**Проект «Где прячется здоровье"**

**по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного**

Паспорт проекта «Где прячется здоровье?»

Вид проекта:познавательно-творческий, групповой, долгосрочный (1 год).

Участники проекта: дети, родители воспитанников, воспитатель группы, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель.

Возраст участников:дети шестого, седьмого года жизни.

Актуальность темы проекта: дети старшего дошкольного возраста – важнейший период в развитии ребенка. В это время происходит переход к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с предметным миром. В это время у детей начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, поэтому так важно поощрять познавательную активность, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию. Первым объектом для исследования часто становится сам ребенок и его окружение – взрослые и сверстники. Самое интересное и непонятное для ребенка – это он сам. Ребенок очень рано начинает стремиться к познанию строения своего тела, сравнивает себя с другими, находит сходства и отличия. Кто я? Какой я? Что я могу делать? Зачем нужны глаза, уши? ... Дети любопытны и любознательны. Они хотят знать все о себе, о том, как устроен организм, как избежать болезней и быть здоровым. На тысячи «как?» и «почему?» надо дать ответ. И это только небольшая часть вопросов, которые задает ребенок, и ответить на которые самостоятельно он не может. И тут главная задача взрослого – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, организму, его строению и функционированию, научить их помогать себе, научить их бережно относиться к своему организму. Таким образом, можно сделать вывод, что тема самопознания является актуальной для изучения детьми старшего дошкольного возраста, а использование технологии проектирования позволяет детям стать активными участниками учебного и воспитательного процессов, а также создает условия для привлечения в образовательно-воспитательный процесс и их родителей.

Цель проекта:создать и внедрить систему по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Развивающие

1. Развивать физическую активность детей.
2. Приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Обучающие

1. Познакомить со строением тела человека: руки, ноги, голова, туловище и др., их функциями.
2. Дать детям элементарные знания о здоровой пище, о необходимости соблюдать культурно-гигиенические правила при употреблении пищи.
3. Познакомить с понятиями: «здоровье», «болезнь», дать элементарные знания о причинах недомогания.
4. Формировать представления о роли закаливающих мероприятиях в профилактике заболеваний.

Воспитывающие

1. Воспитывать КГН.
2. Воспитывать навыки правильного питания, сервировки стола, поведения за столом.
3. Воспитывать уважительное и безбоязненное отношение к врачам.
4. Ориентировать детей на здоровый образ жизни.

Принципы реализации проекта:

1. доступность:
   * учет возрастных особенностей детей;
   * адаптированность материала;
2. систематичность и последовательность:
   * постепенная подача материала от простого к сложному;
   * частое повторение усвоенных знаний, правил и норм;
3. наглядность и занимательность:

* предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза;

1. динамичность:
   * интеграция проекта в разные виды деятельности;
2. дифференциация:

* создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком.

Задачи исследовательской деятельности в рамках проекта:

1. вхождение детей в проблемную игровую ситуацию (ведущая роль педагога);
2. активизация желания искать пути разрешения проблемной ситуации (вместе с педагогом);
3. формирование начальных предпосылок поисковой деятельности (практические опыты).

Этапы работы над проектом «Где прячется здоровье?»

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы | Содержание |
| I этап – информационно-аналитическое обеспечение проект  Задача: Сбор и анализ информации | 1. Подбор и изучение литературы по вопросам проектной деятельности. 2. Изучение передового педагогического опыта работы по развитию представлений детей о человеческом организме и его возможностях 3. Подбор методов педагогической диагностики воспитанников, Анализ результатов педагогической диагностики |
| II этап – методическое обеспечение проекта  Задача: Оптимизация проектирования воспитательно-образовательного процесса | 1. Составить перспективный тематический план по теме проекта 2. Разработать цикл игр-занятий в рамках проектной деятельности. 3. Подобрать и систематизировать игры, игровые упражнения, опыты и эксперименты, литературный материал согласно задачам. |
| III этап – работа с детьми  Задачи:   1. Формировать у детей простейшие представления о человеческом организме и его возможностях 2. Формировать у детей представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья 3. Развитие у детей таких качеств, как самостоятельность, творческая активность; снижение напряженности, скованности. | * + 1. Проведение педагогической диагностики через беседы, наблюдения, игру.     2. Реализация цикла игр – занятий     3. Создание условий для творческой деятельности детей, благоприятного настроя на самостоятельную работу (при необходимости оказание помощи)     4. Создание условий для проведения опытов, экспериментов и наблюдений     5. Создание проблемных ситуаций, при которых дети могут самостоятельно делать выводы и заключения, опираясь на прошлый опыт, и опыт, полученный в ходе проведения экспериментов |
| IV этап – работа с родителями  Задача: вовлечение родителей в проектную деятельность. | 1. Подготовка консультативного материала для родителей. 2. Оформление альбомов, коллажей с привлечением родителей. 3. Привлечение родителей к совместной с детьми деятельности. |
| V этап – работа с педагогическим коллективом  Задача: вовлечение педагогов в проектную деятельность. | 1. Проведение семинаров, педсоветов, деловых игр, брейн –рингов по разделам проекта. 2. Подготовка информационного и консультативного материала для педагогов. 3. Привлечение специалистов ДОУ к участию в мероприятиях в рамках проекта. 4. Предложить педагогам цикл дидактических игр, а также материал для чтения детям по темам разделов проекта |
| VI этап – подготовка к презентации и презентация проекта.  Задача: демонстрация опыта работы | 1. Обобщить опыт работы, материал представить в методический кабинет ДОУ. 2. Презентация профессиональной деятельности через представление образовательного проекта. |

