Проект по здоровьесбережению в подготовительной группе

«Здоровье в наших руках»

Подготовила: воспитатель

МБДОУ «ДС «Олененок»

Трифонова Е.А.

**Актуальность темы.**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Тип проекта:** долгосрочный.

**Участники проекта:** воспитатели и дети подготовительной группы, родители.

**Ожидаемые результаты.**

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.

2. Приобретение привычки к ЗОЖ.

3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

4. Пополнение центра физического развития в группе.

**Цель проекта.**

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта.**

Для детей.

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей.

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Подготовительный этап.**

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье».

Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Правильное питание дошкольников», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

Разработка проекта по теме «Здоровье в наших руках».

**Основной этап.**

Чтение художественной литературы:

- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»;

- Ю. Тувим «Овощи»;

- А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;

- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

Загадки об овощах и фруктах; *пословицы, поговорки,* загадки о предметах личной гигиены, потешки о здоровье.

Беседы:

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

Дидактические игры:

- «Что у нас внутри?»;

- «Я принимаю душ»;

- «Я умываюсь»;

- «Мое тело»;

- «Чтобы зубы были крепкими».

Художественное творчество *(аппликация, рисование, лепка)*:

- «Витаминная корзина»;

- «Овощи на тарелке»;

- «Живые витамины»;

- «Здоровье-болезнь».

Дидактические игры:

- «Во саду ли, в огороде»;

- «Таблетки на грядке»;

- «Режим дня»;

- «Спорт»;

- «Правила личной гигиены»;

- «Первая помощь при травмах»;

- «Полезная и вредная еда».

Сюжетно-ролевая игры:

- «Больница»;

- «Мы – спортсмены»;

- «Магазин».

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра».

Игровая терапия: игры с водой и песком *(тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).*

Консультации для родителей:

 - «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»;

- «Режим дня»;

- «Утренняя зарядка для детей»;

- «Советы по укреплению здоровья детей»;

- «Как приучить ребенка чистить зубы»;

- «Полезные привычки»;

- «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

**Заключительный этап.**

Фотоколлаж «Мы дружим со спортом».

Выставка детских рисунков.

Фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»

Семейный клуб по теме «Как хорошо здоровым быть!»

Совместный праздник «Путешествие в страну здоровья».

**Результаты проекта.**

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов центре физического развития.

Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Просим Вас оказать

нам содействие, заполнив анонимную анкету,

 на тему «Условия ЗОЖ в семье».

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

6. Как Вы организуете питание в вашей семье?

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким-то одним видам продуктов;

В) питаетесь регулярно;

Г) нерегулярно.

7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

11. Вы сами здоровы?

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

12. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

А) ДА; Б) Нет.

13. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

14. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)

**Консультация для родителей**

**“Правильное питание для дошкольников”**

«Человек рождается здоровым,

а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

*Гиппократ*

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

* *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные,* *молочные, рыбные, растительные;*
* *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!