**ПРОЕКТ**

**«Я здоровье сберегу –**

 **сам себе я помогу»**  ****

подготовила:

воспитатель Аверцева М.А.

 Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

**Введение**

 В  современном  обществе, в  XXI веке, предъявляются  новые, более  высокие  требования к человеку, в  том числе  к ребенку, к  его  знаниям  и  способностям. Забота  о  здоровье  ребенка стала  занимать  во  всем  мире  приоритетные  позиции.  Это  и  понятно, поскольку  любой  стране  нужны  личности  не только творческие, гармонично  развитые, активные,  но и  здоровые. Фундамент здоровья ребенка закладывается в дошкольном детстве, происходит его интенсивный рост и развитие,формируются  основные  движения,осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

 Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

*"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.*

1. **ПАСПОРТ ПРЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Наименование проекта: | «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» |
| 2 | Участники проекта: | дети старшей группы родителивоспитатели  |
| 3 | Актуаль-ность |  |
| 4 | Цель проекта: | Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. |
| 5 | Задачи: | 1. Расширить и уточнить представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих2. Формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре.3. Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни. 4. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании. 5. Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.  |
| 6 |  Методы | Наглядный (рассматривание иллюстраций, картин, просмотр мультфильмов)Практический (рисование, аппликация, лепка)Словесный (беседы, чтение художественной литературы) |
| 7 | Краткое изложение проекта |  В ходе реализации проекта у детей сформируется представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; научатся выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт, закаливание, сон, прививки), так же закрепят знания о безопасном поведении в быту и на улице. В итоге, у детей появится потребность заботится о своем здоровье и о здоровье окружающих. |
| 8 |  Сроки реализации |  01.10. 2018 - 30.11. 2018 |
|  | Этапы реализации проекта | **1. Подготовительный:**1.Выявление представлений детей о здоровье.2.Анкетирование родителей по теме «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».3.Определение целей и задач проекта.4.Информационно – методическое обеспечение проекта.5.Составление тематического плана по реализации проекта 6.Привлечение родителей к совместной деятельности по реализации проекта.7.Обновление содержания предметно-развивающей среды.**2. Основной:**1. Продуктивно – познавательная деятельность с детьми по реализации проекта «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» в соответствии с образовательными областями.2. Работа с родителями по заданной теме.3. Организация сюжетно – ролевых, дидактических и подвижных игр.4. Итоговое спортивное развлечение **3.Обобщающий:** 1.Организация выставки «Я здоровье берегу»:  «Полезные овощи и фрукты» в технике обрывная аппликация, «Виды спорта» из пластилина.2. Совместная выставка семейного творчества «Вредные микробы». |
| 10 | Ожидаемые результаты реализации проекта | 1.Систематизация знаний детей о здоровье, овладение ими элементарных представлений о здоровье.2.Обобщение знаний детей об окружающем мире, развитие любознательности и активности детей.3. Развитие коммуникативных навыков.4.Активное участие родителей в реализации проекта. |
| 11 | Ресурсное обеспечение | 1. Спортивный зал.2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь. 3. Картотека подвижных игр, конспекты бесед, ОД, сценарий спортивного развлечения.4. Детская и методическая литература |
| 12 |  Формы реализации проекта | **Игровая деятельность**Сюжетно – ролевые, дидактические, театрализованные игры, дидактические игры, пальчиковые**Двигательная деятельность**Подвижные и спортивные игры, гимнастика (утренняя и после сна), физкультминутки, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, гимнастика для глаз**Коммуникативная деятельность**Беседа, ситуативные задачи, общение на определенные темы, отгадывание и придумывание загадок детьми.**Трудовая деятельность**Труд по самообслуживанию, ознакомление с трудом взрослых, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд.**Познавательно-исследовательская деятельность**Наблюдение, экспериментирование, конструирование, решение проблемных ситуаций**Продуктивная деятельность**Рисование, лепка, аппликация**Музыкально-художественная деятельность**Логоритмика, слушание музыки**Чтение художественной литературы**Чтение стихов, загадок, поговорок и рассказов о здоровом образе жизни. Выставка в книжном уголке. |
| 13 | Взаимодействие с родителями | Анкетирование родителей, информации в родительском уголке, индивидуальная консультация на тему здорового образа жизни (необходимости дневного сна, здоровой пищи и т.д.) |

