**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №15 «МАЛЫШ»**

**ГОРОДА АЛАТЫРЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Проект на тему:**

**"За здоровьем в детский сад"**

  Автор проекта:

 Инструктор по физической культуре Н.Г. Соколова

2020-21г

***Описание проекта***

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

***Продолжительность***: долгосрочный.

***Возраст детей***: мл.гр., ср.гр., ст. гр., подг. гр.

***Участники проекта***: воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитанники и их родители.

***Сроки проведения***: сентябрь - август

***Форма проведения***: дневная (в рамках образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, в режимных моментах и повседневной жизни).

***Информация о проекте***

***Актуальность проекта***

         Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Я решила сделать упор на решение именно этой задачи в проекте «За здоровьем в детский сад». Проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

         Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. И как писал В.А. Сухомлинский: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

***Цель проекта***: формирование у детей дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

***Задачи***:

* формировать представление о здоровом образе жизни;
* обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
* развивать физические качества;
* продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
* воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

***Этапы реализации проекта***

|  |
| --- |
| **1 этап**  **подготовительный** |
| **Цель**: - накопление информации, наблюдения за детьми, анализ проблемы;             - планирование мероприятий,  методов и приемов работы с детьми и родителями направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни.   * анкетирование родителей; * беседы с детьми; * заполнение антропометрических данных; * анализ посещаемости и заболеваемости детей мл.гр., ср.гр., ст. гр.. подг. гр. за предыдущий год; * наблюдения. |
| **2 этап**  **основной** |
| Цель: - реализация на практике мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни;  Направления работы                        Работа с детьми                                                         Работа с родителями  - образовательная деятельность                                                        - беседы;  в виде игровых ситуаций;                                                                 - консультации;  - дидактические игры;                                                                       - памятки;  - сюжетно-ролевые игры;                                                                  - досуги, развлечения.  - беседы;  - досуги, развлечения;  - различные виды гимнастик;  - физминутки;  - закаливающие процедуры;  - чтение худ. лит-ры. |
| **3 этап**  **заключительный** |
| Цель: - проведение анализа организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни.  Итоги проекта. |

Проект проходит под девизом: "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"

