**Краткосрочный проект в подготовительной группе**

**КАК ПОБУДИТЬ ДЕТЕЙ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**

Исполнитель: Мальцева Надежда Павловна

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №38 «Черемушки»

Междуреченск 2020

**КАК ПОБУДИТЬ ДЕТЕЙ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**

**Тип проекта:** творческо-информационный.

**Возрастная группа:** подготовительная группа.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Вид проекта:** групповой.

**Форма организации с детьми:** совместная деятельность с деть­ми, самостоятельная деятельность.

**Проблема:** как побудить детей вести здоровый образ жизни?

**Цель проекта:** формирование у детей представлений о здоро­вье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:** способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к своему здоровью; выде­лить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; формировать привычки выполнения гигиенических требований.

**Проект проходил под** девизом: «Здоровый дух в здоровом те­ле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» *(Джон Локк).*

**Актуальность проблемы.**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоро­вый ребенок. Дошкольный возраст является решающим в форми­ровании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и станов­ление функциональных систем организма, закладываются основ­ные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здоро­вого образа жизни.

**Основные формы реализации проекта:** беседы, образова­тельная деятельность, детское творчество, эстафеты, игры, викто­рины, конкурсы, работа с родителями.

**Этапы проекта:**

**1-й этап. Подготовительный.** Так как главным содержанием недели была оздоровительная работа с детьми, то вся работа с родителями проводилась предварительно.

***Работа с родителями.***

Цели: повышать грамотность родителей в вопросах укрепления здоровья дошкольников в детском саду.

Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

Информация в папку-передвижку «Профилактика витаминной недостаточности у детей».

Оформление ширмы «Как правильно чистить зубы».

Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают кар­точки из журналов, газет для оформления плаката «Витаминная семейка».

Оформление стенда для родителей «Питание - дело серьезное».

***Консультации:***

- «Профилактика плоскостопия»;

- «Как заинтересовать ребенка занятиями физ­культурой»;

- «Вкусная и здоровая пища каждый день».

Вся эта работа способствовала развитию у родителей интереса к формированию привычки к здоровому образу жизни у детей.

***Рабочий план.***

-Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий.

-Подбор оборудования, материалов для реализации проекта.

-Работа с методическим материалом, литературой по дайной теме.

-Подбор специализированной литературы о здоровьесберегающих технологиях для родителей.

**2-й этап. Реализация проекта.**

Работа с детьми проводилась на протяжении всей «Недели здоровья».

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

* Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, бодрящая гимнастика и закаливание после сна, выполнение культурно-гигиенических навыков.
* Учебно-воспитательный процесс: гимнастика, минутки здоро­вья, физминутки, физкультурные занятия, музыкальные занятия, логопедические занятия, рисование и т. д.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в форми­ровании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Каждый день недели имеет свою общую структуру: название, цели дня, в конце дня подводятся итоги.

**Темы дня — ожидаемый результат.**

Понедельник.

**Тема дня:** «Мы дружим с физкультурой».

**Цели дня:** дети правильно выполняют физическое упражнение, понимая их значимость для здоровья, осуществляют контроль за самочувствием после физической нагрузки, проявляют самосто­ятельную двигательную активность в повседневной жизни.

Вторник.

**Тема дня:** «Правильное питание - залог здоровья».

**Цели дня:** дети соблюдают элементарные правила режима пи­тания, отличают полезные продукты от вредных, знают содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Среда.

**Тема дня:** «Мой режим дня».

**Цели дня:** дети соблюдают режим дня, знают последователь­ность действий утром, днем и вечером, понимают значимость со­блюдения режима дня для здоровья.

Четверг.

**Тема дня:** «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

**Цели дня:** дети знают о способах сохранения здоровья, профи­лактике заболеваний, пользе закаливания, режимах активности и отдыха, учатся устанавливать связь между привычками и состоянием своего организма, самостоятельно выбирать способы действий по обеспечению здоровья.

Пятница.

**Тема дня:** «Если хочешь быть здоровым – будь им!»

**Цели дня:** дети знают о способах сохранения здоровья, профилактике заболеваний, пользе закаливания, режимах активности и отдыха, учатся устанавливать связь между привычками и состоянием своего организма, самостоятельно выбирать способы действий по обеспечению здоровья.

ПОНЕДЕЛЬНИК

**Тема дня:** «Мы дружим с физкультурой».

**Цели дня:** формирование устойчивой привычки к режиму дви­гательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

- Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров...».

- Беседа «Почему нужно много двигаться» (чем полезна заряд­ка, занятия спортом, игры на свежем воздухе).

