**Тема проекта:** «Здорово быть здоровым»

**Паспорт**

**выполнения проектной работы**

Подготовительный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Наименование мероприятия по проекту | Цель мероприятия | Описание мероприятия (краткое) | Результаты |
|  | Диагностика | Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному. | Анкетирование родителейМониторинг детей | У детей выявлен исходный уровень знаний |
|  | Создание информационной среды | Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме. | Составление конспектов НОД, презентаций, игр, консультаций, беседПодбор иллюстраций, фотографий, буклетов по ЗОЖ, текстов художественных произведений, стихотворений, загадок, пословиц. | Отобран материал |
|  | Мотивация на участие в проекте | Пробуждение интереса к участию в проекте детей. | Беседа «Значение ЗОЖ для детей и взрослых»Просмотр роликов «Ваше здоровье», «Азбука здоровья» . | Определены Эффективные способы, средства работы с детьми. |
|  | Обогащение предметно-развивающего пространства группы | Создание условия и обстановку для детей, способствующие вызвать желание узнать о ЗОЖ | Чтение и обсуждение произведений по теме.Подбор подвижных игр . | Эффективные способы, средства работы с детьми |
|  | Создание информации для родителей | Пробуждение интереса к участию в проекте родителей. | Подбор наглядного материала и консультаций для родителей. | Родители были вовлечены в процесс. |

 Основной этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Здоровье - это счастье! | развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма. | Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 1) | Сформированы представления детей о здоровье. |
|  | Полезные продукты, в которых содержатся витамины. | познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. | Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №2) | Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. |
|  | Микроб - ужасно вредное животное, | элементарные представления о микробах и о способах защиты от них. | Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №3) | Сформированы представления детей с понятием «гигиена» и ее значением для здоровья |
|  | Здоровое питание. | Обогащение представления детей о значимости и ценности здорового питания. | Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №4) | Изменилось отношение к полезным продуктам питания. |
|  | «Спорт – здоровье», «Движение -здоровье» | Познакомить детей со значением спорта в жизни человека. | Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№5) | Будешь сильным, ловким, крепким, здоровым. Дети это поняли. |
|  | Интерес к видам спорта. | Представления о видах спорта. | Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 6) | Дети знают некоторые загадки о порте. |
|  | Желание вести здоровый образ жизни. | Спорт укрепляет здоровье человека. | Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №7) | Дети знают некоторые пословицы и поговорки о спорте и с удовольствием их заучивают. |
|  | Продуктивная деятельность | Активизация имеющихся знаний у детей. | рисунки по теме «Что нужно для здоровья», И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски. | Проявление самостоятельности и активности. |
|  | Организация выставки детских рисунков | Проявление активности. | рисунки на тему «Быть здоровыми хотим». | Помощь в организации выставки. |
|  | Печатная консультация для родителей | Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. | Консультации для родителей (Приложение №8). | Проведена беседа с родителямивоспитать ребенка крепким и здоровым. |

 Заключительный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Проведение спортивного развлечения  | формирование положительного настроения от занятия физической культурой. | «В гостях у Спортика»(Приложение №9). | Положительные эмоции от движения. |
|  | Оформление выставки детских рисунков | Систематизирование и оформление накопленного материала о ЗОЖ |  Выставка детских рисунков на тему«Быть здоровыми хотим».  | Активная позиция детей и родителей. |
|  | Презентация проекта | Обобщение работы над проектом в виде презентации. | Презентация работы над проектом |  |

 СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | № страницы |
| ВВЕДЕНИЕ  | 5 |
| 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 1.1. Составление плана реализации проекта и изучение методической литературы. 1.2. Подготовка цикла тематических занятий. 1.3. Подбор художественной литературы для чтения детям. 1.4. Подбор дидактического материала. 1.5. Познакомить педагогов и родителей с проектом. | 7 |
| 2. ОСНОВНОЙ ЭТАП 2.1. Мероприятия для реализации проекта с введением эффективных здоровье-сберегающих технологий. 2.2. Продуктивная деятельность: рисунки по теме «Что нужно для здоровья», И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски. 2.3 Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим». 2.4. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровый образ жизни детей». | 8 |
| 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 3.1. Проведение спортивного развлечения «В гостях у Спортика» 3.2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим». | 10 |
| 4..ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 11 |
| 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ | 12 |
| 6. ПРИЛОЖЕНИЯ  | 13 |

 ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Здоровый человек успешно реализует свои планы, справляется с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 10% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 60% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Малоподвижный образ жизни, многочасовое сидение у телевизора и компьютера, учебные перегрузки, неправильное питание, неблагоприятная экологическая ситуация, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. Для решения этой проблемы нужно систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в ДОУ и дома. Это даст желаемый результат, поможет овладеть не только прочными знаниями, но и осознанными умениями, обеспечит формирования позитивных установок по охране своего здоровья.

