Рассмотрено Утверждено

на педагогическом совете приказом заведующего

протокол № 1 от 27.08.2021г МБДОУ д/с «Улыбка»

\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н Ерёмина

 № 8 -1от 27.01.2022г

|  |
| --- |
|  |

**Проект в ДОУ по воспитанию здорового образа жизни**

**«Путешествие за здоровьем»**

Составила:

Шевцова Ирина Владимировна

старший воспитатель

Павловск 2022

**“Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости”** (Народная мудрость**)**

**Паспорт проекта:**

**Вид проекта:** информационный, групповой, долгосрочный.

**Продолжительность:** сентябрь 2021– май 2022.

**Участники проекта:**

воспитатели группы,

дети младших групп,

родители воспитанников.

**Образовательная область**: физическое развитие, познавательное развитие.

**Актуальность проекта:**

Предлагаемый проект направлен на создание педагогами и родителями условий для сохранения, сбережения здоровья детей младшего дошкольного возраста.

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Важно – формировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. “Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто”, - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. За последние годы оно имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Как сделать, чтоб ребёнок не терял здоровья? Как сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех и надо её решать комплексно и совместно с родителями, педагогами.

Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье.

**Цель проекта:** Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:** Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

Способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.

Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

Использовать в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемы интеграции разных видов деятельности.

Повысить педагогическую компетентность педагогов и родителей в вопросах ЗОЖ, активизация роли родителей в создании ЗОЖ.

**Основные принципы** **достижения:**

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие воспитателя и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интеграции - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Предварительная работа:**

Изучить уровень знаний детей о ЗОЖ.

Определить план проекта [(приложение 1).](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril1.docx)

Составить план работы по реализации проекта [(приложение 2).](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril2.docx)

Пополнить спортивный уголок материалами и оборудованием.

Составить каталог спортивного инвентаря “Все для юных Олимпиоников” ([приложение 3](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril3.docx))

Разработать картотеку бесед, опытов по теме проекта ([приложение 4,](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril4.docx) [приложение 5](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril5.docx)).

Разработать цикл занятий по изодеятельности для создания творческих работ по теме.

Создать наглядный материал “Художественное слово о ЗОЖ” [(приложение 6).](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril6.docx)

Организовать выставку детских творческих работ по теме.

Провести просветительскую работу с родителями по теме “Роль семьи в приобщении детей к здоровому образу жизни”.

Провести родительское собрание по теме “Роль игры в жизни дошкольника”[(приложение 7)](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril7.docx)

Систематизировать методическую деятельность по разработке и реализации проекта и представить данный опыт коллегам в ДОУ.

Создать информационный материал:

Для родителей: памятки и консультации[(приложение 8).](http://festival.1september.ru/articles/654795/pril8.docx)

Для детей: презентации PowerPoint, интерактивные физминутки, мультиальбомы, слайд-шоу по теме.

**Проект реализуется по двум направлениям:**

внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ

партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

**Основные направления реализации проекта:**

Основу режима составили здоровьесберегающие технологии, и спектр медико-восстановительных методик, приемов и способов:

Обширное умывание;

Витаминизированные напитки;

Утренняя гимнастика;

Ходьба по оздоровительным дорожкам;

Пальчиковая гимнастика;

Дыхательная гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Гимнастика до и после сна;

Самомассаж;

Физкультминутки;

Игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки;

Подвижные игры;

**Ожидаемые результаты:**

**У детей:**

1 Сформированные навыки здорового образа жизни.

2 Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.

3 Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

4 Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.

**У педагогов:**

1 Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2 Повышение профессионального уровня педагогов.

**У родителей:**

1 Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

2 Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Формы работы с детьми:**

Рассматривание иллюстраций, мультиальбомов, слайд-шоу по теме “Здоровье”

Интерактивные игры.

Чтение стихов и рассказов, знакомство с пословицами, поговорками, считалками, отгадывание загадок о ЗОЖ.

Прослушивание и разучивание песенок по теме проекта.

Выполнение детских творческих работ по теме проекта.

Опыты и эксперименты.

Утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика, самомассаж, зарядка для глаз;

“Дорожка здоровья”, воздушное закаливание; гимнастика до и после сна;

Физкультминутки; подвижные игры на прогулке;

НОД - **«**Здоровье дарит Айболит»

Беседы: «Овощи, фрукты – полезные продукты!», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», сказка-беседа для дошкольников. «В стране Болючке»

**Формы работы с родителями:**

Знакомство с содержанием стендовой информации.

Совместная с воспитателями работа по пополнению спортивного уголка.

Проведение опытов с детьми дома.

Совместно с воспитателями – создание фотоматериалов проекта.

Консультации;

Семинар-практикум - обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания, гимнастика для глаз и т.п.);

Тематическое родительское собрание: « Роль игры в жизни дошкольника» Изготовление нетрадиционного оборудовании. Анкетирование.

**План реализации проекта.**

Каждый месяц проекта представлен определенной темой, в которой прослеживается интеграция деятельности всех участников образовательного процесса. Важно, чтобы и дети, и родители, и педагоги положительно отнеслись к событиям каждого месяца, заразились идеей и осознали важность совместных дел.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Название (станция) | Основная идея месяца |
| Сентябрь | «Неболейкино» | Айболит, через различные здоровьесберегающие технологии, подвижные игры, беседы расширяет знания детей в рамках темы месяца «Я здоровье берегу - сам себе я помогу». |
| Октябрь | «Красотулькино» | Герои месяца-Смешарики, знакомят детей с темой месяца «Культура внешнего вида», проводят беседы, приобщая к здоровому образу жизни, побуждают к открытию новых знаний, способов познания. |
| Ноябрь | "Играйкино" | Спортивный праздник «Путешествие по островам Здоровья».  Подвижные и малой подвижности игры.  Игры-забавы.  Конкурс на лучшую эмблему к проекту «Островок здоровья». |
| Декабрь | «Чистюлькино» | Мойдодыр знакомит детей с темой месяца, определяет круг интересов, проектирует последующую деятельность по теме «Культура гигиены».  Акция «Встреча с Мойдодыром» |
| Январь | "Зубачисткино" | Птичка Тари познакомит ребят что полезно и вредно для наших зубов. Узнают, в каких продуктах много кальция - полезного и нужного элемента для укрепления эмали зубов.  Акция «Береги свои зубы» |
| Февраль | "Физкультуркино" | Акция «Движение – это жизнь»  утренняя гимнастика;  физические упражнения;  профилактическая гимнастика после сна;  физкультурные минутки;  спортивные игры. |
| Март | «Вкусняшкино» | Карлсон проводит беседы, активизирует детей, приобщая к здоровому образу жизни, через различные здоровьесберегающие технологии в рамках темы месяца «Культура питания».  Акция «Витамины наши друзья» |
| Апрель | "Смотрейкино" | Акция «Береги свои глаза». Дети знакомятся с темой месяца «Береги глаза», проводятся беседы, разучивание гимнастики для глаз. |
| Май | "Здоровейкино" | Акция «Мы выбираем здоровье»  Итоговое мероприятие |

**Выводы:**

Снижение частоты случаев острой заболеваемости;

Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;

Улучшение физического развития;

Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;

Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Проект реализовал поставленные задачи. Родители заинтересовались физ. оборудованием, изготовленного из бросового материала и выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Приняли активное участие в родительском собрании. На семинаре-практикуме разучили дыхательные гимнастика, разнообразные виды закаливания, гимнастику для глаз и с удовольствием применяют их дома.

Положительные изменения в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств, в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

**Библиография.**

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 2-5лет.

Программа « ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Под редакциейН. Е. Вераксы,Т. С. Комаровой,М. А. Васильевой

П.П., ВасюковаВ.И., Лескова П.Г., Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990

Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: 1996.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 - 4 года. – М.: Владос, 2001

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3- 4 года. – М., 1988.

Сенкевич Е.А. Большева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб., 1999г.

Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье [методическое пособие] /  Шорыгина Т. А. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.

Шорыгина Т. А. Беседы о хорошем и плохом поведении [текст] /  Шорыгина Т. А. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с