**Дондокова Ирина Цырендоржиевна**

**Воспитатель группы № 16**

**МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ**

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

**Вид проекта:** творческий, обучающий.

**Сроки:** краткосрочный с 08.11.2021г. по 12.11.2021 г.

**Участники проекта:** воспитатель; дети подготовительной группы (6 – 7 лет); родители.

**Актуальность**

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “Здоровье – это здорово!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

**Гипотеза проекта**.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты:** Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Цель:** сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные**. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

**Развивающие:** 1.Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

2. Развивать у детей желание заниматься спортом.

3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Воспитательные :** . Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Этапы проекта

Этапы реализации проекта

**I этап.**

I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

**II. этап.** Практический.

**Заключительный этап (продукт):** Тематическая выставка детских рисунков.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

**I этап - подготовительный**

1.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

2.Просмотр презентации: «Микробы».

3.Чтение и обсуждение произведений по теме.

4.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

**II этап – Основной**

1.Беседа с детьми « Мое здоровье» .

2.Беседа «Зачем нужны витамины?» .

3.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» .

4.Дидактическая игра «Полезные продукты» .

5.Беседа «Зачем людям спорт?» .

6.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

7.Подвижные игры, эстафеты на участке.

8.Загадки про спорт и здоровый образ жизни .

10.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни .

11.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.

12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

13.Консультации для родителей .

**III этап – заключительный**

1.Тематическая выставка детских рисунков.

**Участники проекта:** Дети 6-7 лет, родители, воспитатели, инструктор по ФИЗО.

**Тип проекта:** творческий.

**Срок реализации:** краткосрочный.

**Вид проекта:** познавательно - творческий.

**Состав участников:** групповой

**Ресурсы:**

Материально – технические: спортивный инвентарь

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

Примерный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Форма и виды деятельности | участники | Предполагаемый результат |
| 08.11 | Речевое развитие: чтение худ.литературы | Воспитатель и дети. | Обогащение опыта детей с представлениями о культуре здоровья и здоровом образе жизни. Просмотр мультфильма « Мойдодыр» |
| 09.11 | Интеграция: «Осторожно микроб !» | Воспитатель и дети | Продолжать учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; совершенствовать координацию движений, двигательные умения и навыки; развивать внимание, слуховую память ,быстроту, ловкость. |
| 10.11 | Развитие изобразительной деятельности. | Воспитатель и дети. | Формировать представления о видах спорта, о пользе здорового питания и соблюдения режима дня. |
| 11.11 | Досуг:«Веселая спортландия!» | Воспитатель ,физ.руководитель и дети. | Обогащение опыта детей практическими знаниями, умениями, навыками. |
| 12.11 | Выставка рисунков « Я за здоровый образ жизни» | Родители, дети, воспитатель. | Итогом работы должно быть расширение кругозора детей о видах спорта и пользе правильного питания. |

Заключение

У детей сформировались элементарные навыки соблюдения личной гигиены, знания о многих видах спорта, позволяющих соблюдать здоровый образ жизни.

В рамках реализации **проекта** удалось вызвать у детей положительные эмоции от совместного общения со взрослыми и сверстниками, радость от чтения художественных произведений, спортивных игр и пальчиковых игр.

Родители стали активнее, стали принимать участие в совместной деятельности над **проектом.**

Список используемой литературы

Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.

Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.

Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.

Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.

Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма