Приложение № 6

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**

«ДЕТСКИЙ САД № 488 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Проект по здоровьесбережениюв подготовительной группе

МКДОУ д/с №488

«Если хочешь быть здоров»

Руководители:

Воспитатель I категории Огоненко И.Н.

Новосибирск 2017г

**Актуальность проекта** «Если хочешь быть здоров»

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач дошкольного образования. От состояния здоровья детей зависит благополучие современного общества. В последнее время во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, разнообразные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей. Поэтому необходимо постоянно помнить о том, что сейчас здоровых детей очень мало.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне огромного роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

На основании вышесказанного, перед коллективом детского сада ежегодно стоят задачи, касающиеся здоровьясбережения дошкольников.

На основании вышесказанного, был разработан долгосрочный проект по здоровьесбережению воспитанников «Если хочешь быть здоров» на 1 год.

**Цель проекта:** формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

**Задачи проектной деятельности.**

- развивать представления о строении собственного тела, назначении органов;

- обучать уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

-формировать представления о том, что полезно и что вредно для здоровья;

- формировать элементарных представлений об окружающей среде;

- формировать привычки к ежедневным физическим упражнениям;

- формировать потребности в ЗОЖ.

- повышать компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома.

- формировать потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ.

Продуктом реализации проекта станет из создание альбома детских рассказов на тему: «Будем здоровы!»; развлечение: «Приключение мыльного пузыря»

Условия реализации проекта.

Для реализации проекта необходимо наличие:

 оборудованного развивающего центра в групповом помещении «Здоровячёк», в котором находится спортивный инвентарь, соответствующий образовательной программе ДОУ и СанПину;

 находятся фотоальбомы, картотеки подвижных игр, игровых упражнений;

 альбомы, картины, схемы упражнений;

 литература для детей (спортивные сказки, загадки, пословицы);

 оборудованного развивающего центра в помещении для умывания «Умывайка»;

 алгоритм умывания, схемы правильного пользования мылом и полотенцем;

 оборудованного информационного стенда в приёмной комнате для родителей;

 информационные листки, памятки, ширмы с информацией для родителей;

 алгоритм одевания для детей.

Формы организации образовательного процесса по формированию здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста через использование художественной литературы в разных видах деятельности.

Совместная деятельность воспитателя и детей проводится два раза в неделю, утром или во второй половине дня со всеми детьми, или с подгруппой детей.

Проект реализовывался в три этапа:

I Этап. Подготовительный.

II Этап. Основной (практический)

III Этап. Заключительный.

Ожидаемый результат реализации проекта.

В результате реализации проекта предполагается:

- сформирование основы к здоровому образу жизни;

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

- положительная динамика снижения заболеваемости;

- сформированные представления, желание и стремление к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса;

- повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;

- наличие у выпускников детского сада показателей сформированности ценности здорового образа жизни;

- накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в ДОУ: картотеки, игр, упражнений, проекты, перспективные планы, конспекты НОД, презентации; создание системы мониторинга;

- высокая активность родителей в спортивных мероприятиях детского сада.

Вид проекта:

Информационно-творческий, долгосрочный (сентябрь 2017 – май 2018).

По количеству участников: групповой.

По продолжительности: долгосрочный.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

Тип работы: групповой, информационный, практический.

Формы работы:

- физкультурные занятия;

- самостоятельная деятельность детей;

- подвижные игры;

- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

- двигательно-оздоровительные физкультминутки;

- физические упражнения после дневного сна;

- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

- физкультурные досуги;

- спортивные праздники;

- массаж.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание работы** | **Сроки** |
| **1 этап подготовительный** | Сентябрь |
| - постановка целей и задач;  - создание необходимых условий для реализации проекта (подбор познавательной и художественной литературы, наглядных пособий по теме)  - проведение бесед; чтение художественной литературы; проведение консультаций для родителей; изготовление дидактических игр; подбор атрибутов для подвижных игр  - консультации для родителей: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни», «Что такое здоровье?», «Здоровье-это здорово».  - проведение опроса среди детей и их родителей «Что такое здоровье?». |
| **2 этап-практический** | Октябрь - апрель |
| -.Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 3)  -.Беседа «Зачем нужны витамины?» ( приложение №4)  -.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №5)  -.Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)  -.Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№7)  -.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»  -.Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)  -.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 8)  -.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)  -.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.  -.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».  -. НОД «Путешествие к королеве Зубной Щетке».  -. Инсценирование стихотворения «Муха – чистюха».  -. Чтение по ролям «Девочка чумазая», А.Барто.  -.Консультации для родителей (Приложение №10). |
| **3 этап заключительный** | Май |
| - обобщение результатов работы;  - закрепление полученных знаний;  - презентация проекта;  - проведение Дня здоровья;  - спортивный досуг совместно с родителями воспитанников |

