**Проект по здоровому образу жизни для детей старшего возраста**.

**Тема**: **Наше здоровье в наших руках**

*Воспитатель МБДОУ «Детский сад №62»*

*Г. Дзержинск, Нижегородская обл.*

*Фильченкова Людмила Юрьевна*

**Вид проекта**:информационно практико ориентированный.

**Актуальность**:решение важной национальной проблемы сохранение и укрепления

здоровья детей путем создания условий для их гармоничного развития и для

системного проведения профилактической и оздоровительной работы, вовлекая

родителей в этот процесс.

**Цель**: создание системы здоровьясбережения на основе приобщения детей и

родителей к здоровому образу жизни,формирование привычки вести здоровый

образ жизни.

**Задачи:**Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Способствовать умению с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Обагатить общие представления о здоровье как ценности, расширить представления о

состоянии собственного тела.

Способствовать повышению защитных свойств организма и устойчивости к заболеваниям

средствами:движения,пальчиковой,дыхательной гимнастиками,самомассаж.

Уточнить знания о здоровых и вредных продуктах питания.

**Задачи образовательные**:формировать жизннено необходимых двигательных умений и навыков ребенкав соответствии с его индивидуальными особенностями.

Создание условий для реализаии потребностей детей в двигательной активности.

**Задачи воспитательные**:сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Участники**:дети, родители, воспитатель.

**Срок реализации** проека: 1 год.

**Принципы:**

**Принцип научности**—подкрепление всех проводимых мероприятий,направленных на укрепление здоровья, научно обоснованнами и практически апробированнами методиками.

**Принцип активности исознательности**-поиск новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

**Принцип комплексности и интегративности**-решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип адресованности и преемственности**-поддержание связей между возрастными категориями,учитывая разный уровень развития и состояние здоровья.

**Условия реализации проекта.**

Реализация здоровьясберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.

Соблюдение рационального режима для обеспечения разнообразной деятельности и отдыха

Использование современных методов и приемов обучения.

Индивидуальный подход к ребенку соотвественноего уровню развития,биологическому и психологическому возрасту.

**Формы работы с детьми**

НОД познавательного цикла,чтение художественной литературы,рассмотр энциклопедий,просмотр презентаций по темам.

НОД продуктивная деятельность—конструирование ,аппликация,лепка,рисование.

Игровая деятельность-подвижны

 дидактические игры ,игровые ситуации,проблемные ситуации.

**Ожидаемые результаты**

У детей формируются элементарные понятия о здоровом образе жизни.

Дети усваивают определенный объем знаний об организации рационального питания ,

Здорового питания.

Сформируются простейшие навыки и умения гигиенической и двигательной культуры.

Повысить заинтересованность родителей к развитию у детей представлений и навыков ЗОЖ.

 **Этапы.**

**Подготовительный:**

Разработка системы работы.

Создание развивающей среды.

Подбор художественной литературы по темам.

Подготовка цикла тематических мероприятий.

Блиц –опрос детей «что я знаю о здоровье»

Анкетирование **родителей «как беречь здоровье».**

**Основной**:

Для детей:

Реализация плана мероприятий.

Для родителей:

Реализация меропрятий проекта с родителями.

Изготовление дорожки «пробуждение».

Тематические консультации .

Для педагогов:участие ипроведение мероприятий.

Обмен опытом работы по проблеме внутри учреждения.

**Заключительный этап:**

Подвести итоги работы в проекте проанализировать полученные результаты

Деятельности,определить переспективы на будущее.

Анкетирование и опрос родителей.