***План реализации проекта***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Сентябрь*** | *Тема: "*Спорт - это здоровье*!"* |  |
| 1  2 | *Работа с детьми:*  **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Спорт - это здоровье!"  Флешмоб "На зарядку - становись!" | Инстр. по ФЗК |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Октябрь*** | *Тема: "Для здоровья без забот - витамины круглый год"* |  |
| 1  2  3  4  5  6 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Витамины укрепляют организм".  Презентация на тему "Витамины - каждый день необходимы!"  Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке".  Загадки о фруктах, овощах, ягодах.  Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин".  Рисование на тему "Фруктовый салат".  *Работа с родителями:*  Памятки «Вкусно и полезно!» | ст.гр. «Открытые ладошки» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Ноябрь*** | *Тема: "Наши умные помощники"* |  |
| 1  2  3  4  5  6 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Слушай во все уши".  Беседа "Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!"  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации  "Оздоровительные чаи"  Беседа "Зачем мы дышим".  Беседа "Что еще умеет нос".  *Работа с родителями:*  Консультация для родителей "Профилактика болезней" | гр. «Почемучки» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Декабрь*** | *Тема: "Для здоровья без забот – спорт, спорт"* |  |
| 1  2  3  4  5 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации «За здоровьем в детский сад»  Подвижные и хороводные игры «Мы здоровые ребята!  Пальчиковая гимнастика  Дыхательная гимнастика  *Работа с родителями:*  Консультация для родителей  «КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА» | Инстр. по ФЗК  мл.гр. «Сказка»  мл.гр. «Фантазёры»  Инстр. по ФЗК |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Январь*** | *Тема: "Для здоровья без забот -* секреты здоровья *"* |  |
| 1  2  3  4  5  6 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Секреты здоровья".  Подвижные игры «Холода – не беда, мы –здоровые всегда!»  Загадки о зиме.  Спортивный праздник «Зимние Забавы»  «Как устроен человек» (плакат «строение человека»)  *Работа с родителями:*  Папки передвижки «Как одевать ребенка дома и на улице» | Инстр. по ФЗК  гр. «Солнышко» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Февраль*** | *Тема: "Для здоровья без забот – Наше здоровье в наших руках"* |  |
| 1  2  3  4  5  6  7 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации " Наше здоровье в наших руках".  Психосиматическая гимнастика  Спортивный праздник "День защитника Отечества"  Подвижные игры "Мы сильные, мы ловкие, мы быстрые".  Загадки о военной технике.  Флешмоб "Мой папа, солдат", «Знай наших!»  Гимнастика пробуждения  *Работа с родителями:*  Консультация «Профилактика  нарушения плоскостопия» | Инстр.по ФЗК  ст.гр. «Затейники» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Март*** | *Тема: "*«Сундучок доктора Айболита» |  |
| 1  2  3  4  5  6  7 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации «Сундучок доктора Айболита»  Оздоровительная гимнастика ( во всех возр. гр. с любимым героем)  Подвижные игры "Мы здоровью скажем - да! ".  Загадки о здоровье.  Флешмоб "Здоровым быть модно".  Здоровые зубы  *Работа с родителями:*  Консультация для родителей "Как правильно чистить зубы". | Инстр.по ФЗК  ежедневно  ср.гр. «Капитошки»  ст.гр. «Открытые ладошки» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Апрель*** | *Тема:* «Нам здоровье не купить, за ним нужно всем следить» |  |
| 1  2  3  4  5  6 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации «Нам здоровье не купить, за ним нужно всем следить»  Тренировка на тренажерах  Подвижные игры на воздухе  Самомассаж  Закаливание  *Работа с родителями:*  Консультация «Закаливание в семье» | Инстр. по ФЗК  ст.гр. «Затейники» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Май*** | *Тема:* «Здоровым быть здорово!» |  |
| 1  2  3  4  5 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации «Здоровым быть здорово!»  Психосоматическая гимнастика (оздоров.раб.с детьми)  Подвижные игры на воздухе (экскурсия на стадион)  «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» подвижные игры  *Работа с родителями:*  Папки передвижки  «Десять советов родителям по физическому воспитанию »  . | Инстр. по ФЗК  ср.гр. «Капитошки»  Инстр. по ФЗК |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Июнь*** | *Тема: "Вот я какой"* |  |
| 1  2  3  4  5  6 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Я среди людей".  Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела.  Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"  Чтение и обсуждение произведения Л.Л. Яхнина "Очень правдивая история".  Закаливание (солнечные ванны, ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).  *Работа с родителями:*  Анкета «Физическое развитие ребенка в семье» | Все возрастные группы  Инстр. по ФЗК |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Июль*** | *Тема "Чтобы быть здоровым"* |  |
| 1  2  3  4 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в форме игровой ситуации " Сохрани свое здоровье сам".  Беседа "Лето красное - для здоровья время прекрасное!"  Закаливание (солнечные ванны, ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).  *Работа с родителями:*  Оформление стенда: «Мы за здоровый образ жизни» | Все возрастные группы  Инстр. по ФЗК |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Группа** |
| ***Август*** | *Тема: "Для здоровья без забот - витамины круглый год"* |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  9 | *Работа с детьми:*  Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Витамины укрепляют организм".  Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке".  Загадки о фруктах, овощах, ягодах.  Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин".  Спортивный праздник «День физкультурника»  Лепка из пластилина на тему "Фруктовый салат".  Закаливание (солнечные ванны, ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).  *Работа с родителями:*  Памятки «Вкусно и полезно!» | Все возрастные группы  Инстр. по ФЗК |

***Итоги проекта***

          В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта: оборудованый спортивный зал, спортивная площадка для проведения физкультурной работы с детьми, развлечений; в группах имеется спортивный уголок, для выполнения физических упражнений и игр, подобрана картотека пособий и дидактических игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

         В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

         По итогам проекта у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, повысилась выносливость, развились физические качества,  дети стали более активными, подвижными,  строгими в соблюдении правил гигиены. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На консультациях с родителями учили оценивать здоровье ребенка, советовали литературу, брошюры. Для  родителей был оформлен уголок «Будь здоров». Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты.

Таким образом,  я пришла к выводу, что если:  правильно организовать развивающую среду, учитывать  возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству  родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.