Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 12 с.Ногир

**Проект по валеологии**

**«Если хочешь быть здоров»**

средняя группа «Гномики»

****

Подготовили Буклова З.С.

Кокаева Ф.В.

***2023 г***

**Вид проекта**:

- ***по направленности***: информационно практико-ориентированный

***-по количеству участников***: коллективный (17 детей)

***-по контингенту участников***: дети 4-5 лет

***- по продолжительности***: краткосрочный (1 неделя)

с 20.11.2023 по 26.11.2023

**Актуальность**

На сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье – валеология - стала интенсивно развиваться.

Научиться рассуждать о здоровье ребенок должен не со слов взрослых, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

Китайская пословица гласит: “Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать и я пойму”. Так и ребенок усваивает все прочно и надолго, когда слышит, видит и делает все сам. Поэтому проектно-исследовательская деятельность занимает прочное место в работе нашего детского сада. Она стала интересным и увлекательным процессом, как для детей, так и для взрослых.

**Цель:**   сохранение  и  укрепление  здоровья  детей,  формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
* Формирование у детей 4-5 лет элементарных представле­ний о человеческом организме.
* расширить знания детей о здоровье и происхождении болезней;
* расширять представления детей о том, что полезно и что вредно для здоровья.

*Воспитательные:*

* Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
* Воспитывать культурно-гигиенические навыки

*Профилактические:*

* Развивать у детей потребность в активной деятельности.
* Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.
* Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.
* Обеспечение преемственности в работе ДОУ и семьи в вопросах
* физического развития и оздоровления детей.

**Ожидаемые результаты.**

Полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье, физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни

Повышение уровня адаптации к окружающему миру (

в т.ч. к обучению в школе);

**Родители:**

Проявление интереса к вопросу физического развития и оздоровления

детей.

Активное участие в проекте по физическому развитию и оздоровлению

детей.

Повышение уровня педагогической культуры(освоение положительного опыта семейного воспитания).

Проявление активной воспитательной позиции по вопросам

оздоровления детей ( принятие помощи педагогов и

специалистов ДОУ).

**Методы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Практические | Словесные | Наглядные |
| Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.  Демонстрация разных ситуаций несущих опасность для здоровья детей, и их решение.  Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей (подвижные, спортивные игры, игровые упражнения, целевые прогулки, экскурсии);  Закаливание по схеме.  Дидактические игры  Развивающие игры  Настольные игры  Сюжетно-ролевые игры  Развлечения  Моделирование ситуаций | Беседы  Чтение художественной литературы.  Заучивание стихотворений.  Консультации  Рассказывание  Инструкции  Указания | Организация выставок, конкурсов.  Сбор фотоматериала.  Рассматривание иллюстраций.  Информационно-агитационные стенды  Личный пример взрослых  Театрализованные представления  Просмотр видеоинформации |

**Механизм отслеживания результатов:**

- анализ детской деятельности (рисунков, выставок, поделок);

- наблюдение за поведением и общением детей (усвоение норм и правил поведения);

- диагностика (поэтапная) знаний детей по теме проекта;

- беседы с родителями.

**Работа по созданию проекта была разделена на три этапа**: мотивационно – целевой, содержательно – организационный, результативный.

1. **Мотивационно – целевой этап**. Выбор темы проекта.

Создание мотивационной направленности на участие в совместном проекте: «Если хочешь быть здоров» предполагало заинтересовать детей, предложить узнать все о себе, своем организме, правилах личной гигиены, способах укрепления здоровья и поддержания его в полном порядке.

2. **Содержательно – организационный** этап.

Реализация нашего проекта «Если хочешь быть здоров» позволила задействовать различные виды совместной детской деятельности. Были проведены циклы ситуаций и совместных мероприятий, направленных на обогащение представлений о своем организме и закрепление знаний детей о правилах личной гигиены, накопление практического опыта основ жизнедеятельности. Для реализации основного проекта были проведены мини-проекты с использованием различных видов деятельности

- непосредственно-организованная деятельность;

- экскурсии;

- проблемные ситуации;

- образовательные ситуации;

- беседы и т. д.

Дошкольники активно вовлекались в решение проблемных практических ситуаций, связанных с изучением основ здорового образа жизни. При этом взаимодействие детского сада и семьи строилось по принципу взаимной дополняемости и обогащения практики тесного взаимодействия. В ходе проекта дети целенаправленно включались в ситуации, обеспечивающие постепенное накопление опыта в формировании понятий и правил здорового образа жизни.

Для реализации проекта были намечены совместные мероприятия с родителями:

- анкетирование родителей «О здоровье всерьез»

- информирование родителей, консультации (Полезные советы) ;

- совместное создание предметно - развивающей среды в группе, дома;

- выпуск стенгазеты « Будь здоров».

