Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №3 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей г. Кингисеппа

**«Здоровым быть здорово!»**

Автор разработчик: Дубинина Светлана Николаевна

Инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории.

г. Кингисепп 2019 г.

**Актуальность проекта:**

Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития, сбалансированного питания и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Одним из важных аспектов реализации программ по здоровьесбережению детей является совместная работа ДОУ и семьи. В связи с этим мною был разработан проект «Здоровым быть здорово!», девизом которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

**Проблема:**

В настоящие время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитие дошкольников.

**Цель проекта:**

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни и потребности поведенческих навыков здоровьясбережения в семье.

**Задачи проекта:**

Образовательные:

- Способствовать формированию у детей представлений об основах здорового образа жизни и способах укрепления здоровья человека.

- Продолжать формировать у детей представления о зависимости здоровья человека, от правильного питания и соблюдения гигиены.

-Продолжать формировать, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах,

вредных для здоровья;

- Способствовать формированию у детей двигательных навыков и умений.

Воспитательные:

- Продолжать формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

- Продолжать воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье и соблюдать гигиену тела.

- Продолжать воспитывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями,

Оздоровительные:

- Продолжать развивать у детей и их родителей потребность к активной физической деятельности.

- Способствовать формированию у детей правильной осанки.

- Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.

**Тип проекта:**

Краткосрочный.

**Участники проекта:**

* Дети старших групп,
* Родители,
* Воспитатели групп Фёдорова М.А., Гаджиева А.И., Стовбовенко Н.В.,
* Музыкальный руководитель Воронина Н.И.
* Инструктор по физической культуре Дубинина С.Н.
* Воспитанники студии акробатического танца.

**Сроки реализации проекта:**

3 недели с 18 марта – 8 апреля 2019 г.

**Методы, используемые в проекте:**

* Наблюдение
* Наглядность
* Дидактический материал
* Практический
* Игровой

**Ожидаемые (планируемые) результаты:**

* Повышения уровня представлений дошкольников по вопросам ЗОЖ
* Повышение мотивации к двигательной активности детей
* Заинтересованность родителей в соблюдениях правил ЗОЖ в семье
* Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей.
* Активное участие родителей в оздоровительных мероприятиях ДОУ.

**Этапы реализации проекта:**

**Подготовительный:**

* Формирование проблемы
* Постановка задач
* Изучение методической литературы по данной теме
* Подбор интернет - ресурсов по теме ЗОЖ
* Подбор подвижных и дидактических игр
* Опрос детей по теме «Что такое ЗОЖ»
* Подготовка презентации по здоровому питанию
* Подготовка и изготовление атрибутов к кукольному театру «Зубик зазнайка», к «Весёлым стартам»
* Написание сценариев Интегрированных оздоровительных развлечений и праздников «Встреча с Феей правильного питания», «Доктор Айболит и Зубик зазнайка», «Весёлые старты».
* Подбор музыкального репертуара
* Изучение МРК
* Изготовление дидактических и подвижных игр «Витамины и продукты, содержащие их», «Поход в магазин», «Предметы чистоты».

**Практический Этап.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя  «Физкульт - Ура!» | 2 неделя  «Правильное питание» | 3 неделя  «Гигиена» |
| Понедельник | Беседа с детьми на тему:  «Что такое ЗОЖ»  ОО: Познавательная, Речевое, Художественно - Эстетическое | Беседа с детьми о полезных продуктах и правильном питании  ОО: Познавательная, Речевое, Художественно - Эстетическое | Беседа с детьми о гигиене полости рта и тела.  ОО: Познавательная, Речевое, Художественно - Эстетическое |
| Вторник | НОД по музыкальному развитию «Шагаем мы по лесенке, разыскиваем песенку»  ОО: Познавательная, Речевое, Художественно - Эстетическое | НОД по музыкальному развитию  «Весёлые нотки здоровья»  ОО : Познавательная, Речевое, Художественно - Эстетическое | НОД по музыкальному развитию «Петька – микроб»  ОО : Познавательная, Речевое, Художественно - Эстетическое |
| Среда | НОД по физической культуре «Мы ребята молодцы, наши мышцы – силачи».  ОО: Познавательная, Речевое, Физическое, Социально – коммуникативное. | НОД по физической культуре  «Силы нам даёт всегда, витаминная еда».  ОО: Познавательная, Речевое, Физическое, Социально – коммуникативное. | НОД по физической культуре  «Мы микробов победим»  ОО: Познавательная, Речевое, Физическое, Социально – коммуникативное. |
| Четверг | НОД «Спортивные семейные традиции»  ОО : Познавательная, Речевое | НОД «Полезные и вредные продукты питания»  ОО : Познавательная, Речевое | НОД «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!»  ОО : Познавательная, Речевое |
| Пятница | НОД по физическому развитию  «В здоровом теле – здоровый дух».  ОО: Познавательная, Речевое, Физическое, Социально – коммуникативное. | Интегрированное оздоровительное развлечение «Встреча с Феей правильного питания».  ОО: Познавательная, Речевое, Физическое, Социально – коммуникативное. | Интегрированное оздоровительное развлечение «Доктор Айболит и зубик Зазнайка».  ОО: Познавательная, Речевое, Физическое, Социально – коммуникативное, Художественно - Эстетическое. |

**Заключительный этап:**

* Спортивный праздник с участием детей и родителей посвящённый дню здоровья «Весёлые старты».
* Выпуск фотогазет о ЗОЖ в семье.
* Презентация проекта.

**Вывод по результатам проекта:**

Проект реализовал поставленные задачи.

* У детей сформировались практические знания и навыки о здоровом образе жизни.
* У детей повысилась грамотность в вопросах укрепления здоровья, питания и гигиены.
* Глубокая личная включенность всех педагогов в проектную деятельность, дала толчок творческому саморазвитию, тем самым повысила интерес у детей к формированию основ ЗОЖ.
* Проект воплотил активное включение родителей в педагогический процесс МБДОУ, укрепление заинтересованности в сотрудничестве с детским садом.
* Проект позволил развивать творческие способности дошкольников, анализировать, высказывать собственное мнение.