Ожидаемый результат проектной деятельности:

1. для педагога:

* повышение уровня педагогической компетентности, профессиональный рост;
* повышение качества работы с детьми через использование различных видов деятельности.

1. для детей:

* сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях, о ценности здорового образа жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;
* повысился уровень познавательного интереса и творческих способностей.

1. для родителей:

* партнерские отношения родителей и педагогов в совместной организации воспитательного процесса в ДОУ.

Реализация проекта по формированию основ здорового образа жизни

у детей старшего дошкольного возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | Срок | Задачи |
| Беседа «Витамины в нашей пище»  Дидактическая игра: "Где живет витаминка?»  Опыт «Умывальников начальник. Сделать умывальник - это просто!»  Итоговое мероприятие: выставка детского творчества «Прежде чем за стол сесть, я подумал что мне съесть…» | октябрь | Дать представления детям о витаминах, их предназначении в организме человека. Подвести детей к пониманию необходимости употребления полезных продуктов, богатых определенными витаминами. |
| Спортивный досуг «Сластена в гостях у ребят»  Дидактическая игра: Ты – моя частичка  Опыт «кислота разъедает зубки»  Итоговое мероприятие: Игра-путешествие: «Путешествие принца Кариеса» | ноябрь | Развивать познавательный интерес; дать детям элементарные знания о полезной и вредной для здоровья пище; закрепить знания о пользе витаминов; научить детей осознанно подходить к своему питанию; развивать способность к умозаключению; воспитывать желание заниматься физкультурой; совершенствовать двигательные навыки. |
| Беседа «Чудо - нос»  Дидактическая игра:  «Таня простудилась»  Опыт «Куда делся запах?»  Итоговое мероприятие:  Драматизация «Добрый доктор Айболит» | декабрь | Продолжать знакомить детей со строением носа и способами ухода за ним. |
| Занятие «Зачем нам два уха?»  Опыт «Разный ветер»  Дидактическая игра: «Назови правильно», «Кто я такой?»  Итоговое мероприятие:  Совместная разработка правил «Чистюль» | январь | Познакомить с особенностями строения слухового аппарата человека. Активизировать знания о роли слуха для ориентации и владения человеком речью, об органах слуха некоторых животных. С помощью экспериментов показать значимость расположения ушей на противоположных сторонах головы и величины ушных раковин. Развивать орган слуха, умение различать различные звуки; Воспитывать желание беречь орган слуха, содержать его в чистоте. |
| Занятие «Микробы и бактерии»  Дидактическая игра  «Азбука здоровья»  Опыт «Чистая вода организму нужна», «Как добыть воду для питья?»  Итоговое мероприятие: Коллаж «Бактерии-монстры» | февраль | Дать понятие о микробах и бактериях. Объяснить их роль для нашего организма (полезные и болезнетворные). Воспитывать культурно-гигиенические навыки (мыть руки с мылом, постригать ногти) |
| Беседа «Режим дня»  Дидактическая игра:  Что такое хорошо, что такое плохо  Итоговое мероприятие:  Инсценировка «Про Васю, который не соблюдал режим дня» | март | Продолжать закреплять знания детей о необходимости соблюдения режима дня, его значение для своего организма. |
| Занятие по познавательному развитию «Где прячется здоровье?»  Дидактическая игра: "Утро начинается…", "Здоровье и цвет"  Итоговое мероприятие:  Развлечение «Мыльная сказка» | апрель | Учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье. Продолжать учить внимательно относиться к своему здоровью. Уточнить значимость питания для ценности здоровья. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей. Формировать представления о зависимости здоровья ,от двигательной активности и закаливания, питания. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, стремиться вести здоровый образ жизни. |
| Физкультурно-оздоровительный досуг  «В гостях у Спортика» | май | Развитие двигательных навыков у детей, пропаганда формирования здорового образа жизни в семье. |

Перспективное планирование кратких бесед на занятиях

по физической культуре на тему «Я и мое тело»

