Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Детский сад «Семицветик»

Подготовили:

социальный педагог Кожевина Н.В.,

инструктор по физической культуре Хлюпина Л.А.,

воспитатель Черепенина Е.С.

**Проект «Скажем здоровью: «ДА!»**

*Здоровые дети - в здоровой семье,*

*Здоровые семьи - в здоровой стране,*

*Здоровые страны - планета здорова,*

*Здоровье - какое прекрасное слово!*

*Так пусть на здоровой планете*

*Растут здоровые дети!*

Пояснительная записка.

Все взрослые, родители и педагоги, хотят видеть детей здоровыми и счастливыми - сейчас и в будущем, а значит, необходимы совместные усилия семьи и детского сада в процессе формирования осознанного отношения у детей к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни уже сейчас, в дошкольном детстве. Понятно, что только при правильном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, стремление вырасти красивым, активным, умеющим вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает, что надо делать, чтобы быть здоровым: ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, выполнять правила личной гигиены и следить за чистотой помещения.

Познавательно – творческий проект «Скажем здоровью: «Да!», участниками которого стали педагоги, дети подготовительной группы «Почемучки» и их родители, и был направлен на формирование осознанного отношения у воспитанников к здоровью, как ведущей ценности человеческой жизни и мотивации к здоровому образу жизни.

В ходе ранее проводимых бесед с детьми в группе мы поняли, что большинство детей знакомо с понятием «здоровый образ жизни», но в это понятие они вкладывают только такие составляющие, как отказ от вредных привычек; воспитанники не осознают значимость и ценность здоровья для человеческой жизни и не знают, как его сохранить и укрепить, кто за этим должен следить. Поэтому педагогами было решено расширить представление детей подготовительной группы – будущих школьников о разнообразии составляющих ЗОЖ в разных видах детской деятельности в детском саду с привлечением к решению этой проблемы и родителей для изучения опыта семейного воспитания и пропаганды здорового образа жизни в семьях.

В рамках данного проекта педагоги группы и специалисты ДОО провели мероприятия с воспитанниками по обогащению знаний о человеческом организме и его возможностях, о способах сохранения здоровья людьми на Руси в старину; дети обрели умения и навыки, благодаря которым можно поддержать и сохранить здоровье в современном мире, а также в видеописьме выразили слова утешения заболевшим ранее товарищам из группы и поделились с ними советами по профилактике простудных заболеваний. Родители и дети из многих семей открыли секреты здорового образа жизни в своих семьях, общими усилиями оформив стенгазеты.

**Вид проекта:** познавательно-творческий.

**Образовательные области:** «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Продолжительность:** среднесрочный; срок реализации – с 03.02.2021г. по 03.03.2021г.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы «Почемучки» и их родители, воспитатели группы, специалисты ДОО;

**Цель проекта:**

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, как ведущей ценности человеческой жизни, и мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

-способствовать формированию у детей элементарных знаний о человеческом организме, обретению умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье;

-закреплять основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины и полезные продукты, здоровый образ жизни;

*Развивающие:* -развивать дружеские взаимоотношения, умение сотрудничать с другими детьми и взрослыми для создания комфортной психологической среды в группе;

-развивать умение решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний;

-развивать любознательность, внимание, мышление, память, связную речь;

-развивать инициативу и творческие способности у воспитанников;

*Воспитательные:*

 -воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье;

-воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.

**Виды деятельности:** музыкальная, изобразительная, познавательно-исследовательская, игровая, коммуникативная, двигательная, восприятие художественной литературы, конструирование.

**Формы деятельности**: общение, игры разной направленности (дидактические, подвижные, сюжетно - ролевые), непосредственно – образовательная деятельность, экскурсия в мини – музей и др.

**Обеспечение проекта:**  методическая литература;  информационный материал по теме; фотографии, иллюстрации, рисунки; музыкальное сопровождение; интернет ресурсы; экспонаты мини – музея «Матрешкин сундучок».  
**Актуальность:**

Тема «Здоровье человека» актуальна во все времена и у всех народов. Считается, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней (согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения). В народе говорят: «Здоровый человек – счастливый человек», и это понятно: лишь полное физическое и психическое благополучие определяют здоровье человека, помогают ему успешно справляться с болезнями и невзгодами, вести активную социальную жизнь, достигать поставленные цели – быть счастливым!

