**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 стихотворению  Ю. Тувима «Овощи»;  - Спортивный досуг «Мой весёлый, звонкий мяч». | - Консультация для родителей «Овощи и фрукты – полезные продукты»;  - Оформление «Сундучка-здоровья» (рецепты, рекомендации по ЗОЖ);  - Памятка для  родителей «Если у  ребёнка нарушена  осанка». |
| **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.