3. **Результативный этап:** на этом этапе были проведены совместные мероприятия:

-Организация образовательного пространства (изготовление массажных дорожек из подручных материалов, прикроватных ковриков для тренировки стопы в группе и оборудование спортивных уголков дома т. д.) ;

- Проведение занятия в рамках проекта «Жить здорово».

-изготовление дидактической игры «Полезно-неполезно»

Анализ проведенной работы показал, что у детей появился живой интерес к познанию своего организма и сохранению своего здоровья. Дети с удовольствием стали использовать разные способы, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. У детей появилась потребность в сохранении безопасного поведения в обществе и доброжелательного отношения друг к другу.

Проект представляет собой комплекс мероприятий, которые включают обширный материал, содержат оздоровительные и познавательные элементы, формируют внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. Преимуществом проекта является формирование представлений о здоровом образе жизни на уровне знаний, умений и стойких привычек.

Я разработала перспективный план, который позволит целенаправленно и систематически работать в данном направлении и достичь высоких результатов.

К*ачественная реализация проекта позволит сформировать у детей следующие представления:*

• что такое здоровье и как его сберечь;

• что такое витамины;

• о своих органах, их работе и значении;

• что такое режим, гигиена и закаливание;

• о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье;

• о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они;

• что полезно для моего организма;

• как работает наш главный орган;

• что такое микробы и вирусы;

• какие бывают болезни, что их вызывает;

• как предупреждать болезни;

• некоторые правила оказания себе первой помощи

• что такое аптека, для чего она нужна;

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательные области | Содержание |
|  |  |
| Физическое развитие | Закрепление ОРД: бег, прыжки на двух ногах, бросание и ловля мяча. **Подвижные игры:** «Делай как я», «Перешагни через лужу», «Сова», «Ловишки в кругу», «Перелет птиц», «Солнечные зайчики», «У Мазая», «Через ручеек», «Шар по кругу», «Водяной», «Черное и белое»  **Дыхательная гимнастика**: «Футболист»», «Загони мяч в воротики»», «Плыви кораблик»  **Пальчиковые игры** : «Футболисты», «Овощи»  **Гимнастика для глаз** «Светофор», «Вправо-влево» |
| Социально-коммуникативное развитие  Познавательное развитие  Речевое развитие  Физическое развитие  Художественно-эстетическое развитие  **Работа с родителями** | **С/р игра**: «Больница», «Магазин», «Семья», «Детский сад», «В кабинете врача».  **Беседы:** «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».  «Почему нужно чистить зубы?», «Полезная и вредная пища», «Безопасность в нашей группе».  **Рассматривание сюжетных картинок**: «Мы занимаемся спортом», «Вирусы вредилусы», «Полезные и вредные продукты»  **Просмотр мультфильмов дома**: «Болек и Лелек-спортсмены», «Олимпиада», «Ох и Ах». **Дид .игры**: «Что сначала, что потом?» , «Найди и покажи», «Полезно-неполезно»,«Как говорят части тела», «Доктор», «Добрые слова», «Что растет на грядке», «Сложи картинку», «В гостях у Витаминки»  **Опыты:**  **Совместный труд**-на участке: расчистить дорожки от мусора, почистить веранду, убрать сломанные ветки и камушки.  В группе- уход за комнатными растениями, мытье игрушек.  Занятия: «Как устроено тело человека», «Здоровье и болезнь», «Личная гигиена», «Витамины и полезные продукты», «Здоровая пища», «Режим дня», «На воде, на солнце», «Спорт»  **Речевое развитие**:  Чтение рассказа «Доброе слово лечит, а худое колечит»  Составление описательных рассказов по сюжетным картинкам о спорте, о здоровом образе жизни.  «На зарядку» М.Старок; «Физкульт – ура!» Ю.Чичикова; «Утренняя песня» Сл.Е.Тараховской, Муз. А.Ушкарева; «Про зарядку» сл.В.Викторова, муз. Д.Львова-Компанейца; «Это для нас» муз. Т.Попатенко, сл.М.Лаписовой; Упражнение с флажками «На зарядку» Муз. В.Золотарева Упражнение с мячами «Мячи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова;  Рисование: Папа, мама, я спортивная семья» Лепка: «Мы спортсмены»  Консультации: «Приобщение родителей к здоровому образу жизни и знакомство с современными здоровьесберегающими технологиями», «Здоровые дети-счастливые родители » . Памятка в инфоуголок «Режим дня-это важно».  Анкетирование родителей на тему «О здоровье всерьез» |