И тут хочется привести в пример притчу «Счастье или Здоровье?»:

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее и обратились к мальчику.  
— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?  
— Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.  
— Ты счастливый?  
— О! Да, я счастливый!  
— Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главнее.  
— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.  
— Да, я здоров!  
— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

Мы все, и родители, и педагоги, хотим видеть наших детей здоровыми и счастливыми сейчас и в будущем. Значит, необходимо совместными усилиями способствовать формированию осознанного отношения у дошкольников к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни уже сейчас, в дошкольном детстве.

Ведь только при правильном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, стремление вырасти красивым, активным, умеющим вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, выполнять правила личной гигиены и следить за чистотой помещения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Составляющие ЗОЖ:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от вредных привычек
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
* закаливание;
* на физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.

*Поэтому выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:*

* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

**Ожидаемые результаты:**

**-д**ети будут иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт, личная гигиена, эмоциональная обстановка и т.д.);

**-п**риобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей, а также, позволит избежать несчастных случаев;

**-п**овысится заинтересованность родителей в здоровом образе жизни в семье; будет использоваться личный пример для обучения своих детей способам сохранения и укрепления здоровья.

**Этапы проекта:**

*1 этап (подготовительный)*

-изучение проблемы, постановка цели и задач проекта, работа с методической и научной литературой;  
-анализ условий, предъявляемых к организации проектной деятельности в детском саду и необходимых для результативности данного проекта;  
-работа над содержанием проекта, организации предметно – пространственной развивающей среды, отвечающей современным критериям функционального комфорта и основным положениям развивающей, обучающей и социальной деятельности;  
*2этап(основной, практический)*  
 -Консультация для родителей на тему: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»;   
 -Сбор экспонатов для мини – музея «Матрешкин сундучок» (предметы по теме: «Как в старину на Руси люди заботились о своем здоровье»);

-Оформление:    
 -- альбома «Забота о здоровье: как это делали люди в старину и как это делают сейчас в современном мире»;

--выставки рисунков «Где здоровье, там и я, со здоровьем мы – друзья!»;

-Изготовление игр: «Подбери картинки и назови» (способы оздоровления в разные времена, их значение); «Назови виды спорта», «Чем похожи, чем отличаются» (части тела); «Где прячутся витамины?», «Необычный светофор» (регулирующий правила приема пищи) и др.  
 -Создание:   
 --картотеки физкульминуток на тему: «Мой организм, мое здоровье»;  
 --презентаций (по теме для проведения НОД с детьми);

-Составление рассказов детей о способах здорового образа жизни в семье и в детском саду.

*3 этап (заключительный, рефлексивный)*

-Презентация семейных стенгазет «Секреты здоровья от нашей семьи» (рассказы детей в свободной форме по содержанию подготовленных стенгазет);

-Составление видеописьма заболевшим товарищам из группы (слова – утешения и советы о том, как можно быстрее поправиться, рекомендации);

-Создание видеоролика по содержанию мероприятий проекта для родителей воспитанников группы;

