Проект по ЗОЖ в старшей группе «Наше Здоровье в наших руках»

Проект по ЗОЖ в старшей группе «Наше Здоровье в наших руках»

Актуальность темы

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 заботится 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 посредствам **здоровьесберегающих** технологий и приобщения к **здоровому образу жизни**.

Тип **проекта**:

Долгосрочный

Участники **проекта**:

Воспитатели и дети подготовительной **группы**, родители.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления **здоровья**

2. Приобретение привычки к ЗОЖ

3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении

Цель **проекта**:

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в **здоровом образе жизни**.

Задачи **проекта**:

Для детей:

1. Обогатить 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**.

Подготовительный этап:

Изучение методической литературы по теме *«****Здоровье****»*, «Традиционные и нетрадиционные средства **оздоровления** детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему: *«Условия****здорового****образа жизни в семье»*

Оформление консультаций для родителей по теме **проекта**: *«Как с пользой для****здоровья****провести выходные с семьей»*, *«Режим дня»*, *«Как сохранить****здоровье ребёнка****»*.

Разработка **проекта по теме***«****Наше здоровье в наших руках****»*.

Основной этап:

Чтение художественной литературы: К. Чуковский *«Доктор Айболит»*, *«Федорино горе»*, Ю. Тувим *«Овощи»*, А. Барто *«Девочка чумазая»*, *«Я расту»*, *«Придуманные сны»*, *«Мы с Тамарой санитары»*, С. Михалкова *«Прививка»*, *«Не спать»*, *«Грипп»*; и т. д. ;

Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены и др., потешки о **здоровье**,

Беседы: *«Чистота – залог****здоровья****»*, *«Кто спортом занимается,****здоровья прибавляется****»*, *«Для чего нужна зарядка»*, *«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»*, *«Микробы»*, *«Правила поведения на прогулке»*, *«Откуда берутся болезни»*, *«Чтобы кожа была****здоровой****»*, и др.

Дидактические игры:*«Что у нас внутри?»*, *«Я принимаю душ»*, *«Я умываюсь»*, *«Мое тело»*, *«Чтобы зубы были крепкими»*.

Художественное творчество *(аппликация, рисование, лепка)*: Витаминная корзина, овощи на тарелке, *«Живые витамины»*, *«****Здоровье-болезнь****»*

Дидактические игры: *«Во саду ли, в огороде»*, *«Таблетки на грядке»* *«Режим дня»*, *«Спорт»*, *«Правила личной гигиены»*,*«Первая помощь при травмах»*, *«Полезная и вредная еда»*

Сюжетно-ролевая игры: *«Больница»*, *«Мы – спортсмены»*, *«Магазин»*

Игра-драматизация: *«Уроки Мойдодыра»*

Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

В помощь родителям:

Консультации: *«Как с пользой для****здоровья****проводить выходные дни»*, *«Режим дня»*, *«Утренняя зарядка для детей»*, *«Советы по укреплению****здоровья детей****»*, *«Как приучить ребенка чистить зубы»*, *«Полезные привычки»*, *«****Здоровье****и питание детей дошкольного возраста»* и др.

Заключительный этап:

фотоколлаж *«Мы дружим со спортом»*;

выставка детских рисунков;

фотоколлаж совместного творчества воспитателей **группы**, детей и их родителей *«В страну****здоровья всей семьей****!»*

Семейный клуб по теме:*«Как хорошо****здоровым быть****!»*

Совместный праздник *«Путешествие в страну****здоровья****»*

Результаты **проекта**:

Получение доступных 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

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.