**МБДОУ детский сад № 127 г.Данилова Ярославской обл.**

***воспитатель старшей группы, инструктор по физкультуре Васильева О.Е.***

***воспитатель средней группы Громова Г.Н.***

**Проект : «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!»**

**Цель проекта:**

Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выражения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.

Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

**Задачи проекта:**

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни детей;

- воспитывать желание у детей заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих;

- развивать у детей потребность к двигательной активности;

- развивать потребность в выполнении профилактических упражнений и игр на занятиях и в режимных моментах;

- научить элементарным правилам ЗОЖ;

- формировать активную позицию родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Участники проекта:** дети средней и старшей группы, родители, воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель

**Система показателей по достижению цели проекта:**

- изучить литературу и выявить сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни»;
- определить уровень сформированности знаний детей и родителей о здоровье и ЗОЖ.

**Ожидаемые результаты:**

- Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.

- Желание детей заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния детей.
- Формирование у детей и родителей желания и стремления вести здоровый образ жизни.

**Актуальность проблемы:**

В общей системе физического развития детей двигательная деятельность занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Великая ценность каждого человека – здоровье. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели детского сада, решили запустить проект «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу». Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОУ. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

**Сроки реализации проекта: 01.10.2016 – 31.05.2017 гг.**

**Тип проекта: долгосрочный, групповой**

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ**

**Цель:** ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по зож;

- подбор пособий и инвентаря по физическому развитию;

- подбор художественной литературы и иллюстративного материала по данной теме;

- подбор музыки для релаксации и отдыха;

- провести сравнительный анализ заболеваемости детей в группе за последние 2 года;

- провести мониторинг физического развития детей в группе за последние 2 года (образовательная область «Физическая культура»);

- разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей;

**2 этап – ПРАКТИЧЕСКИЙ**

**Цель:** формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей средней группы.

**Задачи:**

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;

 - формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью;

 - развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

**Ежедневная профилактическая работа с детьми:**

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

- Воздушное контрастное закаливание.

- Облегченная одежда в группе.

- Прогулки каждый день с подвижными играми.

- Хождение босиком до и после сна.

- Хождение по "Дорожкам здоровья" после сна.

- Фитонциды – лук, чеснок.

- Психогимнастика.

- Игровой самомассаж.

- Сказкотерапия.

- Коммуникативные игры.

- Музыкотерапия.

- Пальчиковая гимнастика.

- Физкультминутки.

- Подвижные и спортивные игры со всей группой.

- Динамические паузы.

- Самостоятельная двигательная деятельность.

