***Проект для старших дошкольников «Будь здоров!»***

**Введение**

Здоровье ребенка представляет собой результат влияния множества факторов: генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов, то есть является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Статистические данные нашего детского сада, обобщение результатов научных исследований позволяют утверждать, что снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста приобретает стойкие тенденции. Не вызывает сомнения, что решение основной задачи, связанной с предотвращением негативной тенденции состояния здоровья дошкольников, необходимо связать с совершенствованием самой образовательной системы.

Охрана собственного здоровья - это обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями гармонии здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

**Актуальность исследования**заключается в том, что в настоящее время перед нами остро стоят проблемы здоровья моего поколения, воспитания у моих сверстников потребности в здоровом образе жизни. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья. По мнению Макаренко Л.Т.,40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей моего поколения. Но ели мы научимся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем 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.

**Гипотеза проекта.**  
Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.  
**Цель проекта:**сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**  
1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.  
1. Использование нетрадиционных технологий в сохранении и стимулирования здоровья.

2. Развивать у детей желание заниматься спортом.  
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.  
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Этапы проекта:**

*I. Подготовительный.*  
1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.  
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.  
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.  
  
*II. Основной.*  
1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.  
2. Организация работы с родителями.  
  
*III. Заключительный.*  
1. Тематическая выставка детских рисунков.  
2. Создание альбома «Здоровый образ жизни»  
  
**Предполагаемый результат:**  
Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.  
  
**Участники проекта:**  
Дети 6-7 лет, родители, воспитатели, инструктор по ФИЗО.  
  
**Тип проекта:** творческий.  
**Срок реализации:** краткосрочный.  
**Вид проекта:** познавательно - творческий.  
**Состав участников:**групповой  
**Масштаб проекта:** в группе с детьми.  
  
**Ресурсы:**  
Материально – технические: спортивный инвентарь  
Кадровые: взаимосвязь с медсестрой.  
Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

*I этап - подготовительный*  
1. Анкетирование детей и родителей (Приложение № 1,№2)  
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.  
3. Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».  
4. Чтение и обсуждение произведений по теме.  
5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.  
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.  
  
*II этап – Основной*  
1. Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 3)  
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» ( приложение №4)  
3. Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №5)  
4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)  
5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№7)  
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»  
7. Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)  
8. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 8)  
10. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)  
11. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.  
12. Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».  
13. Консультации для родителей (Приложение №10).  
  
*III этап – заключительный*  
1. Тематическая выставка детских рисунков.  
2. Изготовление альбома «Здоровый образ жизни»

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1.  
Анкета для родителей**  
Уважаемые родители!  
Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).  
1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?  
- да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,  
- нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
- не знаю  
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?  
- недостаток времени;  
- низкая зарплата:  
- недостаток знаний:  
- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?  
-да:  
- нет:  
- иногда.  
5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)  
- да;  
- нет;  
- иногда.  
6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?  
- неудовлетворительное медицинское обслуживание;  
- плохое материальное положение в семье;  
- неблагоприятные экологические условия;  
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;  
- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
  
**Приложение №2  
Опросник для детей.**  
1. Ребята, что такое «здоровье»?  
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?  
4. Знаете ли вы виды спорта?  
5. Какой вид спорта ваш любимый?  
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?  
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?  
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?  
  
**Приложение №3  
Беседа «Мое здоровье»**  
Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.  
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  
Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.  
Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?  
А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?  
А зачем мыть руки?  
А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?  
А зачем нам нужен носовой платок?  
А что такое микробы?  
Какую воду нужно пить?  
Дома, вы, соблюдаете режим дня?  
Скажите, здоровье нужно человеку?

**Приложение №4.  
Беседа «Зачем нужны витамины?»**  
- Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.  
- А вы, ребята, пробовали витамины?  
- А для чего нужны витамины?  
Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.  
- А в каких продуктах есть витамины?  
Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).  
Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?  
  
**Приложение №5.  
Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**  
Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).  
Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.  
Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.  
- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. « Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»  
Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.  
-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).  
  
**Приложение №6.**  
**Дидактическая игра «Полезные продукты»**  
*Воспитатель:*  
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.  
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.  
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.  
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.  
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.  
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.  
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.  
Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.  
  
**Приложение №7.  
Беседа «Зачем людям спорт?»**  
Ребята, вы любите заниматься спортом?  
Спорт – это что?  
Зачем люди занимаются спортом?  
Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...  
Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.  
  
**Приложение №8.  
Загадки про спорт и здоровый образ жизни**  
Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый ... (Мяч)  
  
Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ... (Мяч)  
  
Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (Гантели)

**Приложение №9.  
Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**  
Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.  
В здоровом теле здоровый дух.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.

**Консультации для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей"**