-Подведение итогов проекта, оформление и систематизация материалов проекта, размещение информации на сайте ДОО.  
**Содержание проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Тема** | **Цель** |
| 1 | Познавательная | НОД:  - «Вот я какой!»;  -«Великий труженик и волшебные реки»;  -«Если что у вас болит, вам поможет Айболит» (право на сохранение и укрепление здоровья, оказание медицинской помощи);  -«Чтоб расти и развиваться, нам надо правильно питаться» (право на полезное и качественное питание);  -Встреча в мини – музее «Как в старину на Руси люди заботились о своем здоровье» | -Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его;  -формировать представление о составляющих ЗОЖ и их значении для организма  -закрепить знания о полезном и вредном для своего организма,  -способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам;  -воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье;  -ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к ЗОЖ. |
| 2 | Музыкальная | -Слушание песен о здоровом образе жизни (подборка): зарядке, витаминах;  -проведение утренней зарядки под музыку, использование музыкально – ритмических упражнений в самостоятельной деятельности | -создание позитивного настроя на выполнение правил ЗОЖ |
| 3 | Восприятие художественной литературы | -Чтение сказок: « Зарядка и Простуда», «Спаси Веронику», «Необычайное путешествие Васи на остров Хочутохочусё», С.Шайтанов «Сказка о Вовке – грязнуле», И. Ревю «Про умное здоровье»;  - Заучивание стихотворений Н. Андрусенко «Заяц заболел», Е. Маховенко «Помогите Мишке» и инсценировка по ним;  -Пересказ «Глупый спор»;  -Придумывание конца сказки «Необычный огород»  -использование стихотворений при проведении пальчиковых игр, дыхательных гимнастик | -формировать стойкую привычку к ЗОЖ через литературные произведения, учить сопоставлять свои действия  с действиями героев  -обогащать знания детей об элементах здорового образа жизни с применением художественного слова, воспитывать желание соблюдать КГН;  - закрепить представление о пользе для здоровья овощей и фруктов. |
| 4 | Изобразительная | -Рассматривание иллюстраций в книгах, энциклопедиях для детей  -Рисование на темы: «Закаляйся, как я!», «Мы – спортсмены»;  -Оформление выставки рисунков для родителей: «Где здоровье – там и я, со здоровьем мы – друзья!»;  -зарисовки правил о здоровом образе жизни | -формировать привычку ЗОЖ через изобразительную деятельность;  -учить получать радость от коллективного труда |
| 5 | Конструирование | -«Чемоданчик здоровья» (из бумаги с использованием аппликативной техники);  -Конструирование из деревянных палочек изображения русской избы | -формировать привычку ЗОЖ через конструктивную деятельность;  -получать удовлетворение от участия в общем деле. |
| 6 | Коммуникативная | -Беседы на тему:  --«Как люди разных профессий заботятся о вашем здоровье»  -Общение:  --«Если друг твой заболел» (советы товарищам в группе для скорейшего выздоровления в видеописьме);  --«Как научиться быть здоровым»;  --«Моя семья – самая спортивная»  - Общение по серии сюжетных картинок «Петя заболел» и составление рассказа по ним | - формировать у детей представления о простудных заболеваниях, о правилах их предупреждения, о том, как нужно себя вести во время болезни и в период выздоровления;  Активизировать связную речь и словотворчество;  Развивать умение детей слушать вопросы взрослого и отвечать на них предложением, решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний;  -разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка;  -познакомить родителей с содержанием стендовой информации |
| 7 | Игровая | -Игра - викторина «Где прячется здоровье»;  -Игры:  --дидактические: «Полезные и вредные продукты»; «Приготовь завтрак, обед и ужин» (с картинками и муляжами); «Зимние и летник виды спорта»; «Я начну, а ты – продолжи»; «Подбери многозначные слова» (части тела); «Забота о здоровье: как это делали в старину и как это делают сейчас»; «Что помогает быть здоровым, а что – нет»; «Угадай, из какой крупы сварена каша»; «Назови обязанности по сохранению своего здоровья и здоровья своих товарищей» ; «Где прячутся витамины»;  --с/р: «Мы в спортзале»; «День здоровья в детском саду»; «Аптека», «поликлиника»  --подвижные: «Микроб», «Витаминки» «Мышеловка», «Хитрая лиса и др. | - способствовать пониманию того, что грязные овощи и фрукты вредны для здоровья;  - расширять кругозор детей в области спорта  - формировать представление о значении гигиены в сохранении здоровья;  - учить применять в игре знания о составляющих ЗОЖ; -развивать дружеские взаимоотношения через игру, умение помогать друг другу в процессе игры;  -корректировать проявление эмоциональных трудностей детей *(тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).* |
| 8 | Двигательная | -физкультминутки  -утренняя зарядка и бодрящая гимнастика  -физкультурные занятия  -подвижные игры  -динамический час  -точечный массаж «НЕболей-ка»  -прогулка  -двигательно – игровая программа «Баня парит – здоровье дарит» | - создавать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей;  - обогащать двигательный опыт детей;  -совершенствовать физические навыки и умения,  -способствовать закаливанию детского организма;  -приучать  детей  к  выполнению  режима  дня, закреплять  виды деятельности, проводимые  в  разное  время  суток.;  -прививать любовь к физическим упражнениям. |

**Литература:**

1. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Ростов и/Д: Феникс, 2011. – 215с;
2. Коростелёв Н. От А до Я: детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987;
3. Павлова, М. А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 186с;
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

 

 

 