**Комитет по образованию**

**Администрации г .о. Подольск**

Муниципальное дошкольное образовательное

Учреждение центра развития ребенка-

детский сад №60 “Журавушка”

**Проект**

Тема: «Здоровый образ жизни»

Составлена и проведена

Воспитателем МДОУ центра развития

Ребенка детского сада № 60

“ Журавушка”

Починалиной Еленой Викторовной

**Октябрь-Декабрь 2022 г.**

Подольск

**Паспорт проекта « Здоровый образ жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
| Необходимость создания проекта | Приоритетное направление ДОУ  Социальный закон родителей ДОУ |
| Наименование проекта | Здоровый образ жизни |
| Автор проекта | Воспитатель: Починалина Е.В. |
| Исполнитель проекта | МДОУ центр развития ребенка детский сад № 60”Журавушка”  городского округа Подольск |
| Объект проекта | Воспитанники дошкольного учреждения, родители воспитанников , воспитатели |
| Юридический адрес | Московская область, городской округ Подольск, ул. 50 лет ВЛКСМ,  Д.6А |
| Тип | Взросло-детский ,познавательно -речевой, творческий |
| Вид проекта | Открытый ,групповой, продолжительность -3 месяца |
| Цель проекта | Цели предполагают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности. |
| Задачи проекта | «**Физическое развитие»**  Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важные условия сохранения и укрепления здоровья детей.  «**Познавательное развитие»**  Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.  «**Социально-коммуникативное развитие»**  Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека.  **« Художественно – эстетическое развитие**  Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания образовательной области «Здоровье».  Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания образовательной области «Здоровье».  **«Речевое развитие»**  Обогащение активного словаря, развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи. |
| Сроки реализации проекта | Продолжительность -3 месяца |
| Благополучатели проекта | Проект разработан для детей дошкольного возраста , родителей воспитанников |
| Ожидаемые результаты | Краткосрочные  .Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия  Долгосрочные  1.Сформированности гигиенической культуры и навыков; 2.Улучшение соматических показателей здоровья;  3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения. |
| Исполнители основных мероприятий | Заведующая МДОУ  Старший воспитатель  Воспитатели МДОУ |

**Актуальность проекта:**

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Проблема**

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания о здоровьесберегающих технологиях. Негативная статистика по образу жизни в семье( сниженная активность , несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска)

**Целепологание**

**Цель:** Формирование приоритетов здорового образа жизни

**Задачи:**

1.Приобщать дошкольников, родителей, педагогов к активным занятиям физической культурой и спортом;

2. Совершенствовать знания родителей в области организации правильного питания

3. Познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями

4. Способствовать развитию и укреплению детско-родительских отношений 5. Создавать доброжелательную атмосферу среди педагогов и родителей

6. Совершенствовать формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

**Цель** **проекта**: создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей подготовительной к школе группы.

**Задачи проекта:**

1.Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

2.Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

3.Развивать у детей желание заниматься спортом.

4.Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Продолжительность проекта

3 месяца

Срок реализации

С 3 октября 2022 г. по 27 декабря 2022 г.

**Гипотеза:**Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Образовательные области

Образовательная область :”Познавательное развитие”.

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

- Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом

- Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины

- Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ

Образовательная область» Речевое развитие».

- обобщить и систематизировать знания детей о правилах здорового образа жизни:  
- формировать убеждения о пользе здорового образа жизни;  
- развитие стремлений к творческому самовыражению, умение обобщать, анализировать, делать выводы;.  
— развивать находчивость, сообразительность, умственную активность при отгадывании загадок;  
— расширять словарный запас, учить преобразовывать слова, называя их ласково-уменьшительно:

Образовательная область» Социально-коммуникативное развитие».

- сформировать знания детей о правильном питании

- сформировать знания детей о лекарственных травах;

-сформировать знания детей о витаминах

-сформировать способность понимать эмоциональное состояние другого человека

Образовательная область» Художественно-эстетическое развитие»

-развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.

