**Долгосрочный**

**Информационно практико – ориентированный**

**с элементами творчества**

**проект для детей 5-6 лет**

**«Если хочешь быть здоров!»**

**Подготовила: Савенкова О.А., воспитатель**

**Аннотация.** Проект направлен на формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

В зависимости от возраста детей, все темы усложняются по содержанию, задачам и способам реализации (информационные, действенно-мыслительные, преобразовательные). Особое внимание уделяется формированию  всестороннего развития ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. У детей формируются первые представления об организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья согласно современным представлениям.

Важное значение при работе с дошкольниками придается развитию представлений о самоценности здоровья, положительному отношению к нему, содействию нормальному росту, укреплению важнейших функций и систем организма ребенка с учетом возраста.

***«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости».*** *(народная мудрость.)*

**Участники проекта:** *Воспитатели, дети старшей группы*

**Срок реализации проекта:***Долгосрочный (ноябрь – май 2020г )*

**Вид проекта:***Информационно практико - ориентированный с элементами творчества.*

**Условия реализации проекта:**

* Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
* Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
* Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
* Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
* Реализация различных форм систематической работы с родителями;
* Развивающая среда ДОУ:
* Спортивный зал;
* Музыкальный зал;
* Физкультурный уголок в группе.;
* Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
* Спортивная площадка (на участке детского сада);
* Медицинский кабинет;
* Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

**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 заботится о своем здоровье с детства.Здоровье, нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас. 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.

**Обоснование для проекта.**

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей, начиная с дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Нужно научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Есть поговорка: «В здоровом теле  -  здоровый дух».

**Новизна.**

          Увеличение числа детей с адаптивными трудностями, нарушениями в эмоционально- личностной сфере, с негативными поведенческими особенностями в настоящее время определяет необходимость поиска новых приемов работы с детьми дошкольного возраста.

           В дошкольном возрасте у ребенка складывается характерный личностный стиль отношений с окружающими, и очень важно, формируется представление о самом себе, развивается самооценка. Формирующиеся в этот период эмоционально- чувственное отношение к жизни, к людям, к самому себе и наличие или отсутствие стимулов к активной самореализации составляют неизгладимый отпечаток на дальнейшем жизненном стиле человека.

           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? Как привить навыки здорового образа жизни?*Здоровье детей – забота всех и надо её решать комплексно и сообща.

**Проблема:**

- Низкая двигательная активность.

- Эмоциональное неблагополучие.

- Недостаточное пребывание на свежем воздухе

- Замена двигательной активности сидением перед телевизором и компьютером.

**Цель проекта:** Сформировать привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, добиваться осознанного выполнения правил ЗОЖ и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

-Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового

образа жизни;

-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках,

укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

-Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-

гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;

-Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание

взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью

взрослого в случае их возникновения;

- Развивать творческие способности детей, умение работать сообща, согласовывать свои

действия;

-Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. Обеспечивать сохранение и

укрепление физического и психического здоровья детей.

- Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.

-Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Методы обучения:**

наглядный (показ, театрализация);

словесный (беседа, рассказ, наблюдение, использование художественного слова,

указания, объяснения);

практический (самостоятельная деятельность при выполнении работы);

проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения

проблемной ситуации в ходе занятия);

исследовательский (опыты, вопросы проблемно-поискового характера);

мотивационный (убеждение, поощрение).

**Предполагаемые результаты:**

***Для детей:***

1.Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;  
2.Сформированности гигиенической культуры и навыков;  
3.Улучшение соматических показателей здоровья;  
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

***Для родителей:***

1.Сохранение и укрепление здоровья  их детей;  
2.Педагогическая, психологическая помощь по вопросам здоровьесбережения;  
3. Повышение уровня комфортности при взаимодействии семьи о ОО.

***Для педагогов:***

1.Повышение теоретического и практического уровня  профессионализма педагогов;  
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;  
3. Личностный и профессиональный рост;  
4. Самореализация;  
5. Моральное удовлетворение.

