### Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинироанного ида №1 «Колокольчик»

### ПРОЕКТ

### «Я хочу ЗДОРОВЫМ БЫТЬ !»

### автор проекта:

### Козаченко Т.Н.

### С.Куйбышево

### Пояснительная записка

*Здоровье ребенка превыше всего,*

*Богатство земли не заменит его*

*Здоровье не купишь, никто не продаст*

*Его берегите, как сердце, как глаз.*

*Ж. Жабаев*

Здоровье – не все, но без здоровья ничего! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, быть красивым и обаятельным. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста .

### Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является социальной проблемой. За последнее десятилетие состояние дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. Быть здоровым- естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек ,живущий в гармонии с собой, миром будет действительно. Ведь здоровье детей- будущее страны. Основы ее национальной безопасности.

### Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Проблема:**Дети имеют слабое представление о здоровом образе жизни.

**Тема проекта:** «Я хочу здоровым быть!»

**Автор проекта***:* Козаченко Татьяна Николаевна

**Участники:**дошкольники 3-6 лет .

**Образовательная область*:* познание, здоровье, коммуникация, художественное творчество, безопасность, музыка, чтение художественной литературы, социализация, труд, физическая культура.**

**Вид проекта:информационно – практико – ориентированный.**

**Социальные партнёры: дети, родители, воспитатели.**

**Срок реализации: краткосрочный.**

**Цель проекта:**

**Для детей:**

формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Для педагогов: повышение компетентности в вопросах здоровьясбережения.**

**Для родителей:повысить компетенцию в вопросах здорового образа жизни.**

**Для ДОУ:пополнение ППРС по физической культуре.**

**Задачи:**

**- Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.**

**- Формировать представления о ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.**

**-Развивать умение осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.**

**Сроки реализации :**неделя.

**Содержание Проекта**

**Этапы реализации:**

**1-й этап- подготовительный**

**Цель:изучить методическую, художественную, научно-популярную литературу по теме.**

**Составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, пословиц, загадок, дыхательной гимнастики, и картотеку самомассажа.**

**Подобрать иллюстративный материал по данной теме, атрибуты для реализации проекта.**

**2-й этап –Основной**

Работа с детьми по дням недели:

**Понедельник «Я здоровье берегу»**

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам. Воспитывать желание помогать себе сохранять здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

**С детьми**

Режимный момент –утренний прием детей –Дыхательная гимнастика «Гимнастика маленьких волшебников»

-Беседа: Как я буду заботиться о своем здоровье?»

- Просмотр презентации «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

- Проведение подвижных игр во время прогулки.

- Чтение художественной литературы: «Приятного аппетита»-Г.Зайцев, «Мойдодыр»-К.И. Чуковский. «Зарядка и простуда»-Шорыгина Т.А

**Работа с родителями**: просмотр мультфильмов о здоровье и спорте.

**Вторник «Чистота залог здоровья»**

**Цель:** формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни, соблюдая правила личной гигиены.

Прививать детям знания о том что чистота это залог правильного образа жизни.

**С детьми**

-чтение рассказа «Чистота -залог здоровья»-Шорыгина.Т. А.

-загадывание загадок о здоровье;

-проведение подвижных игр на улице ;

-Д\И «Кто скажет больше слов о мяче(клюшке, лыжах, велосипеде и т.д.)

-проведение развлечения «Быть здоровыми хотим»

-рисование «Я маме помогаю…»

**Работа с родителями –нарисовать рисунок : «Чистый дом ,уютно в нем»**

**Среда «День Витаминки»**

**Цель:** помочь детям понять ,что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной

**С детьми:**

-Утренний прием детей: рассматривание иллюстраций «Полезная и вредная еда»

-утренняя гимнастика

- спортивное развлечение с применением ИКТ «Цветок здоровья» с привлечением сказочных персонажей.

-Дидактическое упражнение: «Знакомство с продуктами питания».

-беседа «Витамины я люблю ,быть здоровым я хочу»

-режимные моменты: гимнастика пробуждения, самомассаж под музыку.