Актуальность проекта: В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительная организация питания, ограничение возможности для занятий физической культурой и спортом, отсутствие знаний и умений ведения здорового образа жизни, приводят к ухудшению здоровья дошкольников. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

 Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи.

Важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОУ. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования.

 5

 Участвуя в реализации данного проекта, мы хотим расширить представления родителей, детей и педагогов о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Цель проекта: Сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей в том, как сохранить и укрепить здоровье.

Задачи проекта:

Образовательные:

 - дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

 - научить элементарным приемам сохранения здоровья

 Воспитательные:

 - формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

 - воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.

 - формировать у дошкольников потребность в положительных привычка

 Профилактические:

 - развивать у детей потребность в активной деятельности.

 - развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

 6

 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1.1. Составление плана реализации проекта и изучение

методической литературы.

 1.2. Подготовка цикла тематических занятий.

 1.3. Подбор художественной литературы для чтения детям.

 1.4. Подбор дидактического материала.

 1.5. Познакомить педагогов и родителей с проектом.

Во время реализации подготовительного этапа была проведена работа:

1. Анкетирование детей и родителей .

2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен,

дидактических игр, иллюстрированного материала.

3. Беседа «Значение ЗОЖ для детей и взрослых»

Просмотр роликов «Ваше здоровье», «Азбука здоровья».

4. Чтение и обсуждение произведений по теме.

5. Подбор подвижных игр .

6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

Родителям сообщается о проведении проекта, вывешивается объявление с планом реализации проекта, с его условиями, домашнее задание (рассмотреть с детьми энциклопедии, иллюстрации, найти и прочитать художественную литературу по теме, выучить стихи и загадки)

В группе разработали консультации для родителей, подобрали дидактическое и методическое оснащение проекта, создали книжную выставку, подобрали художественный материал для реализации проекта (с помощью родителей).

 7

ОСНОВНОЙ ЭТАП

 2.1. Мероприятия для реализации проекта с введением

эффективных здоровье-сберегающих технологий.

 2.2. Продуктивная деятельность: рисунки по теме

«Что нужно для здоровья», И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски.

 2.3 Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим».

 2.4. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровый образ жизни детей».

Во время реализации основного этапа была проведена работа:

1. Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 1)

2. «Зачем Беседа нужны витамины?» (приложение №2)

3. Игровая ситуация « Как защититься от микробов?» (приложение №3)

4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №4)

5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№5)

6. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 6)

7. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №7)

8. Рисунки по теме «Что нужно для здоровья», И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски.

9. Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим».

10. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровый образ жизни детей». (Приложение №8).

В результате реализации основного этапа мы добились результатов:

Образовательные:

 - дали знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

 - научили элементарным приемам сохранения здоровья

 Воспитательные:

 - сформировали положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

 - воспитали желание у детей заботиться о своем здоровье.

 - сформировали у дошкольников потребность в положительных привычка

 8

 Профилактические:

 - развили у детей потребность в активной деятельности.

 - развили потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Научили элементарным приемам сохранения здоровья.

Повысили стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Повысили заинтересованность родителей в ведении здорового образа

жизни своего и ребёнка.

Заключение основного этапа.

Работа в основном этапе была интересна не только детям, педагогам, но и родителям, так как они были вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволо им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

 9

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

 3.1. Проведение спортивного развлечения «В гостях у Спортика»

 3.2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим».

 Во время реализации заключительного этапа было:

 1. Проведено спортивного развлечения «В гостях у Спортика» (Приложение №9).

 2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим».

У детей наблюдалась положительная динамика в уровне сформированности представлений о здоровом образе жизни, у детей произошли изменения: дети ориентированы на здоровый образ жизни, имели представление о нем и потребность к ЗОЖ.

 10

.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги всей проделанной работы, можно сказать, что поставленная цель была достигнута: у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, повысилась выносливость, развились физические качества, дети стали более активными, подвижными, строгими в соблюдении правил гигиены. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья.