**Формы организации работы по здоровьесбережению:**

ОД  познавательного цикла (чтение художественной литературы, беседы, рассматривание энциклопедий и иллюстраций, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме)

* ОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
* физкультурные занятии;
* самостоятельная деятельность детей;
* подвижные игры;
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
* гимнастика для глаз
* Пальчиковая гимнастика
* Релаксация
* двигательно-оздоровительные физкультминутки;
* физические упражнения после дневного сна;
* Самомассаж
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* физкультурные досуги;
* оздоровительные процедуры в водной среде.

**Механизмы реализации проекта:**

Реализация поставленных задач проходит в три этапа:

I этап – подготовительный

II этап – реализационный

III этап – итоговый (аналитический)

**I этап – подготовительный**

Задачами детей на этом этапе реализации проекта является: вхождение в проблему, вживание в игровую ситуацию, принятие задач и целей.

Работа педагога на данном этапе изучение литературы, подготовка материала по данной теме, разработка формы работы с детьми, родителями, воспитателями, специалиста; отбор художественный, иллюстративный материал для оснащения познавательной среды в группе, подбор дидактических игр для физического развития , консультации для родителей с целью ознакомления с темой проекта, раздача домашнего задания (собрать материалы по теме проекта: сказки, рассказы, басни, загадки, пословицы и поговорки, фразеологизмы, зрительные гимнастики), разработка плана мероприятий по реализации проекта.

**II этап – реализационный**

*Поисковые задачи и их решение:*

- «Встреча с интересным человеком - медицинская сестра (врач, по возможности).

*Деятельность воспитателя*- Создаёт условия для экспериментальной деятельности детей.

Ненавязчиво контролирует работу детей в уголке «здоровья».

Оказывает при необходимости помощь при затруднении.

*Деятельность детей*- Выдвигают гипотезы.

Наблюдают.

Сравнивают.

Проводят опыты.

Результаты экспериментов фиксируют в рисунках.

На данном этапе дети старшей группы в процессе обучения и воспитания учатся думать и заботиться о своем здоровье, приемам ухода за телом, открытой демонстрации правильного отношения к своему здоровью.

Выполнение заданий – упражнений, игровых ситуаций, творческих заданий, использование компьютерного пространства по физическому развитию, способствующие формированию у детей правильного представления о здоровом образе жизни.

**III этап – итоговый (аналитический)**

Определение роли физического воспитания в формировании личности каждого воспитанника, развитие моральных качеств: уважения к достижениям других, принятие личных неудач.

**В ходе реализации проекта формируются ключевые компетентности:**

***Технологическая компетентность:***

— умение проявлять интерес ко всему новому;  
— умение планировать этапы своей деятельности;  
— умение доводить начатое дело до конца.

***Информационная компетентность:***

— умение получать информацию, используя различные источники;  
— умение задавать вопросы;  
— умение оценивать необходимость той или иной информации.

***Социально-коммуникативная компетентность:***

— умение взаимодействовать в системе «ребенок – взрослый», «ребенок – родитель»;  
— умение оказывать и принимать помощь.

Предполагаемый результат: пропаганда здорового образа жизни среди детей старшего дошкольного возраста.

*Итог*: Разработка памятки «Рекомендации по укреплению здоровья детей»

*Итоговое мероприятие* по завершению проекта соревнование «Здоровым - жить здорово!», всероссийская олимпиада «Как быть здоровым?», оформление проекта «Если хочешь быть здоров!», выставка рисунков.

*Ожидается,* что результаты работы по данной проблеме подтвердит гипотезу, что совместная деятельность педагогов и родителей поможет сформировать культуру здоровья дошкольников и снизить заболеваемость, с целью дальнейшего достижения хороших результатов ребенка в школе. Внедрение и апробация интерактивных форм взаимодействия педагогов и родителей обеспечат расширение педагогических и психологических функций сотрудничества.

