Берёзовское муниципальное автономное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад № 1»

«В здоровом теле – здоровый дух»

Проект по здоровьесберегающим технологиям в старшей группе

 Выполнила: воспитатель

БМАДОУ «Детский сад №1»

 Хажиева Ирина Гафуровна

Березовский, 2020

**Актуальность проекта и проблемы**

 В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Увеличивается смертность, падает рождаемость.

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Согласно данным ВОЗ соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %

2. Генетика и наследственность — 20 %

3. Внешняя среда, природные условия — 20 %

4. Здравоохранение — 10 %

Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:

* питание
* качество окружающей среды
* тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Из этих данных ВОЗ, очевидно, что первостепенная роль в сохранении, формировании и укреплении здоровья все же принадлежит самому человеку.

Но все же современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, здоровью своего организма. В настоящее время, укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Ухудшение здоровья детей обусловлено многими причинами: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; рост объема познавательной информации и умственной нагрузки; снижение двигательной активности и др.

Вследствие этого наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их развития.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДОУ, но и современного образования.

Важную роль в укреплении и сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на: достаточной двигательной активности, смене видов деятельности, соблюдении режима дня, правильном и рациональном питании, первичных знаниях о своем организме и способах его укрепления.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения основам здорового образа жизни.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта по здоровьесберегающим технологиям «В здоровом теле – здоровый дух».

Проект направлен на обучение и развитию основ здорового образа жизни, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

**Аннотация проекта**

**Проблема:** «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости». Так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

**Цель:** формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в, преобладающем самостоятельном, процессе сознания.

**Задачи:**

- формировать навыки здорового образа жизни;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- дать представление о значении для здоровья человека витаминов и

физической культуры;

- создать условия для накопления материала и оформления полученной

детьми информации;

- привлечь родителей к решению поставленных задач;

**Вид проекта:** групповой.

**Тип проекта:** Информационно – практико-ориентированный.

**Сроки реализации:** 2020-2021 учебный год.

**Участники проекта:** воспитатель, дети старшей группы, родители.

**Ожидаемый результат:** в результате реализации проекта предполагается, что у детей сформируются основы к здоровому образу

жизни, снизится заболеваемость.

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  | Задачи | Деятельность педагога | Деятельностьдетей |
| Подготовительный | Ознакомить участников с целями и задачами предстоящего проекта.Составить план основного этапа проекта.Подготовитьсоответствующий материал для реализации проекта, согласно перспективным планам. | 1.Сбор детской ипедагогической литературы, картин, дисков, презентаций, слайдов, дидактических игр потеме.2.Сбор материала коформлению ширмы из серии«Здоровый образ жизни».3.Подготовка материала иоборудования для естественно— научных наблюдений иэкспериментов поознакомлению с человеком.4.Подборка беседпознавательного цикла о здоровье человека, почему необходимо соблюдать ЗОЖ., «Витамины».5.Сбор материала дляГазеты валеологическогосодержания «В здоровом теле – здоровый дух».5.Разработка вопросов по анкетированию родителей «Здоровье вашего ребёнка».6.Подборка материала для разработки рекомендаций дляродителей «Как сохранить здоровье детей?», «Витамины на столе», «Гимнастика для глаз», «Закаливание», «Значение спортивных игр в жизни ребенка». 7.Работа с партнёрами:запланировать приглашениемедсестры в группудля бесед с детьми о закаливающих процедурах, грибках и микробах. | Просмотрпрезентаций о здоровье. Рассматриваниеиллюстраций вкнигах и журналах оздоровье.Рисование на тему «Я здоровье берегу» |
| основной | Согласно перспективным планам |
| заключительный | Выявить имеются лизнания у детей о здоровом образе жизни, витаминах и продуктах их содержащих, о закаливании и физкультурных упражнениях, о микробах и болезнях. | 1.Интегрированная непосредственно – образовательная деятельность.2. тестирование детей «Я и мое здоровье». |  |