У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Данный проект показал заинтересованность родителей в вопросах оздоровления своих детей, а совместные спортивные мероприятия детского сада сблизили семьи воспитанников. Родители осведомлены о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о физических умениях и навыках детей; у родителей создана активная позиция в совместной двигательной деятельности с детьми; родители заинтересованы в укреплении здорового образа жизни в семье, они стали активными участниками образовательного процесса.

На консультациях с родителями мы помогли оценивать здоровье ребенка, советовали литературу, брошюры. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровый образ жизни детей». Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты.

 Таким образом, мы пришла к выводу, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

 С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

 11

 СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003-88с.

2. Зимонина В.А. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. М.Владос,2003-304с.

3. Змановский Ю.Ф./ Воспитательно-образовательная работа в ДОУ «Дошкольное воспитание»-1993 №9

4. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» Программа развития, Москва 2004г.-326с.

5. Кудрявцев В. П., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления».- М. 1990г.

 6. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения

 7. Демидова В.Е. «Здоровый педагог – здоровый ребенок» Москва 2013

 8. Степаненкова. Э. Я. «Сборник подвижных игр» Москва 2017

 12

 ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1.

 Беседа «Мое здоровье»

Цель: развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма.

Задачи:

-развивать у детей представления о себе, своём организме.

- развивать интерес к себе, к своему телу, организму, их состоянию.

Ход беседы:

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Приложение № 2

Беседа «Зачем нужны витамины?»

Цель: познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.

Задачи:

формировать у детей представление о пользе употребления витаминов человеком;

содействовать развитию у детей представления о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

воспитать у детей потребность правильно питаться.

- Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Приложение № 3

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Цель: дать детям элементарные представления о микробах и о способах защиты от них.

Задачи: Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

 Ход беседы:

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (Ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. « Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

А сейчас мы поиграем в такую игру "Да или Нет".

 - Руки мы моем после прогулки, перед обедом, после туалета. (Да).

 - Есть и пить надо только из чистой посуды (Да).

 - При чихании рот прикрывают рукой. (Нет).

 - При чихании рот прикрывают платком. (Да).

 - Проветривать комнату каждый день (Да).

 - Делать уборку со средством позволяющим уничтожить микробы (Да).

 - Пить воду сырую и не кипячёную (Нет).

Но есть, и полезные микробы они живут в молочных продуктах таких как простокваша, кефир.

Спасибо, ребята за интересную беседу.

Приложение №4.

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Картотека «Полезные продукты для нашего организма»

Ананас. Очень ценное вещество бромелайн делает ананас незаменимым для питания людей, следящих за своим весом, так как помогает расщеплять жир.

Бананы. Обладают обволакивающим и успокаивающим действием. Они полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов редко встречаются больные язвой желудка. Из-за большого содержания сахара бананы не рекомендуются тем, кто страдает избыточным весом, но они необходимы в питании людей, имеющих проблемы с сердцем.

Виноград. Прекрасный диетический продукт. Он улучшает обмен веществ, повышает аппетит, ускоряет мочеотделение, нормализует кровяное давление, помогает при заболеваниях сердца, способствует очищению организма от радионуклидов. Виноградный сок снижает уровень холестерина в крови, обладает тонизирующим действием.

Гранат. Сок сладких гранатов полезен при болезнях почек, а сок кислых – как средство от камней в почках и желчном пузыре. Сок гранатов хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, действует как жаропонижающее. Кислые гранаты противопоказаны при болезнях желудка с повышенной кислотностью, а также при энтероколитах.

Инжир. Большое содержание калия делает его полезным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но из-за высокой калорийности инжир нельзя принимать при склонности к избыточному весу.

Клюква. Активизирует умственную и физическую работоспособность, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока. Полезна эта ягода при болезнях почек и мочевого пузыря. Сок клюквы обладает жаропонижающим и бактерицидным действием (причем воздействует даже на бактерии, трудно поддающиеся антибиотикам). Сок клюквы и клюквенный морс предупреждают образование камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы. Не рекомендуется клюква и блюда из нее при заболеваниях печени и язвенных процессах в желудке и кишечнике.

Кабачки. Блюда из кабачков способствуют лучшей перистальтике кишечника и опорожнению желчного пузыря, они также полезны больным, получающим антибиотики. Особенно рекомендуют кабачки, как и тыкву, женщинам для профилактики гинекологических заболеваний.

Капуста. Очень низкая калорийность капусты в сочетании с богатым набором витаминов и биологически активных веществ позволяет использовать ее в питании людей с избыточным весом, ожирением, атеросклерозом. Капуста создает ощущение сытости при очень низкой калорийности. Она полезна при колитах, атонии желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, но не рекомендуется при метеоризме и повышенной кислотности желудка.