**Совместная деятельность взрослого и детей с учётом**

**интеграции образовательных областей(ноябрь – май)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы работы** | **Цели и задачи** | **Мероприятия, содержание работы** |
| **Познавательное развитие:**  Познавательно- исследовательская  деятельность | - Объяснить детям причину болезни зубов;  - Формировать привычку чистить зубы;  - Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;  - Расширить представления детей о строении тела человека.  - Познакомить с функциями некоторых органов и их роли в развитии. | Эксперимент «Кто живет у нас во рту».Опыт «Война с микробами»,«Загорелое яблоко», «Испорченное яйцо»,«Почему болят зубы? », «Рассматривание кожи через лупу», Прослушивание сердца в фонедоскоп.  Игра- эксперимент «Как правильно чистить зубы».  Беседы: «Сердце бывает сильным и слабым», «Как мы дышим»,«Много ли в лёгких воздуха»; «Для чего человеку кожа», «Безопасность зимой на на улице», «Для чего нужны зубы?», «Кто живет в молочной стране?», «Зачем мы спим?», «зачем человеку язык?», «Спорт – залог здоровья». |
| **Речевое развитие:**  Чтение художественной  литературы | -Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц, рассказывать наизусть отрывок из стихотворения.  **-**Совершенствовать основные гигиенические правила .  - Воспитывать уважительное, доброе отношение к своему телу.  - В беседе оценивается поведение героев с позиции пользы и вреда для здоровья. Воспитатель задаёт следующие вопросы: «Что сделал литературный герой? Почему? Каков результат его действий? Как бы ты поступил, или как надо поступить правильно?» образа жизни, прогнозировать своё поведение в аналогичных ситуациях.  -повысить интерес детей к произведениям художественной литературы. | К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая»; Алхазова Ф. «Что такое витамины», «Витамины», Собакин Т. «О пользе овсяной каши»  Загадки о предметах гигиены. Благинина Е. «Почему кот моется после еды? », Остер Г. «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены», Степанов А. «Гигиена», Коростелев Н. «А ты не забыл носовой платок? », Афонькин С. «Почему щиплет мыло? », Дриз Ю. «Тихий час», «Пока этого не случилось», Мориц О. «Это-да! Это-нет! », Афонькин С. «Как победить простуду», Страницы из энциклопедии «Я и мое тело», Бойко Г. «Зубы», Усачев А. «Жевательная история», «Баллада о конфете», Коростелев В. «Королева- [зубная щетка](http://www.e5.ru/product/braun-oral-b-kids-power-toothbrush-mickey-mouse-d10-513_10153496/?&)», А. Барто «Я расту», «Дружим с водой» Г. Зайцев.  Рассматривание: энциклопедии «Человек», «Все обо всем», « |
| Дидактические игры и  упражнения | - закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.  - познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь.  - Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;  - выявление знаний о полезной и вредной пище.  - закрепить представления детей о том, какие продукты полезные, а какие вредные для зубов.  - систематизировать представления детей о частях тела, воспитывать умение слушать друг друга.  - закреплять знания детей о видах спорта и умение их различать, спортивных атрибутах. | «Полезно-неполезно», «Витаминный салат», «[Овощи, фрукты](http://www.sotmarket.ru/product/ovoshhi-frukty-yagody-rosmen.html)», «Пазлы» (какой витамин в этом продукте)  «Узнай на вкус (на ощупь, на слух, на запах)», «Подбери одежду по сезону», "Составь режим дня",«Зимние и летние виды спорта», «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование», «Окажи помощь», «Наши привычки», «Что полезно, а что вредно для зубов», «На приеме у окулиста» (стоматолога), «Кто кем был раньше», «  Речевая игра «Что сначала, что потом», «Доскажи словечко».  Дидактическое упражнение «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем! », «Что делать, если… » (порезал палец, обжегся и т. д.) ,  «Предметы личной гигиены»;«Какой, какая, какое?», «Найди и назови», « |
