

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 81»**

350007, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Западный
внутригородской округ, ул. Станкостроительная/им. Захарова, 2/33
ИНН 2309073657, ОГРН 1022301438356, КПП 230901001, тел (факс) 268-71-88

Паспорт проекта «Здоровым быть легко»

Разработчик проекта: Колосова Лариса Викторовна - воспитатель МБДОУ
МО г.Краснодар «Детский сад № 81»

Тип проекта: социально значимый

Продолжительность проекта: два месяца

Участники проекта: дети 5-6 лет, воспитатели, родители

Проблема:

Моя практическая деятельность дала мне возможность увидеть, что наши дети не имеют достаточных знаний о правилах личной гигиены, профилактике, сохранению и укреплению собственного здоровья. Ребята не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и того, как его сохранить и укрепить. После проведенного опроса среди родителей стало понятно, что многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия.

Актуальность проекта:

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования, как в детском саду, так и в семье.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Одна из задач воспитательно-образовательного процесса – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Цель проекта:

Пропаганда **здорового образа жизни**, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Прививать интерес к активному образу жизни всем участникам образовательного процесса.
4. Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, выносливость, воспитывать желание побеждать и соперничать.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Продукт проекта:

1. Выпуск журнала для воспитанников младшей группы « Живые витамины для детей»
2. Буклет для родителей « Полезные советы по формированию здорового образа жизни»
3. Выставка рисунков с участием воспитанников средней группы «Я люблю спорт»
4. Создание дидактических игр для воспитанников младшей группы по теме: « Здоровье человека»

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап

- Родительское собрание «Что такое здоровый образ жизни?» Проведение анкетирования с родителями «Отношение родителей к здоровому образу жизни своего ребенка»
- Подбор и накопление методических материалов педагогом для реализации проекта
- Создание необходимых условий для реализации проекта
- Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала
- Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта
- Разработка мероприятий

2. Основной этап

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Королева зубная щётка», «Перевязка» Г. Ладонщиков, «Мыло» Я. Акима, «Ночь уходит» В. Берестов, «Девочка чумазяя» А. Барто, «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков, «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковский, «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки», валеологические сказки «О мыльной пене и расчёске», и др. Л. Зильберга «Питание», «В стране Болючке» и др.

Стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой, Г. Сапгира;

В. Голявкина «Про Вовкину тренировку»,

С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»

Беседы:

Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Виды спорта», «О чистоте рук», «О чистом воздухе»,

«Части тела человека», «Микробы и вирусы», «О зубах», «О зубной щётке и о зубной пасте», «О таблетках и витаминах», «Беседа о полезных продуктах», «Витамины и здоровый организм», «Режим дня», «Здоровье и болезнь», «Спорт – это сила и здоровье», «Зачем и как нужно закаляться».

Рисование: «Виды спорта»

Лепка: «Фрукты и овощи»

Апликация: «Цветик-семицветик», коллаж «Полезные и вредные продукты».

ОБЖ: «Микробы и вирусы», «Будь внимателен», «Полезные и вредные продукты».

Музыка: Релаксационная музыка. Прослушивание песен о здоровье и спорте.

Утренняя гимнастика:

Комплекс утренней гимнастики «Здоровью скажем «Да».

Динамические паузы:

«Хватит спать», «Что бы сильным стать и ловким», «Цветок», «Дни недели».

Гимнастика после сна

Дыхательная гимнастика:

«Чудо нос», «Вырасти большой», «Цветы», «Лягушонок».

Гимнастика для глаз:

«Носик», «Глазки».

Пальчиковая гимнастика:

«Умывалочка», «Компот», «Апельсин», «Цветок», «Моем руки чисто – чисто».

Сюжетно ролевые игры: «Семья», «Продуктовый магазин», «Детский сад», «Больница», «Аптека».

Подвижные игры:

«Ловишки», «С бережка на бережок», «Зайцы», «Птички и кошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Жмурки», «Кролики», «Селезень и утка», «Через ручеёк», «У медведя во бору», «Мышеловка». «Дружные пары», «Кто лучше прыгнет?», «Перебежки», «Кто дальше?», «Попади в цель», «Горелки», «Веселые старты», и др.

Игры-эстафеты «Собери мусор» (для мальчиков) «Помой посуду» (для девочек). *Коллективные игры и упражнения* «Мы растем сильными и смелыми». Разучивание р.н.п. игр.

Игры: Игра – ситуация «Что полезно для здоровья».

Игры имитации: «Санитарная лесенка», «Очень дружный мы народ».

Пантомимы: «Сон», «Испуг», «Печаль», «Радость»

Дидактические игры:

«Полезно-вредно», «Вершки-корешки», «Угадай на вкус», «Скажи по - другому», «Съедобное – несъедобное» «Чудесный мешочек», «Чистота – залог здоровья», «Что лишнее?», «Угадай по описанию», «Назови что можно делать», «Закончи предложение», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус».

Игра с мячом «Назови правильно» (о продуктах питания и витаминах в них).

Просмотр презентаций:

«Здоровый образ жизни», «Здоровое питание», «Фрукты овощи», «Поварёнок» (что мы едим), «Анатомия – части тела», «Анатомия - органы тела».

Просмотр мультфильмов:

«Что такое хорошо и что такое плохо», «Смешарики», «Витамин роста», «Можно и нельзя», «Спортландия», «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит и Бармалей».

Решение поставленных задач с родителями:

Консультации: «Виды закаливания», «Физоборудование своими руками», «Жизнь без вредных привычек», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи», «Здоровый образ жизни семьи»

Папка передвижка «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»

Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»

Буклет для родителей «Полезные советы по формированию здорового образа жизни»

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д., обсуждение конкретных проблем, случаев.

3. Заключительный этап

- Выпуск журнала для воспитанников младшей группы «Живые витамины для детей»
- Создание дидактических игр для воспитанников младшей группы по теме: «Здоровье человека»
- Выставка рисунков с участием воспитанников средней группы «Я люблю спорт»

Прогнозируемый результат:

1. Сформировать знания детей о способах укрепления и сохранения здоровья, снизить заболеваемость в группе

2. Сформировать интерес детей к здоровому образу жизни, и осознанному отношению к собственному здоровью

3. Развить физические качества – выносливость, быстроту и ловкость

4. Сформировать у родителей желание и интерес сохранять и укреплять здоровье детей

5. Сформировать желание родителей и детей принимать активное участие в оформлении материалов «Здоровым быть легко»