Мандарины. В народной медицине мандарины используют для общего укрепления организма. Из-за низкой калорийности их можно рекомендовать людям, следящим за фигурой. Мандарины полезно есть для профилактики атеросклероза.

Морковь. Повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике, помогает при малокровии. По содержанию каротина морковь превосходит другие овощи. Для того чтобы организм усвоил значительную часть каротина, содержащегося в моркови, ее надо заправлять маслом или сметаной.

Перец. Из-за высокого содержания витаминов Р и С перец благотворно воздействует на кровеносные сосуды – повышает упругость капилляров и снижает их проницаемость. Перец способствует выведению холестерина из организма и, тем самым, предупреждает развитие атеросклероза. Среди прочего он является эффективным средством против простуды, астмы и бронхита.

Помидоры. Ранее бытовало мнение, что помидоры способствуют отложению солей (подагре). Но это не так. Помидоры повышают аппетит, улучшают работу поджелудочной железы, оказывают губительное действие на кишечные бактерии. Они обладают антисклеротическим действием, полезны при нарушении кровообращения, старческом ухудшении зрения, аденоме предстательной железы.

Репа. Корнеплоды репы оказывают отхаркивающее, слабительное и мочегонное действие, а имеющие желтую мякоть, кроме того, обладают свойством предупреждать развитие опухолей.

Рябина. Плоды красной рябины применяются в медицине для профилактики и лечения авитаминоза, как вяжущее средство. Сироп из сока свежих плодов рябины полезен при ревматических болях, гипертонической болезни, заболеваниях печени, гастрите с пониженной кислотностью.

Плоды черноплодной рябины. Обладают свойством снижать кровяное давление, укрепляют стенки кровеносных сосудов. Достаточно в сезон съедать по горсти черноплодной рябины в день.

Свекла. Очень полезна для нормализации работы пищеварительной системы. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ, улучшает жировой обмен, снижает артериальное давление.

Тыква. Обладает мочегонным, желчегонным, легким слабительным действием. Она способствует снижению уровня холестерина в крови, полезна при ожирении и атеросклерозе. Блюда из тыквы рекомендуется употреблять при заболеваниях предстательной железы.

Финики. Полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как в них содержится много калия. Финики незаменимы при физическом переутомлении и истощении, но из-за высокой калорийности людям с избыточным весом их потребление необходимо ограничить.

Хурма. Нередко хурму рекомендуют для диетического питания. Ее желеобразная мякоть содержит много пектинов, способствующих выведению из организма балластных веществ. Но вяжущая мякоть хурмы может спровоцировать ларингоспазм у людей, отличающихся повышенной чувствительностью горла.

Яблоки. Богаты железом, поэтому благоприятно действуют на кровеносную систему. Их полезно есть при нарушении обмена веществ и снижении аппетита. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, холестерина, радионуклидов. Калорийность яблок низкая, что делает их ценным продуктом лечебного питания для людей с избыточным весом.

Приложение №5.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Цель: Знакомство с понятием - спорт.

Задачи:

1. Познакомить детей со значением спорта в жизни человека.

2. Сформировать положительное отношение к спорту.

3. Воспитывать интерес к занятиям спортом.

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Ход беседы:

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Ребята, физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. А спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Как вы думаете, что для этого необходимо делать? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке. А какими бывают дети, которые не любят делать зарядку? (Ответы детей).

Воспитатель:

Они слабые, часто болеют, грустные, много у них в жизни не получается.

Воспитатель:

-Давайте сделаем зарядку и укрепим свои мышцы.

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим

Мы зарядку делать будем

При любой погоде.

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе Пошагаем все на месте!

Воспитатель:

В процессе соревнования выявляются лучшие спортсмены, которые добились результатов в своем виде спорта, их награждают медалями. Существуют разные виды спорта. Каждый спортсмен ежедневно тренируется, чтобы добиться наивысших результатов. Спортом можно и нужно заниматься с детства.

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Приложение№ 6

Загадки про спорт и здоровый образ жизни.

А вот загадки Вы отгадывать умеете? Ответы детей.

Воспитатель загадывают ребятам загадки:

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (Коньки)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра - ... (Хоккей)

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет …(спорт).

 Для здоровья, для порядка,

 людям всем нужна… (зарядка).

Молодцы дети, вы знаете ответы на все загадки.

Приложение №7

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение №8

Консультации для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей"

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?