-консультация для родителей «Пейте отвар из трав- будете здоровы!»

**Работа с родителями** «Готовим с мамой полезную еду.

**Четверг « С физкультурой дружить- здоровым быть!»**

**Цель:** прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

**С детьми**

-утренний прием детей: беседы ЗОЖ ( «Что такое здоровье? Как его сохранить?» загадывание загадок о спортивном инвентаре.

- развлечение : «Путешествие по стране Здоровья»

-беседа рассуждение с выполнением практических упражнений « Я спортсмен»Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки(покраснение лица, потоотделение, учащенное сердцебиение) упражнения в определение пульса в разных состояниях(за 10 с)

-самостоятельная деятельность в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта»

-рисование «Мы со спортом крепко дружим!»

-рекомендации для воспитателей группы раннего возраста и 1 мл.гр. : Картотека игр и игровых упражнений для детей 2-3 лет.

**Работа с родителями** :изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования для занятий ФИЗО.

**Работа с педагогами** -флешмоб с воспитателями

**Пятница « Мы порядком дорожим-соблюдаем свой режим.**

**Цель:** познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению ,развивать память и мышление, умение рассуждать .

**С детьми**

-Утренний прием детей: просмотр мультфильмов о здоровье, спорте.

- проведение утренней гимнастики

-беседа «Наши верные друзья- режим дня»

-трудовая деятельность « Чистая группа-залог здоровья»

-проведение подвижных игр на улице

- чтение художественной литературы: « Деловой человек» Л.Рыжова, «Наоборот» Е.Колганова. «Распорядок дня» М. Грозовский.

**Работа с родителями** «Учим маму делать самомассаж»

**Работа с педагогами** разработка памятки №Профилактика плоскостопия у детей».

**3-й этап – заключительный**.

Итогом всей нашей работы станет:

-оформление материалов проекта.

-пополнение ППРС нетрадиционным физкультурным оборудованием; методическими материалами.

**Вывод:**

Погружение детей в тему недели, дает возможность глубоко осознать, почувствовать то, что до них хотят донести педагоги, благодаря чему дети приобщаются к здоровому образу жизни; с интересом занимаются физкультурой. Работа в данном направлении будет полезна не только педагогам, но и родителям ,так как они вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

География, категории и количество участников

Участники: воспитанники МБДОУ д/с №1 «Колокольчик» воспитанники второй младшей группы(3-4 года) ,средней группы (4-5 лет), педагоги ДОУ, родители ,инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по ВМР.

Организационное обеспечение Проекта (приобретение мячей сквишей, мягких модулей «Полоса препятствий»

**Пополнение ППРС нетрадиционным оборудованием(силами педагогов и родителей)**

Механизм выполнения (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.)

Родители из всех дошкольных групп были задействованы в процесс изготовления нетрадиционного физкультурного оборудования.

**Ресурсное обеспечение и источники финансирования**

Источников нет.

**Основные результаты.**

**Ожидаемые результаты**:

-Приобретённые навыки помогут приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни.

-Повысится заинтересованность родителей в здоровом образе жизни в своей семье.

-Дети и родители будут знать несложные приёмы самооздоровления;

-иметь простейшие представления о мероприятиях ,направленных на сохранение здоровья(соблюдение режима дня, правильного питания, правил личной гигиены, спорта)

- приобретенные навыки здорового образа жизни способствуют снижению заболеваемости.

-Пополнение ППРС нетрадиционным физкультурным оборудованием, в группах дидактическими играми, альбомами сделанными своими руками.

**Перспективы развития проекта долгосрочный эффект. Формируются знания детей и взрослых в вопросах здоровья сбережения.**

Презентация ( не более 10 слайдов)указать ссылки [**kolokol.kuib-obr.ru**](https://kolokol.kuib-obr.ru/)

Активные ссылки на публикации

Видеоролики ссылки [**kolokol.kuib-obr.ru**](https://kolokol.kuib-obr.ru/)

Фотографии в формате ipeg

фотоматериалы «Спортивных мероприятий с детьми разных групп»