1. **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Мероприятия |  Сроки | Ответственные |
| **Подготовительный этап** |
| 1.2.3.4. | Выявление представлений детей о здоровье;Подбор литературы, иллюстраций, различных видов игр;Составление плана мероприятий по реализации проекта;Консультация для родителей о целях и задачах проекта |  01.10.201827.09 – 04.10.27.09 – 01.1001.10.2018 | ВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитатели |
| **Основной этап** |
| 1 |  **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**:- утренняя гимнастика- физкультура- прогулки | Ежедневно3 раза в неделю1-2 раза в день | Воспитатели |
| 2 |  **Оздоровительно – профилактические мероприятия:**Гимнастик после снаЗакаливающие процедурыУпражнения на профилактику плоскостопияПальчиковые игрыГимнастика для глаз | ежедневно// - //// - //// - //// - // | воспитатели |
|  | **Чтение художественной литературы:**А.Барто «Девочка чумазая»Зильберг «Полезные продукты»К.Чуковский «Мойдодыр»К. Чуковский «Доктор Айболит» В.Маяковский "Что такое хорошо, и что такое плохо"Ю. Тувим «Овощи»О.Нэш «Микроб»Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу»П.Синявский «Зарядка»С.Афонькин «Откуда берутся болезни»Пословицы, поговорки и загадки | с 01.10. 2018 по 30.11. 2018 | воспитатели |
|  | **Беседа:**Правила личной гигиеныМоя безопасность в моих рукахКто придет на помощь?Спорт – это здоровьеЗдоровье - главная ценностьЧто такое здоровье?Осторожно - лекарство!Мойте руки перед едой | 01.10. 201803.10. 201804.10. 201805.10. 201815.10. 201808.11. 201808.11. 201811.11. 2018 | воспитатели |
|  | **ОД** по образовательной области «Физическое развитие» (***валеология***)Быть здоровыми все могут - спорт и отдых нам помогут. | 04.10. 2018 | воспитатели |
|  | **ОД** по образовательной области «Развитие речи»:В лес за здоровьем. | 22.10. 2018 | воспитатели |
|  |  **Сюжетно – ролевые игры, драматизация:**Драматизация сказки «Колобок»Сюжетно–ролевая игра «Больница»«Поликлиника» |  02.10.201804.10.201807.11. 2018 | Воспитатели |
|  | **Художественное творчество:**Лепка «Виды спорта»Аппликация «Полезные овощи и фрукты»Рисование «Вредные микробы» | с 01.10. 2018 по 30.11. 2018 | Воспитатели |
|  | **Опытно – экспериментальная деятельность** - О чем поспорили пепси - кола и вода**,**- «Как избавиться от вредных бактерий»,- Солнце дарит нам тепло и свет. | 03.10.201801.11.201821.11.2018 | Воспитатели |
|  | **Дидактические игры:**«Пирамида здоровья»«Как избежать неприятностей» безопасность«Что полезно для здоровья»«Валеология (зубы, уши, глаза)»«Правила гигиены»«Хорошо - плохо»"Узнай вид спорта""Полезные витаминчики""Собери орган""Если ребенок поранился" | с 01.10. 2018 по 30.11. 2018 |  Воспитатели |
|  | **Спортивное развлечение**«Доктор Пилюлькин в гостях у ребят» |  |  Воспитатели |
|  | **Работа с родителями:****-** Анкетирование родителей-Выпуск информационных листков- Рекомендации по ознакомлению детей со здоровым образом жизни |  | Воспитатели |
| **3. Обобщающий** |
|  | - Проведение итоговой беседы с детьми- Оформление выставки детского рисунка и аппликации.- Детско-родительские проекты "Я здоровье берегу - сам себе я помогу" |  | ВоспитателиРодителиДети |

**Заключение**

 Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "… с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все… ". Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

 Реализация проекта “ Я здоровье сберегу – сам себе я помогу ” началась с анализа знаний родителей о здоровом образе жизни, и диагностирования детей на предмет изучения особенностей культуры здоровья, которые показали, что работа по теме здоровье сбережения детей очень важна и актуальна.

 Данный проект способствовал формированию навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Была создана такая система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.