**Работа с детьми и родителями по тематическим блокам:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цели и задачи** | **Формы работы** |
| **с детьми** | **с родителями** |
| **октябрь** | «Витамины и полезные продукты. Культура питания» | - Познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.- Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.- Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.- Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения. | - Беседы «Полезное-неполезное», «Где живёт витаминка?»;- НОД «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;- Обыгрывание ситуаций«В гости к Мишутке»«Винни – Пух в гостях у Кролика»;- Познавательно – исследовательская деятельность- «Выращивание лука в группе»;- НОД Лепка «Витаминки»;- Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита», М.Безруких «Разговор о правильном питании»;- Сюжетно – ролевая игра «Супермаркет»;- Просмотр мультфильма «Витамин роста»;- Спортивное развлечение «Весёлые эстафеты». | - Ознакомление с предметно -пространственной средой группы и физкультурного зала;- Беседа о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ;- Папка - передвижка «Осень. Осенние витамины». |
| **ноябрь** | «Овощи и фрукты – полезные продукты» | - Обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».- Закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье. | - Беседы «Лук от семи недуг», «Будем есть овощи в любом виде»;- Дидактические игры: «Собери в корзину», «Кто быстрее?», «Узнай и назови!», «Чудесный мешочек»;- Игровая обучающая ситуация(Заяц приносит в корзинке овощи. Пытается угостить детей, дети объясняют, почему нельзя есть немытые овощи);- НОД Аппликация «Яблоко с листочком»;- Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»;- Отгадывание загадок об овощах и фруктах;- Подвижная игра «Огуречик»;- Чтение Ю. Тувим «Овощи», « Сказка о мандаринке и бананчике»;- Инсценировка по стихотворениюЮ. Тувима «Овощи»;- Спортивный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч». | - Консультация для родителей «Овощи и фрукты – полезные продукты»;- Оформление «Сундучка-здоровья» (рецепты, рекомендации по ЗОЖ);- Памятка дляродителей «Если уребёнка нарушенаосанка». |
| **декабрь** | «Личная гигиена» | -Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.- Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, самост-но умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.- Закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования.- Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. | - Беседа «Чистота и здоровье»;- Дидактические игры: «Правила гигиены», «Подбери нужный предмет»,«Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу»;- НОД «Осторожно, микробы!»;- Сюжетно – ролевая игра «Парикмахерская»;- НОД Рисование: «Веселые ладошки»;- Чтение: Сказка про мыло, которое потеряло домик, К. Чуковский «Мойдодыр», Г. Зайцев «Дружи с водой», А. Барто «Девочка чумазая», Потешки: «Водичка, водичка», «Ай, лады», «Чище мойся, воды не бойся!», «Мыло душистое, белое, мылкое», «Мыло, мыло заюлило»;- Спортивный досуг «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» | - Папка – передвижка: «Зимние игры и развлечения», «Как уберечься от простуды», «Готовимся к празднику»;- Привлечение родителей к постройкам из снега. |
| **январь** | «Королева – зубная щетка» | - Познакомить детей с правилами ухода за зубами: закрепить знание последовательности процесса чистки зубов, рассказать о пище, необходимой для сохранения здоровья зубов.- Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.- Учить детей осознано подходить к своему здоровью. | - Беседа: «Что полезно и что вредно для зубов»;- Просмотр мультфильма: «Королева – зубная щетка»;- Беседа – рассуждение «Зачем нам нужен язык и зубы?»;- НОД «Сохраним зубы здоровыми»;- Чтение: Г. Зайцев «Крепкие – крепкие зубы», Сказки: о маленьком зайчике и зубной щетке; Про маленький, но вредный кариес; Как поругались зубные щетка и тюбик»;- Стихи: Разболелся зуб у волка. Чистить зубки всем нам надо. Снует зубная щетка, как по морю лодка;- День здоровья. | - Памятка для родителей «Профилактика плоскостопия»;- Консультация для родителей «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей». |
| **февраль** | «Я такой!» | - Учить называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо), рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь; уметь различать запахи и вкусы;- Учить соотносить зрительное и слуховое внимание, память, слух, мышление.- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. | - НОД «Изучаем свое тело»;- Беседа – рассуждение «Зачем нам глаза?»;- Беседа «Мой замечательный нос»;- Игра – исследование «Что ты слышишь?», «Какой предмет?»;- Песенка об органах человека;- Дидактические игры: «Узнай по запаху», «Узнай на вкус», «Что ты съел?»,«Как беречь мои глаза?», «Что ты видишь?», «Послушаем тишину»;- Игры с зеркалом: «Мои зубки», «Мои глазки», «Мои ушки»;- Игры малой подвижности на развитие внимания «Покажите мне…», «Повтори за мной», «Запретное движение»;- Сюжетно – ролевая игра «Встреча с доктором»;- Спортивные соревнования «А ну-ка, мальчики!». | - Оформление родительского уголка «Правила поведения для воспитанных детей»;- Музыкальное развлечение « Мой папа – самый лучший». |
| **март** | «Ребенок и его здоровье» | -Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.-Закрепить знания детей об одежде и обуви, которую люди носят в разные времена года, о правильной последовательности при одевании.-Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе. | - Беседы: «О режиме дня дома и в детском саду», «Как надо одеваться, чтобы не заболеть»;- Дидактическая игра «Моя одежда»;- Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Покажем Мишке, как надо одеваться», «Таня простудилась»;- Рассматривание и обсуждение картинок к играм «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»;- Экскурсия в медицинский кабинет;- Спортивный праздник «Проводы зимы». | - Консультация для родителей «Как правильно одевать ребенка»;- Оформление родительского уголка на весеннюю тему «Весна – красна снова в гости к нам пришла». |
| **апрель** | «Будем спортом заниматься» | - Познакомить детей со значением спорта в жизни человека.- Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься физкультурой и спортом.- Прививать любовь к физическим упражнениям.- Воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения. | - Беседа «О пользе спорта для здоровья»;- Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка?»;- Беседа «Что мы умеем делать руками (ногами), а что умели, когда были маленькими»;- Экскурсия в детскую библиотеку;- Игры – соревнования «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий»;- Спортивное развлечение «В стране здоровья». | - Выставка рисунков «Где прячется здоровье»;- Музыкальное развлечение «Встреча весны». |
| **май** | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | - Закрепить знания детей о солнце, воздухе, воде, их свойствах, значении в жизни людей.- Продолжать развивать интерес к различным видам игр, побуждать к активной деятельности.- Закрепить знания о правилах здоровья и вызвать желание выполнять их.- Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. | - Беседы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Где живет вода?»;- НОД Рисование «Здравствуй, лето!»;- Театрализованное представление«Жить здоровым – жить здорово!»;- День здоровья. | - Папка – передвижка «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»;- Озеленение участка детского сада (посадка деревьев, оформление клумб). |

**3 этап – АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

**Цель: -** обобщение опыта работы поформированию убеждений у детей и взрослых привычек здорового образа жизни;

- обобщение опыта работы педагога и родителей по эффективности использования здоровьесберегающих технологий в укреплении здоровья детей;

- мониторинг по физическому развитию детей;

- выступление на педсовете по теме здоровьесбережения.

**Результаты проекта:**

- Проект «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

- У детей сформировались представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни.

- Родители поняли важность поставленной проблемы и пришли к выводу, что в итоге совместной работы по оздоровлению детей уровень физического развития детей повысился. Дети в конце проекта стали чаще использовать физкультурные принадлежности.