***Практико-ориентированный и познавательный***

***«Здоровый ребёнок: познай себя»***

**для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)**

*Образовательные области: «Физическое развитие», «Познавательное развитие»*



Подготовил:

воспитатель:

Дейнега Ольга Минжуровна

**Тезисы проекта**

**«Здоровый ребенок: познай себя»**

Практико–ориентированный проект «Здоровый ребенок: познай себя» адресован воспитателям дошкольных образовательных учреждений, материалы его можно использовать на занятиях, в совместной деятельности с детьми.

Тема проекта актуальна. Показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться, особенно в условиях Крайнего Севера.

Данный проект способствует приобщению участников педагогического процесса к формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

У детей с раннего возраста необходимо формировать ответственное отношение к своему здоровью.

В приложении к проекту даны разработки занятий по приобщению детей к здоровому образу жизни. Формы работы с детьми весьма разнообразны: сюжетные и дидактические игры, подвижные игры, беседы, чтение и обсуждение прочитанного, развлечения.

Реализация проекта осуществляется в тесном сотрудничестве с родителями в форме бесед, консультаций, анкетирования, проведения совместных мероприятий.

***ТЕМА ПРОЕКТА:* «Здоровый ребенок: познай себя»**

***Возраст детей:***от 5 до 6 лет

***ТИП ПРОЕКТА:*** практико-ориентированный и познавательный.

***ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:*** 2020 – 2021 учебный год

***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:***

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

***ЦЕЛИ ПРОЕКТА:***

* разработка системы приобщения участников педагогического процесса к здоровому образу жизни и осуществление ее в условиях ДОУ.
* создание для детей среднего дошкольного возраста условий для полноценной работы по укреплению физического и психического здоровья детей.

***ЗАДАЧИ:***

1. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой детей и условия для организации двигательной активности и проведения закаливания детей.

2. Популяризация спорта и укрепление связей с семьёй.

3. Расширять и углублять знания детей о строении своего тела, о необходимости ухода за ним, о системе закаливающих процедур, о значимости естественно-природных условий, о полезности питания и об охране своей жизни и здоровья;

4. Сформировать культурно-гигиенические навыки.

5. Обучать детей элементарным здоровьесберегающим технологиям (самомассаж, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия и т. п.).

6. Обобщить полученные результаты, сделать выводы по возможности организации работы по формированию ЗОЖ в условиях ДОУ.

***ОБЪЕКТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

Система педагогической работы по повышению культуры здоровья детей среднего дошкольного возраста.

***ПРЕДМЕТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

Организационно-педагогические условия совместной деятельности ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни детей среднего дошкольного возраста.

***МЕТОДЫ***

 наблюдения, рассказы, игры, показ, беседы, игры, занятия.

***ЭТАПЫ РАБОТЫ:***

**Подготовительный**

Определение темы (проблемы проекта). Вызвать интерес детей и родителей к теме проекта;

Составление плана-схемы проекта;

Обсуждение проекта с педагогами, музыкальным руководителем, медицинской сестрой;

Сбор информации, литературы, дополнительного материала;

**Основной**

Работа по плану с детьми, родителями, педагогами;

**Заключительный**

Подведение итогов, анализ ожидаемого результата;

***УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:*** педагоги, дети, родители, медицинская сестра.

***РЕСУРСЫ:***

**Материально-технические:** музыкальный центр, пианино, маски и костюмы для проведения развлечений, подвижных и сюжетно-ролевых игр, спортивный инвентарь.

**Кадровые:** взаимосвязь с медицинской сестрой, физкультурным и музыкальным руководителями ДОУ.

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, сюжетные картинки.

**Нормативно-правовые:** соблюдение СанПиН в плане режима, организации детской деятельности в ДОУ.

**Финансовые:** приобретение призов, благодарственных писем, грамот для поощрения победителей в конкурсах, развлечениях и др.

***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

* Беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о здоровом образе жизни, о личной гигиене ребенка и др.
* Анкетирование родителей
* Наглядность в виде информационных стендов
* Совместное развлечение с детьми

***РАБОТА С ДЕТЬМИ***

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

•        Обучение детей элементарным здоровьесберегающим технологиям (самомассаж, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия и т. п.)

•        Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

•        Воздушное контрастное закаливание.