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | |
| Тема | «Спорт – залог здоровья» |
| Цель | Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом и физкультурой для здоровья. Формировать потребность в движении, занятиям физической культурой. |
| Методические приемы | Рассматривание иллюстраций с разными видами спорта и беседа по ним (названия, чем полезны). |
| Октябрь | |
| Тема | «Овощи и фрукты – полезные продукты» |
| Цель | Дать общее представление о полезных свойствах овощей и фруктов. |
| Методические  приемы | Краткая беседа, вопросы о классификации овощей и фруктов, их назначении в рационе питания.  Что относится к вредной и полезной еде? Игра – тренинг. (у детей флажки красного и зеленого цвета. На вопрос дети отвечают поднятым флажком того или иного цвета. |
| Ноябрь | |
| Тема | «Осанка. Секрет стопы и массажные дорожки.» |
| Цель | Раскрыть понятие «красивая осанка». Научить контролировать свою осанку, показать необходимость в этом при различных ситуациях. Рассказать о необходимости массажа стоп ног, о его пользе, положительном воздействии на весь организм. |
| Методические приемы | Беседа с детьми, практические действия и упражнения на правленые на развитие красивой осанки. Беседа и практические действия, самомассаж стоп ног, массаж с помощью массажных дорожек. |
| Декабрь | |
| Тема | «Для чего нам нужен нос?» |
| Цель | Познакомить с особенностями функционирования органов дыхания. Разъяснить необходимость дышать носом. |
| Январь | |
| Тема | «Почему я вижу?» |
| Цель | Познакомить с органами зрения. Дать общее представление о необходимости их для жизни человека, о правилах личной безопасности гигиены для своего здоровья органов зрения. |
| Методические приемы | Краткие беседы, рассматривание наглядного материала о прекрасном органе чувств, который дает возможность общаться с миром, видеть его цвет, формы, красоту природы, способность свободно двигаться и т.д. Вопросы к детям: что ты чувствуешь, если устали глаза? Что делать, если глаза устали? Что делать, чтобы глаза не уставали? Разучить гимнастику для глаз. Как долго вы смотрите дома телевизор (компьютер)? Что вредно для зрения? Чего нельзя делать с глазами? |
| Февраль | |
| Тема | «Почему я слышу?» |
| Цель | Познакомить с органами слуха. Дать общее представление о необходимости их для жизни человека, о правилах личной безопасности и гигиены для своего здоровья органов слуха. |
| Методические приемы | Краткие беседы, рассматривание наглядного материала об органе чувств, который дает возможность человеку слышать звуки окружающего мира, голос мамы, папы, близких, любимой собачки, кошечки, шум дождя, ветра, воды, пение птиц , звуки музыки и т.д. Вопросы к детям: Могут ли уставать уши? Полезна ли постоянная громкая музыка? Шумная игра? Что ты чувствуешь, когда резко сменяется окружающая обстановка от шумной многолюдной к тихой, спокойной (зайти из многолюдного коридора в кабинет)? Что вредно для слуха? Чего нельзя делать с ушами? Как помочь своим ушам быть здоровыми? |
| Март | |
| Тема | «Что такое личная гигиена?» «Моя кожа?» |
| Цель | Разъяснить правила личной гигиены, которые должен знать и выполнять каждый ребенок: содержать свое тело в чистоте. Учить беречь свою кожу от ран, любить ее. |
| Методические приемы | Беседа о чистоте тела, кожи. Вспомнить книжных героев «Девочки чумазой», мальчика из «Мойдодыра». Приобщить детей к оценке положительного отношения к умыванию, мытью в душе с мылом, шампунем, приятному ощущению чистоты и свежести тела как следствие после всяческих водных процедур. Раскрыть понятие «личная гигиена», в правила которой входит пользование отдельным полотенцем, носовым платком, расческой, одеждой и т.д.  Обратить внимание на кожу, как необходимый орган для человека. Дать представление, насколько ранима наша кожа, а значит насколько она требует к себе бережного отношения, о чем мы так часто забываем в играх, и различных ситуациях. |
| Апрель | |
| Тема | «Режим дня» «Опасно – не опасно» |
| Цель | Дать общее понятие о режиме дня, о его необходимости для детей. Познакомить и научить различать  опасные и не опасные игры на улице, предметы, оборудование во дворе вашего дома. |
| Методические приемы | Краткие беседы, вопросы о режиме дня, вопросы из личного опыта «Почему хочется кушать или спать в одно и то же время?» Сделать вывод, что это бывает тогда, когда привыкаешь к определенному режиму. Дать установку, что режим должен быть правильным (ложиться  спать и вставать вовремя кушать в одно и то же время, обязательно гулять на свежем воздухе, играть в различной подвижности игры и т.д.)  Учиться выбирать безопасное место для игр разной подвижности, не играть вблизи движущегося транспорта, не лазать на крыши и различные постройки, не предназначенные для детей, не играть с опасными предметами, которыми можно пораниться. Играть всегда на  виду у взрослых, с кем вы идете на прогулку. |
| Май | |
| Тема | Повторение пройденного материала |
| Цель | Напомнить темы и знания, которые были раскрыты в течение учебного года, закрепить их в памяти детей, с целью, чтобы в дальнейшем эти знания использовались, расширялись, углублялись на благо своего здоровья. |
| Методические приемы | Краткий опрос по отдельно намеченным пройденным темам, привлекая детей не только мысленно вспоминать, но и практически показать отдельные моменты (гимнастика для глаз, красивая осанка, массаж стопы). |