МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ-ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЛУЧИК»

**Проект по здоровьесберегающей технологии посредством формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и основах безопасности жизнедеятельности.**

 **«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»**

Составили: воспитатель выс. кв. категории

Осипова Василина Васильевна

Воспитатель выс. кв. категории

Крауберг Галина Алексеевна

п. Садовый 2020

**Актуальность:**

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников постоянно уменьшается. Растет число врожденных аномалий и последствий родовых травм, увеличивается число часто болеющих детей. Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (отсутствие культуры здоровья). Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Таким образом, можно сказать, что главной актуальной проблемой физического воспитания в свете современных требований - охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников, решение поставленных задач в контексте ФГОС.

**Цель:** рациональное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при активной поддержке родителей.

**Задачи:**

Для детей

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
* формирование правильной осанки, гигиенических навыков.
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* создание условий для реализации потребности детей в двигательной
* активности;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
* воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Для родителей

* - реализация мероприятий проекта с родителями.
* - изготовление нестандартного оборудования совместно с родителями.
* - оформление информационной папки-передвижки для родителей
* «Праздник – это здоровье детей».

**Участники проекта:**

1. Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет)
2. Родители
3. Педагоги

**Тип проекта:** краткосрочный

**Срок реализации:** февраль – май 2021

**Этапы проекта:**

1. Подготовительный
2. Основной
3. Заключительный

**Ожидаемый результат:**

Для детей:

1. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. Приобщение детей к началам ЗОЖ и укрепление интереса к занятиям физкультурой и спортом.
3. Повышение функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Для родителей:

1. Повышение активности родителей в образовательной области.
2. Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.

**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
* Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении
* Реализация различных форм систематической работы с родителями

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

1). Медико-профилактические технологии.

**Задачи:** сохранение и приумножение здоровья детей под руководством

медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими

требованиями и нормами.

**Компоненты:**

* рациональное питание;
* рациональный режим дня;
* закаливание;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* здоровьесберегающая среда в ДОУ.

2). Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:**

* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

**Компоненты:**

Двигательный и оздоровительный режим дошкольников, динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.) подвижные и спортивные игры, утренняя гимнастика физкультурные занятия закаливание спортивные развлечения, праздники День здоровья.

**План реализации проекта.**

**Подготовительный этап:**

* Сбор и систематизация информации по теме «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
* Опрос детей и анкетирование родителей.
* Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».
* Изучение методической литературы по теме «Здоровье в порядке спасибо зарядке».
* Консультации для родителей по данной теме, подбор наглядного материала (ширмы, буклеты, папки передвижки)
* Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.
* Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.
* Для успешного проведения праздников, досугов совместно с родителями изготовить нестандартное оборудование из бросового материала.
* Подбор художественной литературы по данной теме.
* Информирование родителей о педагогических приемах развития у детей физических качеств.

**Основной этап:**

**Создание игровых ситуаций:**

***Сюжетно-ролевые игры:*** «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека», «На прием к врачу, окулисту», «У меня заболели глаза».

***Дидактические игры:*** «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное - несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно», «Что вредно для глаз?» «Что полезно для глаз»; «Найди десять отличий»; «Полезные продукты»; «Опасные предметы».

***Беседы с детьми по темам:***  «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Врачи -наши помощники», «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться»,  «Опасности, которые нас подстерегают», «Виды спорта», «Уши, нос и глаза помогают нам всегда», «Почему полезен свежий воздух», «Продукты, которые содержат витамины», «Если ты заболел», «Не забывайте мыть руки», «Береги зрение с детства»,  «Режим дня»,  «Закаляемся», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы», «Полезные продукты», «Личная гигиена», «Витамины и здоровый организм»

***Беседа-размышление с детьми*** «Что такое здоровый образ жизни».

***Рассказ педагога*** «Как видят мир животные».

***Решение проблемной ситуации:*** «В глаз попала соринка» Закрепить правила первой медицинской помощи

***Обыгрывание ситуаций по ОБЖ*** «Опасность острых предметов для глаз», «Попадание в глаз чужеродных предметов», «Ожоги глаз» Расширить представления об опасностях для здоровья глаз и правилах безопасного обращения с предметами в быту.

***Чтение рассказов:*** Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».

***Чтение произведений*** К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».

***Чтение стиха*** А. Барто «Девочка чумазая».

***Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.***

***Чтение стихотворений*** Е. А. Алябьевой «Хочу конфет», «Сладкоежка».

***Разучивание стихотворения*** «Береги свои глаза».

***Чтение пословиц и поговорок о здоровье, о глазах. Познакомить с народными пословицами о здоровье.***

***Чтение сказки*** «Крошечка - хаврошечка».

«Моя первая книга о человеке».

«Стихи про фрукты и овощи»

***Мультсеансы:***

«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».

***Разгадывание кроссворда*** ***«Что помогает нам быть здоровым»***.

***Рисование*** «Овощи и фрукты, полезные для здоровья».

 ***Выставка детских рисунков на тему*** «Здоровый образ жизни».

***Лепка*** «Витаминный вклад»

***Конструирование*** «Стадион», «Каток», «Больница для кукол».

***Выставка поделок совместного творчества родителей и детей:*** «Глаза - зеркало души».

***Составление книги:*** «Книга здоровья»

Организация выступления для малышей о полезных продуктах (Овощах и фруктах), загадывание загадок, вручение книги - загадок про овощи и фрукты». Научили малышей новым пальчиковым играм: «Мы капустку солим», «Апельсин»

***Создание стенгазеты на тему*** «Мы за здоровый образ жизни»

Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;

Закаливание: воздушное и обширное умывание, ежедневное, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и дорожкам здоровья, точечный массаж, пальчиковые игры, Су – Джок терапия

Физкультурные занятия, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;

Спортивные досуги и развлечения: «День здоровья», «Спортивные соревнования».

**Работа с родителями:**

Папка-передвижка на тему: «Здоровый образ жизни», «Рациональное питание детей»

Буклет на тему: «Берегите зрение детей», «Режим - значимый фактор в жизни ребенка ребёнка!»

Памятка для родителей: «В каких продуктах живут витамины», «Берегите зрение детей», «Спортивный уголок для физического развития детей дома».

Семейные рецепты «Вкусной и полезной пищи».

**Заключительный этап:**

* анализ результатов опроса детей и анкетирования родителей,
* - сравнение предполагаемых и достигнутых результатов работы,
* - обобщение и презентация опыта работы.
* - определение дальнейших направлений в системе физкультурно -оздоровительной работы с детьми.
* Проведение Дня здоровья;
* Стенгазета на тему: «Мы за здоровый образ жизни».

**Оценка эффективности проекта:**

* комфортная, безопасная, здоровьесохраняющая образовательная среда.
* единый воспитательно–образовательный процесс на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.
* Проявление детьми их собственных потенциальных возможностей, чтобы вести здоровый образ жизни, ценить свое здоровье и здоровье окружающих.

Анкета для родителей.

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?

2. Сколько времени проводит ребенок на свежем воздухе в будни, выходные?

3. Применяете ли вы какие - либо закаливающие процедуры?

4. Делаете ли вы сами зарядку по утрам?

5. Увлекаетесь ли вы и ваш ребенок каким - либо видом спорта?

6. Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?

7. Что бы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего

ребенка?

8. Есть ли у вас вопросы к медицинскому работнику нашего д/с?

9. Ваши предложения по проблеме оздоровления детей?