**Проект «Я здоровым быть хочу» (старшая группа)**

**Вид проекта:** познавательно – исследовательский - творческий

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:**воспитатели и дети старшей группы и их родители

**Актуальность проекта:**

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья 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 и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

**Цели проекта:**

1. приобщение детей к здоровому образу жизни;

2. сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

3. развивать умение осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

1. формировать представления о ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

2. способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;

3. формировать знания о мерах профилактики и охраны здоровья;

4. развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций;

5. сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Ожидаемые результаты проекта:**

• организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду;

• формирование системы закаливающих меропритий;

• снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

• сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;

• повышение компетентности родителей в области здоровья и здоровьясбережения.

**Этапы реализации проекта:**

*I -Подготовительный этап:*

формулирование темы проекта, его целей, задач;

разработка перспективного плана;

подбор закаливающих мероприятий;

подготовка материалов, необходимых для проведения проекта.

*II - Реализационный этап:* проведение мероприятий - НОД, беседы, ситуативные разговоры, просмотр презентаций, рассматривание иллюстраций с последующим обсуждением; организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

I*II - Подведение итогов:* проведение спортивно – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»; оформление альбома с творческими работами, консультация для родителей.

**Материально-технические ресурсы:**

подбор наглядного материала (иллюстрации, фотографии, картины);

подготовка изобразительного материала для продуктивной деятельности;

дидактические игры;

выставки книг, рисунков;

создание условий для самостоятельного изучения символики детьми;

подготовка информации для родителей: «Организация рациональной двигательной активности детей», «Практические рекомендации по организации здоровье сберегающей среды дома».

создание картотеки с речевым материалом (стихи и загадки).

создание условий для просмотра презентаций.

Методы и формы организации проекта:

1. Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). Ежедневно

2. Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья». Ежедневно

3. Воздушное контрастное закаливание. Ежедневно

4. Прогулки и игры на свежем воздухе Ежедневно

5. Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

**Организационные формы работы над проектом:**

**Совместная деятельность педагога с детьми**

«Художественное творчество»:

1. Аппликация «Где живут витамины?»

2. Рисование «Витаминные продукты».

3. Лепка «Мы делаем зарядку» - коллективная работа.

Дыхательная гимнастика: «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье», «О здоровой пище», «Полезное – не полезное».

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К. Чуковский «Мойдодыр», В. В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании.

Чтение стихотворений о спорте, физкультуре.

Театрализация: «Мойдодыр».

Игровая ситуация: «Безопасный спорт»: уточнять правила поведения при занятии физкультурой, выполнении спортивных упражнений, подвижных игр

**Самостоятельная деятельность детей**

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют, какие виды закаливания бывают.

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница», «Магазин продуктов», «Аптека».

Свободная игровая деятельность в спортивном уголке.

Д/и: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно».

**Работа с родителями**

Консультации для родителей (папки-передвижки, индивидуальная беседа) «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей», «Организация рациональной двигательной активности детей», «Практические рекомендации по организации здоровье сберегающей среды дома».

Просмотр м/ф «Незнайка и его друзья».

**Деятельность педагога**

Ознакомление с передовым опытом;

Уточнение формулировок проблемы, темы, целей и задач;

Разработка методических рекомендаций по ознакомлению детей с художественным словом;

Создание конспектов организованной образовательной деятельности по теме проекта;

Создание альбома «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни»

Подбор материала для бесед, игр с детьми;

Подготовка презентаций по теме проекта;

Подборка иллюстраций, литературы. Подготовительный этап начинается до начала проекта

Итоги реализации проекта:

1. участие в спортивно – развлекательном мероприятии «Наше здоровье»;

2. активное участие детей в создании альбома «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни»;

3. расширено у детей представление о здоровом образе жизни;

4. закреплено умение играть в сюжетную игру;

5. активизировали знания родителей об особенностях обучения детей здоровому образу жизни.