**Проект  «Я  РАСТУ  ЗДОРОВЫМ!»**

**в подготовительной группе**

**Постановка проблемы**

         От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас практически здоровых детей немного.

          На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом,  что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

 Первой и, я считаю, главной задачей, на которую направлен ФГОС, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», а также «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей». В контексте Стандарта ДО в образовательной области «Физическое развитие» в содержание Программы входит становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

 Согласно анализа литературных источников, существенный вклад в развитие учения о здоровом образе жизни внесли философы-материалисты эпохи Возрождения Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Де Руа, которые понимали ЗОЖ как важнейшее условие для создания качественно нового социума. Труды Локка и Руссо указывали на необходимость создания общедоступных школ, в которых физическое воспитание было бы на первом месте. Целесообразно выделить разные направления изучения явления здорового образа жизни: философско-мировоззренческий аспект, у истоков которого стоял Платон, медико-профилактический (Гиппократ), семейно-бытовой (А.А.Остроумов), социально-экономический (Д.И.Писарев), медико-педагогический (Н.И.Пирогов), физкультурно-педагогический (П.Ф.Лесгафт), которые важной задачей в рамках комплексно-системного подхода к развитию ребенка рассматривали заботу о здоровье обучаемых.

**Актуальность** данного направления работы и обусловила выбор тематики разработанного познавательно-практического оздоровительного  проекта «Я расту здоровым».

**Цель проекта**: формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. формирование представлений об окружающей среде, о том, что полезно и что вредно для организма;
2. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов; привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
3. воспитание привычки к ежедневным физическим упражнениям;  удовлетворение природной потребности детей в движении; формирование потребности в ЗОЖ.

**Срок реализации**: три недели.

**Целевая группа**: дети старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет), родители

**Предполагаемые результаты**:

Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;                                                                                                                                      Дети получают первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях;                                                                                                             Дети научаться различать полезные и вредные продукты, познакомятся с витаминами группы A, B, C, D;                                                                               Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;                                                                                                   Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Планируемые этапы достижения цели в рамках проекта.**

**Подготовительный этап.**

Цель: Изучение знаний у дошкольников по вопросу здорового образа жизни и отношение родителей к вопросам здоровьесбережения.

**Предварительная работа:**

Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»                         Выставка книг, журналов по теме здоровьесбережения

**Основной этап.**

Цель: Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни. Закрепление знаний о культуре гигиены и осознанного подхода к своему питанию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Взаимодействие с семьей** |
| 1 неделя  Почему я расту? | Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»  НОД «Где прячется здоровье»  Пословицы и поговорки о здоровье  Презентация «Как устроен человек»  Беседы «Я и моё тело», «Здоровье и болезнь»,  «Что такое осанка»  Беседы «Почему я слышу, вижу, чувствую запахи», соблюдение правил безопасности  Рассматривание плаката «Строение тела человека», иллюстраций о закаливании, картинок «Мое тело»  Решение проблемной ситуации «Как узнать, что я расту»  Рассматривание фотографий детей «Тут мне год, тут 3 года, здесь 5 лет»  Измерение роста и веса детей.  Чтение детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым»  Чтение стихотворений, отгадывание загадок о частях тела  Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»  Самомассаж «Лепим лицо»  Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто»  Дидактическая игра «Узнай по описанию», «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»  Совместная игра «Как я помогаю маме»  Сюжетно-ролевая игра «Больница» | 1)Семейный клуб по ЗОЖ  2)Оформление выставки детских работ .по теме Здоровье и спорт |
| 2 неделя  Разве бывают продукты не полезны? | Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»  НОД «Путешествие в страну «Витаминию»  НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты» (нетрадиционное рисование)  Пословицы и поговорки о питании  Беседа «Витамины», «Какое питание нужно считать здоровым»  Решение проблемной ситуации «Я хочу кушать. Что купить мне в магазине?»  Решение проблемной ситуации «Давайте приготовим салат»  Решение проблемной ситуации «Как люди в старину справлялись без лекарств?»  Разучивание стихотворений, отгадывание загадок об овощах и фруктах, викторины  П/и – эстафета «Витаминная семья»  Дыхательная гимнастика «Каша кипит»  Пальчиковая игра «Апельсин», «Мы капусту рубим».  Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»  Чтение Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду», Л. Зильберг «Потому, что принимаю витамины А, В, С..»  Дидактические игры  «Полезная и вредная еда», «Выбери себе завтрак», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное»  Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | 1) «Как овощи и фрукты поссорились»  (Сочинить сказку «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили», нарисовать картинку к ней)  2)Папка-передвижка по ЗОЖ |
| 3 неделя  Вредные привычки – какие они? | НОД «Полезные и вредные привычки» (изодеятельность)  Досуг  «Лучшее лечение – игры и развлечение»  Беседы «Назначение предметов личной гигиены», «О здоровье и чистоте», «Чтоб кусался зубок»,  «Микробы и вирусы»  Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит», «Девочка чумазая», «Мойдодыр»  Пословицы и поговорки о чистоте  Презентация «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води»  Мультколлаж. Просмотр мульфильмов: «Ох и ах! », «Мойдодыр», «Федорино горе»  Закаливающий массаж стоп «Поиграем с ножками»  Решение проблемного вопроса «Зачем нам закаляться?»  Решение проблемного вопроса «Где прячутся микробы»  Д/и «Если малыш поранился», «Да здравствует мыло душистое»  Викторина «Безопасность в жизни человека»  Игра-эстафета «Собери мусор», П/и: «Ловишки с ленточками», «Веселый шнурок»  Сюжетно-ролевая игра «Аптека» | 1)Консультация и изготовление «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»  2)Памятка «Все о вредных привычках» |
|  | Итоговое занятие по теме «Я вырасту здоровым» |  |

**Заключительный этап.**

Цель: Подвести родителей к сознанию того, что необходимо совместно с детским садом укреплять здоровье детей для снижения заболеваемости.

Результаты проекта:

Дети умеют выполнять основные культурно-гигиенические правила; понимают значимость физических упражнений для здоровья;                                      умеют оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе.

Продуктами проекта стали:

- Выставка рисунков «Овощи и фрукты — полезные продукты».

- Выставка рисунков «Мой любимый вид спорта»

- Выставка рисунков «Предметы личной гигиены»

- Выставка рисунков «Полезные и вредные привычки»

- Презентации для детей «Как устроен человек? », «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води», «Мы за здоровый образ жизни»

-

-

-

-