

**Проект по здоровьесбережению
в старшей группе
«Я здоровым быть хочу»**

Составила:

Воспитатель ВКК

Поспелова И.В.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Актуальность проекта

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Вид проекта: практико-ориентированный, долгосрочный.

Срок реализации проекта: сентябрь 2022 г. – май 2023 г.

Участники проекта: воспитанники группы; воспитатели; родители воспитанников.

Цель проекта: организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми таким образом, чтобы обеспечить каждому ребёнку гармоничное развитие. Помочь использовать резервы собственного организма для сохранения и укрепления уровня здоровья, создание максимально благоприятных условий для физического и психического развития. Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей и родителей.

Задачи проекта:

Для детей:

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Для педагогов:

1. Повысить профессиональный уровень педагогов в вопросах ЗОЖ.

2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

Основная проблема проекта:

- ухудшение здоровья подрастающего поколения;

- незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Гипотеза проекта:

Применение здоровьесберегающих технологий, обучение детей правилам здорового образа жизни, пропаганда ЗОЖ среди родителей и совместная работа семьи и детского сада помогут воспитать здоровое поколение.

Сфера использования проекта: все образовательные области, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей, родителей и педагогов, домашний досуг.

Предполагаемый результат:

Для детей:

- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Расширение знаний детей о своём здоровье, о культуре гигиены.

- .Формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.
- Активное участие родителей в учебно - воспитательном процессе и жизни детского сада.

Для педагогов:

Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ

Содержание работы по проекту

Работа с детьми:

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. Организация выставки рисунков в группе « Виды спорта»
8. Беседа «Наше здоровье в наших руках»
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни
10. Викторина «Наше здоровье – в наших руках»
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».

Работа с воспитателями:

- консультация для воспитателей «Организация и соблюдение техники безопасности во время проведения зимних прогулок в детском саду»;
- памятка для воспитателей «Оказание первой медицинской помощи ребенку при мелких травмах»;

- консультация-мастер-класс для воспитателей «Закаливание в детском саду»

Работа с родителями:

Анкетирование родителей по теме проекта.

Консультации: «Здоровый образ жизни ваших детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Режим дня в жизни ребенка».

Памятки: «Полезные привычки», «Утренняя зарядка для детей».

Развивающая среда включает в себя:

- спортивный инвентарь;
- реквизит для игр «Аптека», «Больница»;
- художественная литература по теме проекта

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап:

1. Постановка целей, задач, определение актуальности и значимости проекта;
2. Подбор методической литературы по теме;
3. Анкетирование родителей по теме проекта;
4. Изготовление или приобретение дидактического материала для организации предметно-развивающей среды, оформление медицинского, физкультурного уголка;
5. Подборка материалов и создание необходимых условий для реализации проекта.

Основной этап:

- Внедрение в воспитательно–образовательный процесс инновационных и эффективных методов и приёмов по расширению знаний о здоровом образе жизни.
- Заготовка материалов для создания огорода на окне, посев и семян и посадка растений, уход за ними.
- Выставка детских работ по ЗОЖ
- Уточнение представлений детей о том:
 - что такое здоровье и как его сберечь;
 - что такое внутренние органы, для чего они работают;
 - что такое режим, гигиена и закаливание;

- что такое витамины, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
 - ♣ что такое полезные и не полезные продукты;
 - какая бывает вода;
 - какие бывают болезни, что их вызывает, что такое микробы и вирусы;
 - как предупреждать болезни, некоторые правила оказания себе первой помощи;
 - что такое аптека, для чего она нужна;
 - что такое лекарственные растения, лекарственные растения нашего края.
- Разработка и накопление методических материалов, разработка консультаций по теме проекта.

Заключительный этап:

- оформление альбома детских работ «Азбука здоровья»;
- оформление результатов диагностики физического развития детей;
- спортивный досуг
- презентация по теме проекта.

Результат проведенной работы:

- Получение детьми и взрослыми знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.

Список литературы:

1. Фоменко И.А., Сафронова О.Е131. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. –М. : ТЦ Сфера, 2006
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми)
3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина... : Практическое пособие для работников ДОУ. –М. : АРКТИ, 2003 –(Развитие и воспитание дошкольника)

4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2005.
5. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. –М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007
6. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. –М. : ТЦ Сфера, 2008.