Образовательная область» Физическое развитие»

-Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предполагаемые результаты

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Условия реализации проекта

1.Разработка алгоритма работы над проектом.

2.Интерес детей и родителей.

3.Методические разработки.

4.Анкетирование детей и родителей

5.Чтение и обсуждение произведений по теме.

6.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.

7.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

Формы работы с детьми

Доминирующая, игровая, познавательная, творческая, исследовательская, практико-ориентированная деятельность.

Количество участников: коллективный характер контактов среди детей одной группы.

По продолжительности: долгосрочный

Заявитель: дети подготовительной группы № 12. Автор проекта: воспитатель 1 квалифицированной категории Починалина Елена Викторовна.

Направление проектной деятельности; познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие.

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие «,»Художественно-эстетическое развитие» ,» Физическое развитие».

Участники проекта: дети подготовительной группы, родители воспитанников, педагог

Место реализации: группа № 12 МДОУ Детский сад»Журавушка»

* беседы;
* выставки детских рисунков;
* интегрированные НОД;
* рассматривание альбомов, открыток;
* игра, как основной вид деятельности детей;

Методы и приемы

1. объяснительно-иллюстрированные;
2. проблемное изложение материала;
3. исследовательские;
4. словесные;
5. демонстрационные;
6. методы формирования сознания личности: рассказ, объяснение

Проективная деятельность выражена через:

совместную деятельность детей и родителей;

сотворчество с педагогами и сверстниками.

Продукты проекта

фотографии;

рисунки;

дидактические игры;

художественная литература

**Этапы реализации 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 (съемка видеосюжетов на тему «ЗОЖ дома»)

 III.            Заключительный.

1.Спортивное развлечение «Веселая спортландия»

2.Групповая газета по итогам проекта.

IV.Итоговый: оценка уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни

**Подготовительный этап.**

1.Определение актуальности выбранной темы и уровня заинтересованности участников проекта.

* Анкетирование родителей
* Мониторинг детей

2.Мотивация на участие в проекте

* Беседа «Значение ЗОЖ для детей и взрослых»
* Просмотр роликов «Ваше здоровье», «Азбука здоровья» и презентацию на тему «Строение человека».

3.Создание информационной среды

* Изучение и подбор программно-методического и познавательного материала по формированию ЗОЖ
* Оформление информационных уголков для родителей «Все о ЗОЖ»
* Составление конспектов НОД, презентаций, игр, консультаций, бесед
* Подбор иллюстраций, фотографий, буклетов по ЗОЖ, текстов художественных произведений, стихотворений, загадок, пословиц

4.Обогащение предметно-развивающего пространства группы

* Создание условия и обстановку для детей, способствующие вызвать желание узнать о ЗОЖ
* Разработка и оформление дидактических игр, знакомство с новыми играми и повторение знакомых игр, Оформление стенгазеты
* Оформление книжного уголка

**Основной этап**

1.Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.  
2. Организация работы с родителями.

**Заключительный этап**

1.Составление интеллект карты «Здоровье человека».

2.Развлечение «Спорт».

3.Мониторинг «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

**Итоговый ( результат)**

1.Дети получили доступные знания о путях сохранения и укрепления своего здоровья.

2.Повысился уровень знаний родителей о формировании ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

3.Создан лэпбук «Азбука здоровья», пополнились атрибуты для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

4.Пополнились картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.

5.Расширился опыт работы с родителями воспитанников.

**Литература**

1.    Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада / А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990.

2.    Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

3.    Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.

4.    Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

5.    Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народной образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

6.Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

7.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.

8.Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.

9.Лазарев М. Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспит. дошк. образов. учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997.

10.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

11.Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

12.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

13.Овчаров Е.А. Здоровье: аксиологический, медико-социальный и экологический анализ: Учебное пособие.- Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. пед. ин-та, 2002.

14.Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.

15.Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.