**ПРОЕКТ «О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ»**

**Вид проекта**– практико-поисковый;

**Классификация проекта** – долгосрочный;

**Участники проекта:** дети, воспитатели подготовительной к школе группе, родители.

**1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

С каждым годом возрастает проблема ухудшения здоровья детей, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной**.**

Изучению детского здоровья и влияющих на него факторов посвящены работы известных отечественных ученых: И.Э. Александровой, М.В. Антроповой, Н.М. Безруких, С.М. Громбаха, Т.А. Изотовой, В.В. Калиберного, А.Г. Сухарева, O.A. Фуфаевой, М.Г. Шандала и других.

Детское население подвергается воздействию многообразных факторов окружающей среды, многие из которых рассматриваются в качестве факторов риска развития неблагоприятных изменений в организме. Определяющую роль в возникновении отклонений в состоянии здоровья детей и подростков играют 3 группы факторов:

1) факторы, характеризующие генотип популяции («генетический груз»);

2) образ жизни;

3) состояние окружающей среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

В процессе педагогической деятельности стал вопрос поиска подходов, способа организации педагогического процесса, направленного на укрепление здоровья детей и осуществления эффективных форм взаимодействия ДОУ с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни. Проектная деятельность, на сегодняшний день, наиболее эффективная форма планирования, в которую могут быть включены все участники образовательного процесса.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

В нашем ДОУ созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Формы организации: занятия игры, игровые ситуации, беседы, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

Прогулка благоприятное время для проведения их самостоятельной двигательной активности, также проводятся игры с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Большое значение уделяется полноценному дневному сну. После дневного сна проводится гимнастика пробуждения.

Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются принципы рационального здорового питания детей: Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

**Цель проекта:** направить образовательный процесс, на формирование убеждений и привычек здорового образа жизни у воспитанников группы.

**Задачи проекта:**

* Формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья.
* Развивать у воспитанников общее представление о здоровье, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
* Формировать у детей привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, повышение культуры здоровья воспитанников.
* Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нем.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Назначение проекта:** Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

**Ожидаемый результат:**

- снижение уровня заболеваемости;

- сформированная осознанность в потребности ведения здорового образа жизни.

- формирование активной позиции у детей по здоровьесбережению;

- просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников имиджа здорового образа жизни;

**Этапы проекта**

***1 Теоретический этап*** – направлен на подготовку к проекту (анализ литературы; подбор материально-технических ресурсов, необходимых для выполнения проекта; подбор дидактических, подвижных, познавательных, сюжетно-ролевых игр, соответствующих тематике проекта и др.).

***2. Практический этап*** включает в себя все виды детской деятельности, связанные с реализацией проекта и носят практическую направленность.

 ***3 Заключительный этап* -** подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности.

**II Практическая часть**

***Ежедневная профилактическая работа:***

- Утренняя гимнастика.

- Дыхательная гимнастика.

- Гимнастика пробуждения».

- Прогулки каждый день с подвижными играми.

- Гимнастика пробуждения с чередованием ходьбы босиком после сна, по коврику из пуговиц, с песочным наполнителем и массажным ковриком..

- Самомассаж.

- Пальчиковая гимнастика.

- Физкультминутки.

- Самостоятельная двигательная деятельность.

***Сюжетно-ролевые игры***

«Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес-клуб».

***Тематическая образовательная деятельность:***

 «Здоровье-главная ценность человеческой

 жизни»;

«Изучаем свой организм.Мои помощники»;

«Навыки личной гигиены. Режим дня»;

«Солнце,воздух и вода – друзья или враги?»;

«Здоровая пища»;

«Физкультура и спорт в жизни человека»;

«Здоровье и болезнь»;

***Экспериментирование***:

«Поможем воде стать чистой»;

«Могучее  дыхание»;

«Почему молоко полезно?»;

«Греет ли шуба?»;

«Почему не спелые яблоки кислые?»

***Дидактические игры***

«Мяч на поле»,

«Мяч в ворота»,

«Солнце, воздух и вода».

***Беседы:***

- «Какая польза от витаминов».

- «Я здоров!»

- «Прогулка всей семьей».

- «О здоровье и чистоте»

- «Чтоб здоровым быть всегда нужно заниматься»

***Анкетирование родителей:***

«Состояние здоровья вашего ребёнка»;

«Условия здорового образа жизни в семье».

«Больше внимания осанке»;

 «Двигательные игры-разминки»,

 «Эмоционально-чувственное

 постижение мира»,

 «Роль питания в  профилактике заболеваний детского возраста»,

 «Компьютер - плюсы и минусы»,

 «Закаливание, методика, противопоказания»

«Сказкотерапия»;

« Самомасссаж стоп»;

«Ребенок и природа»

***Круглый стол*** «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»

***Памятки***

 «Профилактика гриппа и ОРЗ»;

 «Физкультурно-оздоровительные технологии».

 «Десять заповедей здоровья».

« Питьевая вода и здоровье ребенка».

«Летний отдых с ребенком».

***Папки-передвижки***:

«Закаливание дошкольников».

«Пальчиковая гимнастика».

«Правила здорового образа жизни»

Итоговое мероприятие: Развлечение с участием родителей «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА**

Проект разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей и родителей сформировались представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни..

Родители поняли важность поставленной проблемы и пришли к выводу, что в итоге совместной работы по оздоровлению детей, заболеваемость в группе снизилась (на 30%); уровень физического развития детей повысился (на 47%). По результатам диагностики отмечаем:

1. Рост двигательной активности детей.

2. Рост сопротивляемости детей к простудным и вирусным заболеваниям.

По данным анкетирования можно утверждать, что родители стали более осознанно подходить к воспитанию здорового ребенка, понимают важность критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999
2. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
3. Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.
4. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003.
7. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энцеклопедическое творчество. 2004 г.
8. Ротенберг Р. Рости здоровым. Москва. Физкультура и спорт. 1993 г.
9. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.
10. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.