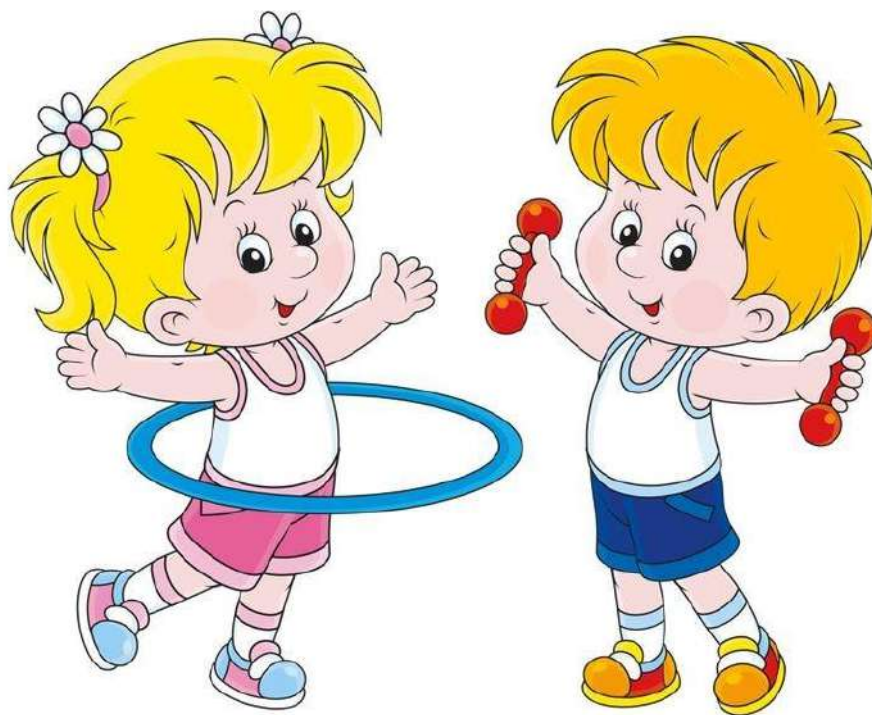


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
Учреждение «Детский сад № 8»**

**Проект по здоровьесбережению в старшей группе
«Здоровье в наших руках»**



Ачинск, 2024 г

Актуальность проекта:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Проблема: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач дошкольного образования. От состояния здоровья детей зависит благополучие современного общества. Проблема здоровья дошкольников приобрела в последнее время особую актуальность. В настоящее время очень мало детей дошкольного возраста входят в первую группу здоровья, в основном – это вторая, а то и третья группа. Количество детей с нарушениями в физическом, психическом и речевом развитии увеличилось. Причин этому очень много: неблагоприятная экологическая обстановка, экономические факторы, а также недостаточная осведомленность родителей в вопросах воспитания у детей здорового образа жизни.

Цель проекта: создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического, психического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни, осознанное выполнения элементарных правил здоровьесбережения у детей.

Задачи проекта.

Для детей:

1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Сроки проекта: 2 недели

Место проведения: МБДОУ Д/С №8, группа «Солнышко».

Участники проекта: дети старшей группы 5-6 лет, воспитатель, инструктор по ФК, родители.

Вид проекта: информационный, практико-ориентированный.

Этапы реализации проекта.

I этап – организационно-подготовительный

- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Составление плана совместной работы с детьми и родителями.
- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- Оформление консультаций для родителей по теме проекта.
- Разработка проекта по теме «Здоровье в наших руках».

II этап – основной.

Работа с детьми:

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
2. Чтение художественной литературы по заданной теме (сказки, стихи, загадки, пословицы, потешки о здоровье).
3. Занятия с инструктором по физическому развитию (традиционные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники).
4. НОД «Страна здоровья».
5. Дидактические игры на формирование ЗОЖ у детей старшей группы.
6. Решение проблемных ситуаций о ЗОЖ.
7. Рассматривание фотографий, иллюстрации о здоровом образе жизни.
8. Проведение ежедневной оздоровительной работы: профилактические гимнастики (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз), хождение по «тропе здоровья», динамические паузы (физминутки), релаксация (минутки покоя), подвижные игры во время прогулки.
9. Пословицы и поговорки о ЗОЖ, загадки.
10. Организация и проведение сюжетно-ролевых игр «Поликлиника», «Мы – спортсмены».
12. Выставка детских работ по теме проекта
13. Просмотр презентации «Здоровый образ жизни»

III этап - заключительный.