- Подвижные игры: с бегом «Быстро возьми, быстро положи»; с прыжками

«Удочка»; игры с бросанием и ловлей мяча «Кого назвали, тот и ловит».

- Разучивание речевок на спортивную тематику.

- Чтение: В. Суслов «Про Юру и физкультуру», Е. Кан «Наша зарядка».

Веселые старты: «Один за всех и все за одного»

- Продуктивная деятельность «Мама папя а

-Дидактическая игра: «Угадай вид спорта», «Спортивное домино»

- Стопотерапия.

вторник

**Тема дня:** «Правильное питание – залог здоровья».

**Цели дня:** познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты питания от вредных.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».

- Рисование «Полезные продукты».

- Чтение: Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

- Беседа «Где живут витамины?».

Цель: закреплять знания о витаминах, пользе для здоровья, со­держании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

- Подвижная игра: «Картошка», «Повар», игры с прыгалками.

- Дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья».

- Организация витаминного стола «Витаминная семейка».

- Составление с детьми «Правил здорового питания».

- Рассматривание схематического изображения языка с вкусо­выми зонами.

СРЕДА

**Тема дня:** «Мой режим дня».

**Цели дня:** формировать понятие о режиме дня и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

- Утренняя гимнастика «Рано утром на зарядку... ».

- Беседа «Зачем нужен режим дня?» (цель: закреплять понятие о режиме дня и его влиянии на здоровье).

- Дидактическое упражнение «Расположи картинки правиль­но», «Мой день».

- Коллективное оформление режима дня в виде часов.

- Спортивная эстафета «Разноцветные обручи».

- Дидактическое упражнение «Что сначала, что потом» (после­довательность чистки зубов).

- Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чу­мазая», К. Чуковский «Мойдодыр».

- Подвижная игра или игры с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

- Составление и разгадывание кроссвордов о спорте, здоровье.

- Чтение: П. Воронько «Спать пора», К. Лоткин «Тихий час», С. Михалков «Не спать», А. Барто «Прогулка»

ЧЕТВЕРГ

**Тема дня:** «Если хочешь быть здоров — закаляйся».

**Цели дня:** продолжать побуждать детей заботиться о своем здоровье для повышения иммунитета.

- Утренняя гимнастика «Со спортом дружим мы всегда».

- Чтение: М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье за­калял».

- Беседа «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

- Обучение самомассажу.

- Игра-рассуждение «Что нужно, чтобы чувствовать себя здо­ровым?» (цель: определить отношение детей к своему здоровью).

- Пальчиковая гимнастика «Пять маленьких братьев».

- Организация выставки книг о здоровом образе жизни.

- Дидактическая игра «Что можно делать с мячом?».

- Подвижная игра «Совушка», «Кот и мыши».

- Корригирующая гимнастика для глаз.

ПЯТНИЦА

**Тема дня:** «Хочешь быть здоровым - будь им!».

**Цели дни:** формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний, воспитания привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

- Утренняя гимнастика «Здоровью скажем – да!»

- Беседа «Скажи «Нет!» вредным привычкам» (цель: вспомнить правила бережного отношения к здоровью, помогать различать вредные и полезные привычки).

- Дидактические игры «Вредно - полезно» (глазу, уху, носу, легким, зубам, горлу), «Пирамида здоровья».

- Релаксация.

- Дыхательная гимнастика.

- Народные игры и забавы «У Маланьи», «Горелки» и др.

- Чтение глав из книги «Как стать Неболейкой».

- Составление вместе с детьми «Правил для поддержания пра­вильной осанки».

- Бодрящая гимнастика после сна, хождение по ребристой до­рожке.

- Спортивный праздник «Здоровый дух в здоровом теле».

**3-й этап. Результаты проекта.**

У детей сформированы элементарные представления о здоро­вом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно-гигиениче­ские правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежеднев­ном рационе и др.).

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни (активный отдых вместе с детьми, посеще­ние кружков, секций оздоровительной направленности).

**Продуктами проекта стали:**

- Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

- Выставка рисунков «Мама, папа, я - спортивная семья».

- Изготовление коллажа «Витаминная семейка».

- Фотогазета для родителей о проведенных мероприятиях.

- Памятка для родителей «Режим дня».

- Коллективное оформление « Режима дня» в виде часов.

- Информационный материал для родительского уголка: папки- передвижки «Подвижные игры — залог здоровья дошкольников», «Здоровый образ жизни».

**Выставка рисунков «Мама, папа, я — спортивная семья».**