**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  родители  воспитатели |
| 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 окружающих  2. 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 | 01.10.2018  27.09 – 04.10.  27.09 – 01.10  01.10.2018 | Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели |
| **Основной этап** | | | |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**:  - утренняя гимнастика  - физкультура  - прогулки | Ежедневно  3 раза в неделю  1-2 раза в день | Воспитатели |
| 2 | **Оздоровительно – профилактические мероприятия:**  Гимнастик после сна  Закаливающие процедуры  Упражнения на профилактику плоскостопия  Пальчиковые игры  Гимнастика 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 гигиены  Моя безопасность в моих руках  Кто придет на помощь?  Спорт – это здоровье Здоровье - главная ценность  Что такое здоровье?  Осторожно - лекарство!  Мойте руки перед едой | 01.10. 2018  03.10. 2018  04.10. 2018  05.10. 2018 15.10. 2018  08.11. 2018  08.11. 2018 11.11. 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» | 02.10.2018  04.10.2018  07.11. 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. | 03.10.2018  01.11.2018  21.11.2018 | 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" |  | Воспитатели Родители Дети |

**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.