**Перспективный план взаимодействия с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| Сроки проведения | Мероприятия  |
| сентябрь | НОД по ознакомлению с окружающим миром (ФЦКМ) «Мое тело». |
| Д/и «Веселая гимнастика», «Посмотри и оцени», «Мое настроение». |
| Самомассаж после сна (картотека) |
| С/р игры: «Поликлиника», «Санаторий» |
| 1. Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды сбазара пришла»»2. Рассказ воспитателя «Витамины в овощах»3. Д/и «Вершки - корешки»4. Рисование «Заготовим овощи на зиму»5. Беседа «Вкусно и полезно»6.Д/игра «Вершки – корешки»7.Д/игра «Угадай на вкус»8.Д/игра «Угадай по описанию» |
| октябрь | П/и «Жмурки», «Попади в цель». |
| Зрительная гимнастика для профилактики близорукости(картотека). |
| Беседа “Здоровый образ жизни”, «Что такое болезнь?» |
| НОД «В гости в медицинский кабинет – антропометрия» |
| Развлечение «В здоровом теле – здоровый дух» |
| 1.Рассказ воспитателя «Витамины во фруктах»2. Загадки о фруктах.3.. Лепка «Яблоки из нашего сада»4. П/игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко»5. Д/и «Сложи картинку» (фрукты)6. С - р игра «Фруктовый магазин»7. Составь рассказ «Фрукты»8.Аппликация «Фрукты »9. Пальчиковая гимнастика «Апельсин»10. Коллективная работа на тему «Фрукты» |
| ноябрь | Беседа «Гимнастика дома и детском саду», «Сон - лучшее лекарство» |
| Д/игра «Спортсмены строятся», «Повтори фигуру» |
| Зрительная гимнастика для профилактики близорукости(картотека). |
| С/р игры: «Поликлиника», «Аптека» |
| 1.Рассматривание книг и альбомов о спорте.2. Д/игра с мячом "Виды спорта."3. Эстафета "Весёлые спортсмены." |
| 1. Игра «Что лишнее?»2.П/игра «Кто быстрее соберет фрукты»3. Д/игра «Угадай на вкус»4. Д/игра «Дорисуй»5.Д/игра «Угадай на ощупь".6. Хоровод "Урожай." |
| декабрь | П/и «Кто самый меткий», «Сбей кеглю». |
| Беседа «Зрение – орган познания окружающего мира», "Зачем нам ноги, руки, голова?"Дать детям общие представления о внутренних органах и частях тела человека. |
| НОД «Средства гигиены»Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки. |
| Игры-эксперименты «Полезные продукты». Опытным путем выяснить пользу и вред некоторых продуктов. |
| 1. Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит."2. Д/игра "Что вредно, что полезно"3.С/ р игра "Больница" |
| 1. Д/игра "Что вредно, а что полезно для здоровья"2. Беседа "Значение питания в жизни человека"3. Д/игра "Витамины, фрукты и полезные продукты"4. С/р игра "Накормим куклу" |
| Микробы – наши враги.1. С/р игра "Парикмахерская."2. Д/игра "Наши помощники."-закрепить знания Об инвентаре пом. воспитателя.3. Хозяйственно- бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой.4. Заучивание отрывка стихотворения В.В.  Маяковского "что такое хорошо..." |
| январь | «Спортландия – спортивные игры и развлечения»Учить детей любить себя и окружающих людей. |
| «Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».Познакомить с оздоровительными свойствами снега. |
| «Я – часть природы» Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. |
| 1.Беседа «Чистота - залог здоровья."2. Чтение «Доктор Айболит." К.Чуковского.3. С/р игра «На приёме у врача."4. Конкурс рисунков на самого страшного микроба.  |
| Беседа «Значение зрения в жизни человека», «Кто как видит». |
| февраль | Д/и «Что изменилось?», «Найди отличия», «Пройди по дорожке». |
| **спортивные праздники и развлечения.**Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом. |
| Беседа «Зимняя одежда» выявить знания детей о качестве зимних курток, шапок и т.д. |
| Рисование «Красавица - зима» помочь детям выразить свои эмоции через рисунки. |
| 1. Рассказ воспитателя «Микробы»2. Рисование «Микроб»3. Д/и «Что любит микроб?»4. С/Р игра «Всех мы в гости пригласим, пирожками угостим»5 Загадки о предметах гигиены. |
| 1. Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье»2. Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули."3. Д/игра "Чудесный мешочек." Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.4. Игра "Кольцеброс." Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер. |
| март | 1. Беседа: "Кожа, её строение и значение".2. Беседа: "Гигиена кожи"  3.Беседа: "Как возникают болезни" |
| «Лекарственные растения нашего края»Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края, учить детей делать гербарий. |
| «Лечебные деревья»Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев |
| «Рисование лекарственных растений – составление альбома». Закрепить через практическую деятельность названия лекарственных растений. |
| «Волшебный чай»- показать детям пользу чая из трав и плодов. |
| апрель | Беседа «Каша здоровье наше»формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах. |
| Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница. Закрепить полученные знания о хлебе. |
| Рассказ воспитателя «Корова – домашнее животное».Формировать знания детей о домашних животных, которые дают молоко. Познакомить со значением молока для детей, объяснить детям, что молоко укрепляет зубы. |
| Чтение сказки «Хаврошечка».Просмотр мультфильма «Как старик корову продавал»Рассматривания картин «Как растет хлеб»Игра-обсуждение "Может ли человек жить без еды." Д/игра «Назови любимую кашу»Ручной труд «Горшочек каши» (аппликация крупы на бумагу) |
| 1.Д/игра "У кого какие зубы." Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников). 2. Чтение рассказов Г.Зайцева "Уроки Мойдодыра". Цель: закрепить правила ухода за зубами.3. Беседа "На приёме у стоматолога" |
| 1. Познакомить с частями тела человека. 2.Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета. 3.Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. |
| май | 1. Беседа " Сердце - наш мотор"2. Беседа "Для чего нужна кровь"3. "Зачем мы дышим?" |
| 1. Чтение стихотворения И.Токмаковой "Где спит рыбка"2. Гимнастика после сна "Солнце глянуло в кроватку"3. Д/игра "Как готовиться ко сну"4. Беседа "Что мне сегодня снилось" |
| 1. Психогимнастика "Спасём доброту" Цель: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них. 2. Этюд "Доброе слово товарищу. Цель: упражнять детей в употреблении добрых слов, развитие чувства коллективизма. 4. Беседа "Все люди разные" 5. Д/игра "Что такое хорошо и что такое плохо" Цель: уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях. |
| «Дыхательная гимнастика»Учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения. |
| Развлечение «Здравствуйте мои друзья».Создание условий для радостного общения детей в летний период каникул. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих. |
| Создание коллективного плаката «В здоровом теле- здоровый дух» научить детей пропагандировать здоровый образ жизни. |