Составляющие факторы здорового образа жизни:

1. Режим дня.

2. Сон.

3. Рациональное питание.

4. Гигиена.

5. Движение.

1. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

2. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель.

- Тишина.

-Затемнение окон.

- Приток свежего воздуха.

- Прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна.

- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

3. Питание - это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква).

4. Гигиена - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

• Закаливание.

• Занятия физическими упражнениями.

• Уход за телом.

• Использование рациональной одежды и обуви.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

• Рациональное чередование бодрствования и отдыха.

• Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.

• Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.

• Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.

• Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

Здоровья вам и вашим детям!

Приложение №9

Проведение спортивного развлечения «В гостях у Спортика»

Цель: формирование положительного настроения от занятия физической культурой.

Задачи. Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.

Ход развлечения:

Дети под музыку входят и встают в круг.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы пришли с вами в спортивный зал, чтобы заниматься спортом! А что такое спорт? Вы знаете? (ответы детей). Правильно, ребята, чтобы расти здоровым – надо спортом заниматься! (звучит музыка).

Появляется Спортик, начинает делать упражнения, веселить детей.

Спортик: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Кто я? (Ответы детей.). Ребята, меня зовут Спортик! Я очень люблю заниматься спортом! А, вы, любите («Да»).

Воспитатель: Чтоб здоровым быть и смелым – каждый день зарядку делай! А вы, ребята, делаете зарядку? (да).

Тогда становитесь по порядку на веселую зарядку!

Спортик проводит зарядку вместе с детьми.

Воспитатель: Молодцы ребята!

Воспитатель: Ой, ребята, посмотри, мячики к нам в гости играть пришли!

«Игра с мячами»

Мячики все мы взяли,

С ними быстро зашагали.

А теперь все побежали,

Надо в круг теперь всем встать,

Мячики нам показать.

Мячики поднимаем,

А теперь опускаем!

Стали дети приседать,

Мячиками об пол стучать!

А теперь попрыгаем.

А теперь зашагаем,\

И мячи убираем.

Все проходят мимо корзинки и кладут туда мячи.

Спортик: А сейчас, я вас научу прыгать по кочкам.

Упражнение “Пройди по кочкам”.

Раскладываются маленькие круглые модули - кочки, дети по ним проходят цепочкой друг за другом.

Спортик: А теперь предлагаю преодолеть полосу препятствий.

Упражнение: “Полоса препятствий”.

Надо пройти по ребристой доске, пролезть по пещере, прыжки из обруча в обруч.

Воспитатель: Молодцы, ловко у вас все получается! А сейчас я хочу с вами поиграть в игру, которая называется “Найди свой домик”.

Дети под музыку танцуют, а когда музыка заканчивается, занимают места в домике. (Обручи). Игра повторяется два раза.

Воспитатель: Спортик, тебе понравилось у нас в гостях?

Спортик: Очень! Спасибо, ребята! До свидания!

(дети выходят под музыку из зала).

Паспорт педагогического проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Тема проекта | «Здорово быть здоровым» |
| Вид проекта | Творческий. |
| Актуальность проекта | В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительная организация питания, ограничение возможности для занятий физической культурой и спортом, отсутствие знаний и умений ведения здорового образа жизни, приводят к ухудшению здоровья дошкольников. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.  Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи. Важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОУ. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования. Участвуя в реализации данного проекта, мы хотим расширить представления родителей, детей и педагогов о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом. |
| Цель проекта | Сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей в том, как сохранить и укрепить здоровье. |
| Проблемный вопрос | Ребёнок в группе спросил: «Почему мои друзья часто болеют?». Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка |
| Задачи | Образовательные: - дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья. - научить элементарным приемам сохранения здоровья Воспитательные: - формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. - воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье. - формировать у дошкольников потребность в положительных привычка Профилактические: - развивать у детей потребность в активной деятельности. - развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни. |
| Продукт проекта |  |
| Сроки реализации |  |