***СТРАТЕГИЯ РЕАЛИЗУЕМЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМА МЕРОПРИЯТИЯ** | **ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ** | **УЧАСТНИКИ** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** |
| «Вот Я какой!»  «Как говорят части тела» | НОД. Образовательная область: Здоровье  Дидактическая игра | Воспитатели  Воспитанники | 08.09.20г. |
| «Весёлые потешки»  (о частях тела) | Чтение.  Разучивание наизусть | Воспитатели  воспитанники | 09.10.20г. |
| «Чистота - залог здоровья»  **"Водичка, водичка!"** | Беседа  **Сюжетная игра** | Воспитатели  Воспитанники | 10.11.20 г. |
| «Что такое личная гигиена?»  **«Носики – курносики**» | НОД. Образовательная область: Здоровье  **Сюжетная игра** | Воспитатели  Воспитанники  Медсестра | 25.11.20г. |
| «Весёлые потешки» (формирование культурно– гигиенических навыков)  **"Мыльные перчатки"** | Чтение  Разучивание  **Сюжетная игра** | Воспитатели  Воспитанники | 06.12.20 г. |
| «Почему болят зубы»  **"Почистим зубки"** | Беседа  **Сюжетная игра** | Воспитатели  Воспитанники  Медсестра  Воспитатели  Воспитанники | 17.12.20г. |
| «В стране Болючке».  «Возьми и передай» | Сказка  Дидактическая подвижная игра | Воспитатели  Воспитанники | 18.01.21г. |
| "Сохрани своё здоровье"  «Правила гигиены» | Беседа  Дидактическая подвижная игра | Воспитатели  Воспитанники | 19.02.21г. |
| «Встреча с Мойдодыром» | Развлечение | Воспитатели  Воспитанники  Муз. руководитель | 02.03.21г. |
| «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»  «Полезно – вредно» | Беседа  Дидактическая игра | Воспитатели  Воспитанники | 23.03.21г. |
| «Пейте, дети, молоко – будете здоровы»  «Ловишки» | Беседа  Подвижная игра | Воспитатели  Воспитанники | 04.04. 21г. |
| Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни «Догони мяч» | Чтение  Разучивание  Подвижная игра | Воспитатели  Воспитанники | 25.04.21г. |
| Стихи о спорте  «Бездомный заяц» | Чтение, разучивание Подвижная игра | Воспитатели  Воспитанники | 06.05.21г. |
| «Здоровей-ка» | Развлечение | Воспитатели  Воспитанники  Родители | 26.05.21г. |

***ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ***

Итогом всей нашей работы станет развлечение ***«Здоровей-ка»***, на которое мы пригласим родителей. Мы уверены, что дети покажут соответствующие своему возрасту необходимые знания, навыки и умения по укреплению собственного здоровья. Свободно будут ориентироваться в вопросах гигиены и закаливания, с удовольствием применят их на практике. Занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни многих из них.

Работа в данном направлении очень интересна не только для педагога, но и для родителей. Главный результат проекта будет заключаться в том, что родители будут, не только вовлечены воспитательно-образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

***РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА***

 На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.  Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.  Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

 Приобщая детей к культуре здорового образа жизни в нашем детском саду, я думаю,  нам удалось воспитать в ребенке потребность к здоровому образу жизни.

Родителям мы предложили заполнить анкету «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка». К сожалению, опрос семей воспитанников показал, что в домашних условиях отработанная в детском саду система не всегда поддерживается, рекомендации педагогов и медиков игнорируются. В выходные и праздничные дни, во время каникул и отпусков многие родители предпочитают отдых за просмотром компьютера или телевизора. А ведь именно в семье, в кругу близких людей закладываются основы здоровья, воспитывается интерес к двигательной активности, склонности к конкретным видам спорта.

Учитывая отрицательные факты, видим основную задачу взрослых в раннем формировании у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья, соблюдении правил здорового образа жизни, воспитании культуры здоровья. В связи с этим нами в дальнейшем продолжим работу с родителями по формированию и внедрению здорового образа жизни в семье.

***Список использованной литературы:***

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – Кемерово, 1981.

Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез,2005.

Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.:Медицина,1989.

Кожухова Н. Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников.// Дошкольное воспитание. - №3. – 2000.

Кудрявцев В.А. Физическая культура и развитие здоровья ребенка// Дошкольное воспитание. - №1. - 2004.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 1999

Программа «Истоки»: Базис развития ребенка-дошкольника/ под ред. Л.А. Парамоновой. - М.: ТЦ Сфера,2011.

Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников // дошкольное воспитание. - №3. – 1996.

## 