Праздник с участием родителей «Летняя спартакиада».

|  |
| --- |
| ***Переспективное планирование работы на основном этапе реализации проекта.*** |
| месяц | Тема | беседы | Худ.лит-ра | Работа с родителями |
| сентябрь | «Я расту» | «ребенок и взрослый» | А.Барто»Я расту». | Анкетирование «Что я знаю о здоровье». |
|  | Цель:развивать умение посмотреть на себя со стороны,знакомить с таким явлением как рост. | Цель:находить отличие взрослого человека и ребенка. | В Бондаренко.«Где здоровье медвежье». |  |
|  |  | «Как нужно относиться к пожилым людям» |  |  |
| октябрь | «Как ухаживать за собой».Цель:повысить осведомленность ребенка в вопросах ухода за собой. | «Опасность грязных рук».«Почему нелбзя грызть ногти.»«Твои внешний вид.» «Как ухаживают животные.» | И Демьянов.»Замарашка».Я.Бжехва.».Муха чистюха».К Чуковский.»Мойдодыр»Рассказ Е Чарушина»Утка». | Консультация для родителей.»Вредные привычки и их влияние на развитие ребенка.» |
| ноябрь | «Зачем мы едим»Цель:учить осознанно подходить к питанию.Отличать полезные и вредные продукты. | «Каша радость наша».«Хочешь не хочешь а есть надо». | М.Карима»Мой кот».Тим Собакин.«О пользе овсяной каши».И.Токмакова.«Ай да суп».Русские народные сказки «Каша из топора.» | Консультация «Оздоровление питанием».Дискуссия о причинах плохого аппетита у детей. |
| декабрь | «Утро вечера мудренее»Цель:дать знания и значения отдыха,для здоровья и жизнедеятельности организма. | «Здоровью надо помогать».Цель:учить рационально чередовать сон и периоды бодрствования. | В.Бианки.»Как муравьишка домой спешил.»Е.Серова.»Лягушонок».А.Говорев.»Секрет бодрости». | Консультация «здоровье наших детей».Цель:датьзнания о способах профилактикиранней усталости дошкольников. |
| январьфевральмартапрельмай | «Мои органы чувств».Цель:дать детям элементарные представления об органах чувств о том как их можно беречь.«Дышите на здоровье»Цель:дать знания о строении органов дыхания,значения чистого воздуха для здоровья человека.«Кто сколько жует\_тот столько живет».Цель:учить заботиться оздоровье зубов .Дать знания о пользе молочных зубов.«Смолоду закалишься на весь век сгодишься»Цель:дать знания о значении закаливания,самомассаже для укрепления здоровья.« К здоровью без лекарств»Цель:дать знания о способах лечения народными средствами. | «Верные помощники человека»«Откуда в воздухе кислород».«Как мы дышим».Знакомство сдыхательной гимнастикой.«Морковь зубы укрепляет,а сахар разрушает».«Королева зубная щетка».«Почему человек болеет».«Закаляйся если хочешь быть здоров».«Здоровья и спорт»«Шиповник укрепляет здоровье»«Зеленая аптека вокруг нас». | Ю.Прокопович.«Зачем носик малышам»Ирина Скрябина.«Пять органов чувств»Н.Семенова.«Как стать Неболейкой».(о пользепрогулок на свежем воздухе.)Ивона Радюнц.«Зубная щетка».С.Михалков.«Овощи».«Цветное молоко».Рассказы Н .Коростелева«Ласковое солнце»«Свежий ветер»«Босиком!Босиком!»А.Аким «Первый снег»С.Михалков.«Мимоза»М.Пришвин«Золотой луг»Е.Чарушин.«Белка». | Совместная игра детей с родителями»Где прячеться здоровья»Спортивный праздник«Папа,мама,я\_спортивная семья»Праздник с родителями«Путешествие в страну здоровых зубов»Консультация»Школа закаливания»(с показом закаливающих процедур самомассажа,использование дорожки пробуждения)Консультация\_ практикум«Пчела природный фармацевт». |

**Литература:**

1. Здоровый малыш.программа оздоровления детей в доу.Под редакцией З.И. Бересневой.
2. Л.Ф.Тихомирова.Упражнения на каждый день:Уроки здоровья для детей 5-8 лет.
3. полтавцеваН.В.,Стожарова МЮ., Краснова РС.,ГавриловаИА. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни.
4. Н.А.Бакина.Т.А.Серебрякова.Помоги себе сам:система работы по воспитанию у детей дошкольного возраста основ ценностного отношения к своему здоровью.