**Перспективный план взаимодействия с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Сроки проведения | Мероприятия |
| Сентябрь | Ознакомление с планом мероприятий по реализации проекта втечение года.Оформление папки - передвижки «Витамины незаменимые компоненты в питании».Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребёнка» |
| Октябрь | Рекомендации для родителей «Гимнастика для глаз».Помощь родителей в оформлении картотеки «Зрительнаягимнастика для профилактики близорукости».Индивидуальные беседы с родителями: «Спортивная обувь для занятий физкультурой». Объяснить необходимость приобретения спортивной обуви.Тест «Моё отношение к физическому воспитанию». |
| Ноябрь | Помощь в оформлении и создание своими руками атрибутов в уголоксюжетно – ролевой игры «Больница», «Аптека», «Санаторий».Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей.Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. |
| Декабрь | Папки – передвижки: «Поговорим о болезнях, о микробах и вирусах»Дать родителям представление об инфекционных болезнях и их возбудителях.Индивидуальные беседы: « Врачи - наши друзья», «Для чего нужны лекарства», «Правила первой помощи».Дать советы как оказывать первую помощь себе и окружающим, понятие о том, что могут применять дети, а чем без взрослых пользоваться нельзя.  |
| Январь | Информирование родителей о том, что температурный режим в группе благоприятно влияет на самочувствие детей.Объединение усилий педагогов и родителей по приобщению детей к ЗОЖ.Конкурс газет валеологического содержания «В здоровом теле – здоровый дух». |
| Февраль | Операция «Румяные щёчки» (совместное мероприятие на улице). Привить детям и родителям желание к каждодневным прогулкам, совместным играм на свежем воздухе.Консультация «Ребенок и компьютер». |
| Март | Консультация «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ».Напомнить традиционные и народные методы профилактики и лечения ОРЗ и ОРВИ. |
| Апрель | «Сборник полезных рецептов» (памятки, рекомендации на тему зож).Конкурс рисунков «Безопасность при работе с острымипредметами». |
| Май | Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома».Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания. |