| **Социально-коммуникативное развитие:**  Беседы, тренинги, ситуативные разговоры. | - закрепить понятие «здоровье»; расширить знание детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний, травм; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей, взрослых; развиваем диалогическую речь.  - обратить внимание ребенка на самого себя, на свое тело, свой организм, на свои возможности и способности, научить оценивать и ценить себя, создать предпосылки к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье.  - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу. | Беседы: «Что такое здоровье?»; Рассматривание плаката «Человеческое тело», «Что такое витамины?», «Полезные и вредные привычк», «Здоровые зубки», «Микробы и вирусы», «Виды спорта».  *Ситуативный разговор*: «Что я знаю о себе», «Можно ли есть немытые овощи и фрукты?»,«Опасные предметы», «Для чего нужна зарядка».  *Беседа-размышление:* «Полезная и вредная еда», «Где прячется здоровье»,  *Тренинг:* «Как вызвать скорую помощь по телефону», «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я…»  *Проблемная ситуация:* «В глаз попала соринка» (закрепить правила первой медицинской помощи) |
| Игра- драматизация произведения | -Вовлекать детей в игру-драматизацию по сюжету сказки, передавать характерные черты героев сказки с помощью простейших движений, жестов и мимики. - Развивать речь, память, мышление, имитационные движения, театральные способности, общую и мелкую моторику рук. -Воспитывать интерес к театрально-игровой деятельности. - Приобщать детей к здоровому образу жизни при помощи пальчиковой, артикуляционной и физической гимнастик. - Активизировать использование в речи слов, встречающих в сказке. | Игра «Серый волк умывается»  «Про девочку Машу и зайку Длинное Ушко»  «Хозяйка с базара пришла»,  «Спор овощей».  «Что такое хорошо и что такое плохо»  «Вреднуля, Жаднуля и Пачкуля» («Полезные советы» Г. Остер)  "Три товарища" А.Осеевой  «Жадина»(Э.Мошковская) |
| Кукольный спектакль | -Учить детей внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.  - Учить детей соотносить со словами игровые действия с куклой. Выделять и называть части тела, предметы одежды куклы. Уточнить и закрепить произношение звуков «о», «а», в звукопроизношениях. | «Маша обедает»  «Девочка Чумазая»,  «Оля и Айболит»  «Сказка о глупом мышонке»  «Два жадных медвежонка» |
| Настольно-печатные игры, лото, пазлы. | - закрепление или отработка полученных знаний;  - развитие процессов мышления, внимания, памяти, воображения и речи;  - тренировка усидчивости, дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;  - воспитание уступчивости, толерантного отношения к партнёрам, а также умения сотрудничать. | «Театр настроения», «Что лишнее», «Операция», «Вредно-полезно»  «Противоположности»  «Когда это бывает?»  «Где это можно купить?»  Подбери картинки «Личная гигиена»  Чудесный мешочек «Полезные продукты» |
| Сюжетно-ролевые игры | -Закрепить знания детей о профессии врача, фармацевта, инструктора по физической культуре, продавца.  - Закреплять умение узнавать продукты по внешнему виду. - Закреплять знания  содержащихся в них витаминах, пользе для здоровья человека.  - Подвести детей к выводу, что здоровье приносит людям движение, свежий воздух, хорошее настроение. А лекарства помогают быстро избавиться от болезни.  - Формировать понятие детей о том, что важно выполнять упражнение качественно, а не быстро. - - Воспитывать бережное отношение к атрибутам игры. Способствовать активности малоподвижных детей. | «Поликлиника», «Аптека»,  «В кабинете врача», «В нашем доме больной», «[Скорая помощь](http://www.mrdom.ru/catalog/detail.php?ELEMENT_ID=624154)», «Магазин», «В спортзале», «У меня заболели глаза», «Повара». |
| **Художественно-эстетическое развитие:**  Рисование | -Формировать представления детей о зубах, их строении и разновидностях, их предназначении.  - Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней).  - Закреплять знания о полезной и здоровой пище, о видах спорта. - Закрепить умение детей рисовать фигуру человека в движении.  - Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, память, речь, воображение.  - Воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью. | «Здоровые зубы – здоровью любы»  «Мой любимый вид спорта»  «Овощи и фрукты, полезные для здоровья».  «Важные профессии» (Врач, стоматолог, ветеринар) |
| Лепка | *-* формирование у детей представлений о видах спорта и опыта участия в спортивных играх.  - формировать умения детей правильно ухаживать за зубами, объяснить детям, почему необходимо беречь зубы с детства; | «Спорт – это здоровье»  «Зубная щетка»  «Витаминный вклад» |
