**МБДОУ д\с №2 «Радуга»**

**Проект**

         Старшая группа

Подготовила и провела: воспитатель Наниева Т.Г.

2022г.

**Здоровье – бесценный дар,**

**потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости.**

**Народная мудрость.**

Актуальность:

В наше время дети все чаще становятся жертвами технического прогресса. Сейчас трудно представить жизнь без компьютера, телевизора, а это сказывается на здоровье людей, а особенно детей.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, особенно если касается детей.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая тем самым, крепкую базу здоровья.

Данный проект разработан для того, чтобы помочь родителям сохранить и укрепить здоровье дошкольников.

Вид проекта: среднесрочный, познавательный, здоровьесберегающий.

Участники: дети старшей группы, воспитатели, родители, инструктор по ФИЗО.

**Сроки**: с 3 ноября по 18 ноября.

**Цель**: Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников;

**Задачи:**

* Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы организации | Задачи | Мероприятия |
| Игровые ситуации | Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. | «Приходили Чих, Апчих и Ох», «Наши друзья – витамины», «Советы доктора Пилюлькина», «Хорошо – плохо», «Как Чих и Ох умывались поутру», «Режим дня», «Правильно ли это?», «Нюша и Хрюша», «Проверь свою осанку». |
| Закаливание | Закаливание и укрепление здоровья, формирование привычки здорового образа жизни. | Утренний фильтр детей; Гимнастика пробуждения;  Гимнастика для глаз;  Дыхательная гимнастика;  Упражнения с колючим мячом;  Закаливающие процедуры: умывание прохладной водой, полоскание горла, хождение босиком по массажным коврикам, обтирание рукавичкой;  Ароматерапия. |
| Физические упражнения | Совершенствовать двигательные навыки, координацию движений. | Утренняя гимнастика.  Занятия физкультурой.  Динамические паузы.  Пальчиковая гимнастика. |
| Подвижные и спортивные игры | Закреплять потребность активного образа жизни. | Подвижные игры: «Беги до флажка», «Бусинки» (координация движений), «Не замочи ноги», «Перепрыгни ручеек», «Цапля», «Перешагни – не упади», «Кто быстрее», «Кузнечик», «Лиса в курятнике», «Перепрыгни через канавку», «Кот и мыши», «Догони свою пару», «Брось и поймай»,  «Совушка»,  Спортивные игры: футбол, баскетбол. |
| Дидактические игры | Систематизировать представления о здоровом образе жизни и факторах, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. | Игра «Чисто – грязно», «Правильно – неправильно»,  «Как беречь зубы», «Полезные и вредные привычки». |
| Чтение художественной литературы | Формировать положительное отношение к своему здоровью. | Пословицы и поговорки о здоровье.  Разучивание загадок и стихов о здоровье. |
| Беседы | Формировать представление о здоровье и здоровьесберегающих факторах. | «В какие подвижные игры вы играете дома?»,   «Режим дня в вашей семье» Беседы о ценности здорового образа жизни, о его составляющих (физические упражнения, правильное питание ит.д.) и факторах, разрушающих здоровье.  Беседы о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. |
| Прогулки | Упражнять в использовании полученных представлений о сохранении и укреплении здоровья с помощью физических упражнений. | Тема: «Спорт – здоровье»  - п/игры,  - соревнования,  - спортивные игры. |
| Работа с родителями | Способствование созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми, формирование заинтересованности родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. | Оформление родительского уголка по теме «Я вырасту здоровым»  Беседы с родителями о том, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.  Консультация «Оздоровительные секции и кружки для детей. Нужны ли они?»  Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.  Консультации о правильном питании детей.  Проведение «Дня здоровья». |

* Развивать у детей потребность в здоровом, активном образе жизни.
* Воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни.
* Формировать положительную самооценку у детей.
* Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
* Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

**Предполагаемый результат:**

Дети должны знать правила личной гигиены, ухаживать за своим телом, овладеть навыками элементарной помощи.

Знать значение режима дня, выполнять его.

Пользоваться элементарными приемами закаливания (мытье рук холодной водой, хождение босиком и т.д.).

Вместе с родителями вести здоровый, активный образ жизни.

**1 этап. Подготовительный.**

- Подбор и изучение литературы по теме;

- Разработка формы реализации проекта;

- Составление плана работы над проектом;

- Разработка консультаций для родителей;

- Обогащение игровой среды необходимым материалом;

**2 этап. Реализация проекта.**

Содержание работы:

**3-й этап. Результативный.**

* КВН «Если хочешь быть здоров»;
* Игра-соревнование «Знаем и умеем»;
* Выпуск газеты «Неболейка»;
* Изготовление книги «О здоровье»;
* Изготовление родителями мешочков для ароматерапии.