 Подготовительный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Наименование мероприятия по проекту | Цель мероприятия | Описание мероприятия (краткое) | Результаты |
|  | Диагностика | Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному. | Анкетирование родителейМониторинг детей | У детей выявлен исходный уровень знаний |
|  | Создание информационной среды | Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме. | Составление конспектов НОД, презентаций, игр, консультаций, беседПодбор иллюстраций, фотографий, буклетов по ЗОЖ, текстов художественных произведений, стихотворений, загадок, пословиц. | Отобран материал |
|  | Мотивация на участие в проекте | Пробуждение интереса к участию в проекте детей. | Беседа «Значение ЗОЖ для детей и взрослых»Просмотр роликов «Ваше здоровье», «Азбука здоровья» . | Определены Эффективные способы, средства работы с детьми. |
|  | Обогащение предметно-развивающего пространства группы | Создание условия и обстановку для детей, способствующие вызвать желание узнать о ЗОЖ | Чтение и обсуждение произведений по теме.Подбор подвижных игр . | Эффективные способы, средства работы с детьми |
|  | Создание информации для родителей | Пробуждение интереса к участию в проекте родителей. | Подбор наглядного материала и консультаций для родителей. | Родители были вовлечены в процесс. |

 Основной этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Здоровье - это счастье! | развитие способности понимать функциональную и практическую ценность своего организма. | Беседа с детьми « Мое здоровье» (приложение № 1) | Сформированы представления детей о здоровье. |
|  | Полезные продукты, в которых содержатся витамины. | познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. | Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №2) | Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. |
|  | Микроб - ужасно вредное животное, | элементарные представления о микробах и о способах защиты от них. | Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №3) | Сформированы представления детей с понятием «гигиена» и ее значением для здоровья |
|  | Здоровое питание. | Обогащение представления детей о значимости и ценности здорового питания. | Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №4) | Изменилось отношение к полезным продуктам питания. |
|  | «Спорт – здоровье», «Движение -здоровье» | Познакомить детей со значением спорта в жизни человека. | Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение№5) | Будешь сильным, ловким, крепким, здоровым. Дети это поняли. |
|  | Интерес к видам спорта. | Представления о видах спорта . | Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение№ 6) | Дети знают некоторые загадки о спорте. |
|  | Желание вести здоровый образ жизни. | Спорт укрепляет здоровье человека. | Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №7) | Дети знают некоторые пословицы и поговорки о спорте и с удовольствием их заучивают. |
|  | Продуктивная деятельность | Активизация имеющихся знаний у детей. | рисунки по теме «Что нужно для здоровья», И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски. | Проявление самостоятельности и активности. |
|  | Организация выставки детских рисунков | Проявление активности. | рисунки на тему «Быть здоровыми хотим». | Помощь в организации выставки. |
|  | Печатная консультация для родителей | Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. | Консультации для родителей (Приложение №8). | Проведена беседа с родителямивоспитать ребенка крепким и здоровым. |

 Заключительный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Проведение спортивного развлечения  | формирование положительного настроения от занятия физической культурой. | «В гостях у Спортика»(Приложение №9). | Положительные эмоции от движения. |
|  | Оформление выставки детских рисунков | Систематизирование и оформление накопленного материала о ЗОЖ |  Выставка детских рисунков на тему«Быть здоровыми хотим».  | Активная позиция детей и родителей. |
|  | Презентация проекта | Обобщение работы над проектом в виде презентации. | Презентация работы над проектом |  |

Концепция проекта

Тема проекта: «Здорово быть здоровым»

Вид проекта: Творческий.

Актуальность проекта: В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительная организация питания, ограничение возможности для занятий физической культурой и спортом, отсутствие знаний и умений ведения здорового образа жизни, приводят к ухудшению здоровья дошкольников. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

 Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи.

Важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОУ. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования.

 Участвуя в реализации данного проекта, мы хотим расширить представления родителей, детей и педагогов о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Цель проекта: Сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей в том, как сохранить и укрепить здоровье.

Этапы реализации проекта:

I. Подготовительный.

 1.1. Составление плана реализации проекта и изучение методической литературы.

 1.2. Подготовка цикла тематических занятий.

 1.3. Подбор художественной литературы для чтения детям.

 1.4. Подбор дидактического материала.

 1.5. Познакомить педагогов и родителей с проектом.

2. Основной.

 2.1. Мероприятия для реализации проекта с введением эффективных здоровье-сберегающих технологий.

 2.2. Продуктивная деятельность: рисунки по теме «Что нужно для здоровья», И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски.

 2.3 Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим».

 2.4. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровый образ жизни детей».

3. Заключительный.

 3.1. Проведение спортивного развлечения «В гостях у Спортика»

 3.2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим».

Задачи проекта:

Образовательные:

 - дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

 - научить элементарным приемам сохранения здоровья

 Воспитательные:

 - формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

 - воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.

 - формировать у дошкольников потребность в положительных привычка

 Профилактические:

 - развивать у детей потребность в активной деятельности.

 - развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.