профилактика инфекционныхзаболеваний».

• Игры и упражнения для физического здоровья.

• *Плакат «Витамины всем нужны, витамины всем важны».*

• Анкетирование: *«*Какое место занимает физкультура в вашей семье»; «Физическое воспитание в семье».

• Консультации *(*Воспитание здорового ребёнка, памятки, рекомендации).

• Индивидуальные презентации*«*Как я забочусь о здоровье своего ребенка»; «Любимое полезное блюдо моей семьи».

• Ширма *«*Здоровье ребёнка».

Результат проекта:

• Театрализованная деятельность:

Театрализованное представление: *«*Чистота- залог здоровья».

Через реализацию проект« Жить здоровым - здорово» у детей появится представление о том, что такое здоровье и как его поддержать. Узнают о внешних особенностях строения человека, о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье. Будут уметь обслужить себя, овладеют элементарными навыками личной гигиены, культурой приема пищи. С удовольствием будут заниматься физическими упражнениями, утренней гимнастикой. Дети познакомятся с правилами личной безопасности в быту, будут уметь применять полученные знания в игровых ситуациях. Родители по возможности будут активно организовывать отдых детей, используя подвижные игры, а так же спортивные игры во время прогулок.