**Проект «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Введение**

 «Здоровье – это драгоценность, и

при том, единственная, ради

которой стоит не жалеть времени,

сил, трудов и великих благ»

Мишель де Монтень

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

 Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

 3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

 Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* Занятия физкультурой, прогулки
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
* Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
* Бережное отношение к окружающей среде, к природе
* Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
* Формирование понятия "не вреди себе сам"

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками! Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе, зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями я пришла к выводу, что они хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником могут стать совместные спортивные праздники. Они нацелены на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение. После завершения проекта мы надеемся, что дети и родители будут активнее принимать участие в спортивных мероприятиях ДОУ и в районных соревнованиях.

**Актуальность**

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

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 средней группы, решили запустить проект «Мы за здоровы образ жизни!». 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.

**Проблема**

Как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников?

 Эта проблема современной системы дошкольного образования, актуальная на сегодняшний день и волнующая педагогов. Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

 В настоящее время существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс таких мер получил название здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей.

В последние годы при организации учебно-воспитательного процесса большое внимание стала уделять здоровьесбережению воспитанников.

**Новизна проекта**

Одним из основных направлений в моей работе является охрана и укрепление здоровья детей.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Чтобы продуктивно применить на практике здоровьесберегающие технологии я в первую очередь постаралась грамотно обеспечить организацию предметно- пространственной среды ребенка в детском саду. Потому что весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно способствовать формированию осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

**2.Содержание проекта**

**Цель и задачи проекта**

**Тип проекта:** познавательно – долгосрочный.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

**По длительности:** 2 недели

**Цель проекта:** Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.

**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, умение использовать здоровьесберегающие технологии на практике;
* развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
* подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление родителей с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми.
* заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Предполагаемые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дети** | **Педагоги** | **Родители** |
| 1. Пробудить у детей интерес к своему здоровью. 2. Научить детей правильно использовать различного рода гимнастики на практике. 3.Расширить представления детей о значении здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни. | 1. Приобретение педагогами нового опыта работы с использованием здоровьесберегающих технологий.2. Пополнить развивающую среду в группах детского сада.3.Сформировать банк методических материалов по теме проекта. | 1. Повысить компетентность членов семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка.2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни. 3. Привлечение к пополнению предметно-развивающей среды по ЗОЖ.4. Участие в совместных мероприятиях по ЗОЖ.  |

Необходимое оборудование: картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, релаксационных упражнений, оборудование для дыхательной гимнастики, предметы для использования зрительной гимнастики, физоборудование для двигательной активности детей.

**3.Реализация проекта**

**Перспективный план по работе над проектом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** | **Работа с родителями** |
| 1. | Беседа с детьми на тему: «Чтобы быть здоровыми…» ( с использованием личного опыта детей). | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.  | Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье». |
| 2. | Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки). | Подвижная игра: «Делай, как я». | Оформление стенгазеты в группе «Здоровый образ жизни детей». |
| 3. | Сюжетно-ролевая игра «Прогулка всей семьей». | Подбор материала и необходимых атрибутов к игре. | Изготовление атрибутов для с/р игры. |
| 4. | НОД «Где прячется здоровье? » | Рисование «В каких овощах и фруктах есть витамины?» | Оформление картотеки «Сундучок бабушкиных рецептов». |
| 5. | Чтение К.Чуковского «Мойдодыр». | Расскажем стихи руками. | Памятка «Развитие ручной умелости».  |
| 6. | Чтение произведения Михалкова С. «Про девочку, которая плохо кушала» | Просмотр с детьми в группе мультфильма «Айболит». | «Досуг – конкурс «Весёлый мяч». |
| 7. | **Экспериментальная деятельность:**«Где прячутся микробы?». | Д\И «Полезные продукты» | Родительское собрание «Приобщение детей к здоровому образу жизни». |
| 8. | Чтение Токмаковой И. «Мне грустно – я лежу больной». | Игра-драматизация  «Айболит». | Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке». |
| 9. | НОД «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». | Театрализованная игра: «Медвежонок - спортсмен». | Проведение развлечения: «Весёлые старты». |
|
|
| 10. |  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.  | Дидактическое упражнение: «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» | День открытых дверей для родителей - участие родителей в утренней гимнастике, на ФИЗО занятии, на прогулке, в гимнастике после сна. |
| 11. | НОД «Путешествие в сказку». | Д/и «Чудесный мешочек». | Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной и зрительной гимнастик. |
| 12. | Диагностика детей по задачам проекта  |  | Презентация проекта для родителей. |
| 13. | Ежедневная профилактическая работа:- 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.- Закаливание обширное умывание после сна.- Фитонциды – лук, чеснок. - Психогимнастика.- Игровой самомассаж.- Сказкотерапия.- Коммуникативные игры.- Музыкотерапия.- Пальчиковая гимнастика.- Физкультминутки.- Подвижные и спортивные игры со всей группой. |