| Аппликация | - расширить представления детей о олимпийских видах спорта, путем создания творческих работ.  - расширить и уточнить знания детей по теме: «Профессии»; формировать элементарные представления о медицинской помощи. | «Виды спорта»  «Доктор Айболит»  «Витамины»  «В гости к стоматологу» |
| Конструирование | - Познакомить детей с понятием   «стадион», его функциональным назначением.Формировать представление, о том, что такое чертёж (начерченный план будущей постройки). Продолжать знакомить детей с различными видами спорта, для каких видов спорта нужны стадионы. Учить самостоятельно проектировать работу, распределять роли; развивать умение работать в команде. | «Стадион» (конструктор Лего и кубики)  «Дворец спорта»  «Каток»  «Больница для кукол». |
| Музыка | - обогащать музыкальные впечатления детей, вызывать яркий эмоциональный отклик при восприятии музыки разного характера;  - формировать музыкальный вкус.  - способствовать развитию мышления, фантазии, памяти, слуха;  -воспитывать эстетический вкус в передаче образа;  -совершенствовать коммуникативные навыки ребенка;  - с помощью дыхательной гимнастики, музыкотерапии, динамических и музыкально- ритмических упражнений укреплять физическое и психическое здоровье; | Слушание: "Сладкая грёза" П.И.Чайковского.  Двигательная импровизация под музыку "Сладкая грёза" (Iч)  Музыкально-ритмическое упражнение «Я бегу, бегу, бегу»  Очистительное и тонизирующее дыхательное упражнение «Привет солнцу»  Игровой массаж спины «Поезд»  Музыкальная формула самовнушения: формула радости «Ах, как нам весело!»  Слушание музыкальных произведений: Жаворонок - М Глинка Орк; Зима Февраль; Карнавал - П Чайковский; Зимнее утро - П Чайковский; Колыбельная - А Лядов; Колыбельная - Г Свиридов; Концерт Ф-но с Орк №5 - Л Бетховен; Кто придумал песенку - В Кожухин;Листопад - Т Попатенко; Мама - Ю. Чичков; Прелюдия Ля-мажор 28-7 - Ф Шопен; Раскаяние - С Прокофьев; Тревожная минута - С Майкапар; Утро - С Прокофьев. |
| **Физическое развитие** | - Сохранение и укрепление здоровья детей.  - обеспечение гармоничного  физического развития;  -совершенствование умений и навыков в основных видах движений; - формирование потребности в двигательной деятельности;  - осуществлять профилактику и оздоровление средствами  физического воспитания.  -развивать психофизические качества. | Картотека – Подвижных игр  Картотека- Пальчиковые игры  Картотека -Гимнастика для глаз (офтальмологические паузы).  Картотека - Динамических пауз  Релаксация;  Гимнастика пробуждения,  Утренняя гимнастика  Точечный массаж  Закаливание |
| **Мультсеансы:** | - Формирование здорового образа жизни по средствам мультимедийных технологий.  - Сформировать потребности детей в соблюдении здорового образа жизни посредствам мультипликации.  - Осуществлять привлечение родителей по вопросам здорового образа жизни с использованием инновационных технологий  - Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены. | «Мойдодыр», «Айболит»;  «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»; «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и Микробус». |
| **Работа с родителями:** | -заинтересовать взрослых возможностями детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ  - знакомство с проводимой в группе работой по формированию здорового образа жизни у детей, и вовлечение родителей   в неё.  - Повышение педагогической культуры родителей.  - Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.  - Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.  -   Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через   беседы, консультации. - Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс; проведения просветительской работы с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы), а также информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья. «Как я расту», родительские собрания (онлайн). | *Консультации:* «Закаливания в домашних условиях», «О пользе прогулок», «Спорт – в жизни ребенка».  *Анкета* «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»  *Буклеты*: «Берегите зрение детей», «Режим - значимый фактор в жизни ребенка ребёнка!»  *Памятка для родителей:* «В каких продуктах живут витамины», «Берегите зрение детей».  *Рекомендации для родителей:*  «Что делать, чтобы у ребёнка были здоровые зубы?» «Проведение физкультминутки дома». «Как правильно учить ребёнка чистить зубы». фотовыставки. |