Презентация проекта.

Квест-игра «Маршрут здоровья»

Ожидаемые результаты:

Для детей:

1. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
2. Приобретение у детей привычки к ЗОЖ.
3. Умение у детей применять на практике культурно-гигиенические навыки, знания о правильном питании, организовывать самостоятельную двигательную деятельность (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

Для родителей: Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении, создание системы развивающего игрового взаимодействия детей и родителей.

Работа с родителями:

1. Пополнение развивающей среды дидактическими и игровыми пособиями сделанными руками родителей вместе с детьми.
2. Консультации на темы: «Закаливание – первый шаг к здоровью», «Польза утренней зарядки для детей», «Правильное питание для дошкольников», и «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Советы по укреплению здоровья детей», «Полезные привычки».

3. Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках детей, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

Методы проекта: игровые, практические, словесные, наглядные.

Реализация проекта:

1. Беседы на тему «Скажем здоровью – ДА!», «Чистота–залог здоровья; «Кто спортом занимается, тот силы набирается»; «Для чего нужна зарядка»;

Цель: познакомить детей с основными ценностями

здорового образа жизни; формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь; дать детям представление о привычках; вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

2. Дидактические игры: «Полезные и вредные продукты», «Правила гигиены», «Письмо от Почемучки», «Разложи картинки по порядку»; «Что у нас внутри?»; «Мое тело»; «Чтобы зубы были крепкими»; «Спорт».

Цель: формировать основные правила здорового образа жизни; уточнить представления детей о предметах личной гигиены; формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье.

3. Чтение художественной литературы: С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять»; «Не спать», «Грипп»; «Про имимозу», Н. Носов «Приключения Незнайки и его друзей»; Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки); К. Чуковский «Доктор Айболит».

Цель: продолжать формировать у детей желание следить за чистотой своего тела; подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

4. Заучивание пословиц и поговорок: «Здоровье не купишь - его разум дарит»; «В здоровом теле- здоровый дух».

5. Пальчиковые игры: «Моем руки», «Части тела», «Нездоровые продукты»

6. Сюжетно – ролевые игры: «Поликлиника»; «Мы – спортсмены».

Цель: расширить знания и представление детей о здоровом образе жизни.

7. Решение проблемных ситуаций ЗОЖ.

Цель: научить детей не допускать возникновения «опасных» ситуаций для их здоровья, умение находить выход из сложившейся ситуации.

Приложение

Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Мал коротыш, да крепыш.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Смех - здоровье души.
- Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Спи камешком, вставай перышком.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Чаще мойся, воды не бойся.
- Здоровые зубы - здоровью любы.
- Чистота-залог здоровья.
- Не умывши лица, за стол не садимся.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Мойся белее, будешь людям милее.
- Вылечился Ваня - помогла ему баня.
- Сон лучше всякого лекарства.
- Лук - здоровью друг.
- Ешь правильно - и лекарств не надобно.
- Кто долго жуёт, тот долго живёт.
- Аппетит приходит во время еды.
- Хлеб - всему голова.
- Хлеб - бабушка, вода - матушка.
- Худ обед, когда хлеба нет.
- Красна река берегами, обед - пирогами.
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
- Там, где нет мяса, - свекла герой.
- Репка, яблоко, морковь - зубкам нашим тренировка.
- Обед без овощей, что праздник без музыки.
- Чеснок да лук от семи недуг.
- Движение - спутник здоровья.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Лучшего средства от хвори нет.
- Делай зарядку до старости лет
- Здоровье дороже денег.
- Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
- Здоров — скачет, захворал — плачет.
- Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.
- Здоровье близко: ищи его в миске.
- Здоровому лечиться — наперёд хромать учиться.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Дай боли волю, она в дугу согнет.
- У кого что болит, тот про то и говорит.

- Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
- Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.