**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 профилактики  ранней усталости дошкольников. |
| январь  февраль  март  апрель  май | «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 пользе  прогулок 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.