**Гипотеза:**

    Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Продукт проектной деятельности.**

- Тематический план «Недели здоровья» (приложение 1).

- Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы (приложение 4).

- Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).

- Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 5).

- Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «Путешествие в сказку» (приложение 3).

-Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко  дружим».

- Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение 6).

- Коллаж «Полезные продукты на столе».

- Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».

 - Нетрадиционное физкультурное оборудование.

Приоритетное направление в педагогической деятельности при реализации проекта – здоровье детей. Позволил педагогам целенаправленно использовать творческий потенциал педагогов для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей дошкольного возраста, так как разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач в ДОУ обеспечивает гармоничное развитие детей.

**Используются в проекте современные здоровьесберегающие педагогические технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| *Технологии сохранения и стимулирования здоровья* | | |
| Динамические паузы  (физкультминутки) | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой и со средней степенью подвижности. | Ежедневно для всех.  Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей. | Для всех.  Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, выставок и пр, оформлении помещений к праздникам и др | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| Гимнастика пальчиковая | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Осуществляется  индивидуально либо с подгруппой ежедневно. |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. | Используется наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми. | Проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. |
| Гимнастика пробуждения | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещении. |
| *Технологии обучения здоровому образу жизни* | | |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. | Проводиться по плану физ.работника. |
| Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| Самомассаж | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми. | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. |
| *Коррекционные технологии* | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. | Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. |

**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.

Включение родителей в реализацию **проекта «Здоровый дошкольник»** помогает основательно изучить и осмыслить материал. Родители использовали разные источники поиска информации: Интернет, периодичные издания, книги. Творческие способности родители и дети особенное ярко проявляют при оформлении материалов проекта – сочинении сказок, изготовлении, оформлении книг, презентациях. Родителям, которые по каким-либо причинам избегали активных форм взаимодействия с педагогами, было предложено повысить свою компетентность через дистанционное образование (WhatsApp).

**Перспектива развития проекта.**

***Проект****«Если хочешь быть здоров!»* является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива  детского сада. Особенностью проекта является создание единого воспитательно-образовательного пространства,  основанного на  доверительных партнерских отношений детского сада с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

       Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

***Список использованной  литературы:***

1. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003.

2. Филиппова С.О «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.

3. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009.

4. Интернет-сайт «Дошколёнок.ру».

5. «NSportal.ru» - образовательная социальная сеть.

6. Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников».С.П., 2012

7. Журнал «Ребенок в детском саду» №3, 2010.

8. Журнал «Здоровье дошкольника» №3, 2009.

9. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

10. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.

11. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.

12. Сыпченко Е.А. Инновационные педагогические технологии. Метод проектов в ДОУ. -- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

13.Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОУ»,2014

 Калинина Г. Давайте устроим театр! Домашний театр как средство воспитания. – М.: Лепта-Книга, 2007 г.

14. Маханева М.Д. Театрализованные занятия в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2001г.

15. Интернет ресурсы.

**Выход проекта в течение года.**

**Приложение 1**

Календарный план (*на неделю*).

Перспективный план на год.

**Приложение 2**

Анкета для родителей.

**Приложение 3**

 Конспект НОД по «Развитию речи» .«Путешествие в страну здоровья»

Конспект НОД по ФЦКМ .«С утра до вечера».

**Приложение 4**

Беседа с родителями:«Значение режима дня в жизни дошкольника».

Лекция для родителей:«Закаливание ребенка в домашних условиях».

Беседа с родителями:«О пользе прогулок с детьми».

Консультация для родителей:«Спорт в жизни ребенка».

**Приложение 5**

Картотека подвижных игр для старшей групп.

**Приложение 6**

Картотека дидактических игр.

**Приложение 7**

Картотека игр драматизаций.

**Приложение 8**

Картотека дыхательной гимнастики.

**Приложение 9**

Картотека физкультминуток.

**Приложение 10**

Картотека гимнастики для глаз.

**Приложение 11**

Релаксационные игры для детей дошкольного возраста.

**Приложение 12**

Утренняя гимнастика для старшей группы.

**Приложение 13**

Гимнастика после сна для старшей группы**.**

**Приложение 14**

Опытно-экспериментальная деятельность.

**Приложение 15**

Картотека пальчиковых игр.

**Приложение 16**

Спортивный центр.

**Приложение 17**

Фотоотчет проведенной работы проекта.