План реализации проекта

Ежедневная профилактическая работа: утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика пробуждения, массажные дорожки, пальчиковые игры, офтальмологические паузы, дыхательная гимнастика.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Срок** |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Мишка заболел»,  • Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное».   * Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).   **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться»,  • Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня»,  • Чтение стиха А. Барто «Девочка чумазая».  • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.   * Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ). * Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.   **Мультсеансы:**  • «Мойдодыр»,  • «Королева зубная щётка»,  **Художественно-эстетическое развитие:**  • Рисование «Полезные продукты из сказок».  • Аппликация «Витамины в банке».  • Лепка «Витаминный вклад»  • Конструирование «Стадион», «Каток», «Больница для кукол». | Октябрь |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: ***«Ловкие и умелые»*** результативное участие   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: « «Поликлиника», «Вылечим куклу», «• Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Магазин», «Полезно-неполезно».   * Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).   **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «Гигиена тела», «Грязные руки грозят бедой»,  • Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр»,  • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.   * Чтение произведений о ЗОЖ: С. Афонькина «Как победить простуду?» * Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ). * Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.   **Мультсеансы**:  • «Айболит»;  • «Здоровый образ жизни»,  **Художественно-эстетическое развитие:**   * Лепка фигуры человека в движении. * Изготовление открытки — предметы гигиены (зуб. щётка, мыло, полотенце, мочалка).   Материалы: лист картона; клей; манная крупа. | Ноябрь |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей:  ***«Забавы Бабы Яги»***, результативное участие   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».  • Дидактические игры: « «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».  • Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).  **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «Гигиена рта», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели»,  • Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»,   * Чтение произведений о ЗОЖ: С. Афонькина «Откуда берется болезнь?»,   • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.   * Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ). * Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.   С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?».  **Мультсеансы:**  • «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово»,  **Художественно-эстетическое развитие:**  • Изготовление открытки «светофор». Материал: гофрокартон.   * Аппликации «Украсим саночки», * Рисование «Люди занимаются спортом», * Лепка «Лыжник», * Конструирование «Дворец для сказочных героев», * Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей. * Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм. | Декабрь |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей ***«Весёлые старты»***, результативное участие   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «На приёме у врача», «Научим куклу мыть руки»,  • Дидактические игры: «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».  • Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).  **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «Береги зрение с детства»,  • Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»  • Чтение произведений К.И. Чуковского «Айболит».   * Чтение произведений о ЗОЖ: С. Афонькина «Как стать сильным?»   • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.  • Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).  • Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.  **Мультсеансы:**  • «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Личная гигиена»,  **Художественно-эстетическое развитие:**   * Аппликации «Снеговик». * Рисование «Полезные и вредные продукты», « * Лепка «Зубная щетка». * Конструирование «Детская площадка» * Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей. * Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм. | Январь |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: ***«Зимние забавы»*** результативное участие   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Вызываем врача на дом», «Вылечим малыша»,  • Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Магазин», «Полезно-неполезно».  • Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).  **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств»,  • Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Чистота-залог здоровья»,   * Чтение произведений о ЗОЖ: С. Афонькина «Зачем делать зарядку?».   • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.  • Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).  • Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения.  **Мультсеансы:**  • «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости»,  **Художественно-эстетическое развитие:**   * Аппликации «Варежки». * Рисование «Нарисуй, что хочешь для здоровья», * Лепка «Как мы играли в подвижную игру», * Конструирование «Санки для гномов». * Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей. * Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм. | Февраль |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: ***«К Карлосону в гости»*** результативное участие   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: « «Аптека», «Покупаем лекарства от простуды», «Чистые руки»  • Дидактические игры: «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья»,  • Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).  **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «Движение вместо лекарств», «Режим дня».  • Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»  • Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Полезные и вредные привычки».  • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.   * Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).   • Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения  **Мультсеансы:**  • «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Скажи микробам «Нет!»,  • «Митя и микробус».  **Художественно-эстетическое развитие:**   * Аппликации «Полезный стол» * Коллективная работа «Если хочешь быть здоров». * Конструирование «Парк отдыха», * Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей. * Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм. | Март |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: «Мы спортсмены» результативное участие   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Рецепт от врача», «Регистратура»,  • Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».  • Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).  **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: «О полезных и вредных привычках», «Почему люди болеют»,  • Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Полезные и вредные привычки».  • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.  • Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).  • Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения  **Мультсеансы:**  • «Мойдодыр»,  • «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Если хочешь быть здоров»;  **Художественно-эстетическое развитие:**   * Свободное рисование по сказке А. Потаповой «Зловредный Ап-Чих». * Раскраски, штриховки, коллективные работы по выбору детей. * Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм. | Апрель |
| **Физическое развитие:**   * Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация; * Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; * Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, * Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей; * Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: «Папа мама я результативное участие – спортивная семья   **Социально-коммуникативное развитие:**  Создание игровых ситуаций:  • Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека».  • Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».  • Различные виды трудовой деятельности (труд на территории участка).  **Познавательное и речевое развитие:**  • Беседа с детьми по темам: « «Гуляем и играем», «Закаляемся», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы».  • Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».  • Чтение стиха А. Барто «Девочка чумазая».  • Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.  • Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).  • Чтение пословиц о ЗОЖ, объяснение их смыслового значения  **Мультсеансы:**  • «Мойдодыр», «Айболит»;  • «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», | Май |

Вследствие реализации проекта у детей выработалась устойчивая мотивация к систематической НОД по формированию знаний у детей о здоровом образе жизни. Дети продемонстрировали прочные знания о средствах укрепления здоровья.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило её эмоциональным содержанием. Проведение бесед и консультаций с родителями оказали положительное влияние на физическое воспитание детей.

В процессе проектной деятельности дети проявляли активность, интерес к формированию потребностей детей в ЗОЖ, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность дошкольников.

Следует отметить, что проект «Если хочешь быть здоров» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители получили необходимые знания о способах сохранения и укрепления здоровья детей.

С огромным желанием родители приняли участие в проектной деятельности, заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленным из подручного материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями.

Проект по здоровьесбережению показал актуальность систематической работы по данному направлению.

В дальнейшем планирую расширить работу путём применения совместных здоровьесберегающих досугов с семьёй.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла своё подтверждение.