Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ласточка»

Проект

**«Ключик к здоровью»**



**Тип проекта:**

По доминирующей в проектной деятельности: познавательно-оздоровительный.

**По количеству участников проекта:** групповой (дети, родители, педагоги)

**По характеру контактов:** среди детей подготовительной группы (6-7 лет).

**По времени проведения:** долгосрочный.

Заявитель: дети подготовительной группы

 Автор проекта: Воспитатель высшей категории

 Щевровская А.Ф

Село Кыштовка

2021 год

Чтоб здоровье раздобыть,

 Не надо далеко ходить.

 Нужно нам самим стараться,

 И всё будет получаться.

**Структура проекта:**

**Проблема:** Дети имеют неполное представление о здоровом образе жизни, о том, как сохранить и укрепить своё здоровье с помощи занятий физической культурой, спортом, правильного питания, соблюдения режима дня.

**Актуальность:** Одной из самых актуальных проблем 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 заботится о своем здоровье с детства.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладывание основных черт личности, формирование характера, отношения к себе и окружающим. Однако здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

Поэтому очень важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом еще в детском саду, развить представления о необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Этапы работы над проектом:**

1. **Модель трех вопрос:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что мы знаем? | Что хотим узнать?  | Где можно узнать? |
| Надо делать зарядку.  (Ярик)Здоровье – это когда не болеешь. Не ходишь к врачу. (Ангелина)Надо заниматься спортом.  (Ваня)Есть много витаминов. (Костя)Болеть – это плохо, скучно.  (Аня)Надо соблюдать чистоту, мыть руки. (Соня) | Зачем нужно чистить зубы?Какие продукты вредные, а какие полезные?Как защитить себя от микробов?Как стать здоровым и не болеть? | Спросить у родителей.Спросить у доктораРассмотреть иллюстрацииНОДПосмотреть телепередачи,Посмотреть в интернетеСходить в библиотеку |

**Этапы работы над проектом:**

1. **Планирование.**

**Цель проекта:** Формирование у детей представлений о своем здоровье как одной из самых главных ценностей человеческой жизни.

 **Задачи:**

* расширить представление детей о здоровье, здоровом образе жизни;
* сформировать у детей ответственность за свое здоровье;
* развивать у детей умение избегать опасных для здоровья ситуаций;
* воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.
* снизить заболеваемость детей.
* повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании

здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

**Предполагаемый результат проекта:**

* расширится представление детей об укреплении и сохранении здоровья, о гигиенической культуре;
* у воспитанников сформируется мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
* у детей появится интерес к здоровому питанию, закаливанию, спорту, желания заниматься физкультурой, делать зарядку, выполнять правила личной гигиены; стремление к ЗОЖ.
* Активная помощь, заинтересованность родителей в организации работы по укреплению и сохранению здоровья детей.

**3. Реализация запланированных мероприятий:**

**Познавательно - речевое развитие:**

 Беседы с детьми: «Что такое здоровье», «Я и моё здоровье», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!», «Что такое личная гигиена», «Здоровые зубы-здоровью любы», «Скелет-наша опора», «Глаза-главные помощники», «Чтобы уши слышали», «Здоровое питание - здоровая жизнь».

 Беседа - игра «Как ухаживать за своим телом», «Откуда берутся болезни», «Если хочешь быть здоров…».

 Беседы с детьми: «Береги здоровье смолоду», «Чистота залог здоровья», «Знакомимся со своим организмом», «Роль лекарств и витаминов», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Витамины вокруг нас», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Секреты здоровья», «Как уберечься от инфекций», «Травма: как ее избежать?», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Чтобы кожа была здоровой», и др.

 Презентации «В здоровом теле - здоровый дух», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

 ННОД «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Помоги своему позвоночнику», «Что мы знаем о себе», «Сердце человека», «Здоровые легкие», «Путешествие в гости к Лунтику».

 ННОД «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Мое тело», «Органы – помощники», «Лекарственные растения», «Микробы и вирусы».

 Экспериментальная деятельность: «Как зубная паста защищает зубы», «Чипсы это вред?», «Путешествие микроба», «Микроб в ладошке», «Как спастись от микробов», «Что за кока-кола?».

 Акция «Будь здоров».

 Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»; «Королева зубная щётка», «Митя и микробус».

 Квест-игра «В поисках ключа здоровья».

 Чтение художественной литературы : сказки Г.Немкиной, М.Савки «История

феи Витаминки», К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе».

А. Барто «Мы с Тамарой - санитары», С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Грипп».

Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Р. Бианки «Репортаж со стадиона «Жукамо», Г. Остер «Про Петьку – микроба», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары», и др.

 Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».

 Пословицы и поговорки, потешки о здоровье.

**Социально - коммуникативное развитие:**

 Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Доктор Айболит в гостях у ребят», «Аптека», «Игрушки на приеме у врача», «Скорая помощь», «Детский сад», «Мы – спортсмены», «Магазин», «Семья», «Оздоровительный центр».

 Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья».

**Художественно - эстетическое развитие:**

• Рисование «Здоровое питание», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Микробы на ладошках», «Лекарственные травы».

• Аппликация «Витаминная корзина», «Веселая зарядка».

• Лепка «Витаминный вклад» «Полезная и вредная еда», «Чемоданчик доктора Айболита», «движение – это жизнь».

• Конструирование «Стадион», «Каток», «Больница для кукол».

 **Физическое развитие:**

 Оздоровительные упражнения: «Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник»,

«Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист» и т.д.

 Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.

 Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

 Дыхательная гимнастика (по методике А. Н. Стрельниковой): «Ладошки», «Погончики», «Насос» и др.

 Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья» и др.

 Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

 Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»; «Вышибалы», «Горячая картошка», «Ключи», «Тетера», «Салки», «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Гори, гори ясно», Не оставайся на полу», «День и ночь», «Волк и зайцы», «Лиса и куры», «Медведи и пчелы» и т.д.

 Спортивное развлечение «В гостях у Гномика»

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, изобразительная, конструирование, познавательно-исследовательская, чтение художественной литературы.

**4.Взаимодействие с семьями детей:**

• Консультации: «Азбука здорового образа жизни», «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка в жизни ребенка», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Организация двигательной активности ребенка дома», «Больше внимания осанке»; «Двигательные игры-разминки» и др.

• Папки-передвижки: «Личная гигиена дошкольника», «Закаливание день за днем», «Здоровый образ жизни семьи», «Здоровое питание детей».

• Буклеты и памятки: «Учись быть здоровым», «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия». «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни», «Оздоровительная дыхательная гимнастика»

• Стенгазета «Мы за здоровый образ жизни»;

* Коллаж «Спорт в моей семье»

5**.Итоговое мероприятие:**

Праздник «Правильно питаться – здоровья набираться!»

Спортивное развлечение «День здоровья»

Презентация проекта в детском саду.