**МБДОУ №1 «Насып»**

**Познавательный проект**

с использованием здоровьесберегающих технологий

**«**Знать должны и взрослые, и дети,

что здоровье – главное на свете»

Выполнила

воспитатель: Индрисова Р.Р.

**Тип проекта**: познавательный, оздоровительный.

**Продолжительность:** краткосрочный, 1 неделя

**Участники**: воспитатель, дети, родители воспитанников.

**Интеграция образовательных областей**: "Познавательное развитие", "Социально-коммуникативное развитие", "Речевое развитие", "Физическое развитие", "Художественно-эстетическое развитие".

**Девиз проекта:** «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

**Актуальность проекта:**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она  аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста,  в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.  Именно в семье и  детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели средней группы, решили запустить проект. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОУ. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

**Цель проекта:**

повышать уровень знаний детей о здоровом образе жизни и умений оберегать, поддерживать и охранять своё здоровье;

обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимодействие  с воспитателями группы.

**Задачи проекта:**

**для детей:**

укреплять и сохранять здоровье детей, предупредить заболеваемость;

формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

развивать самостоятельность, инициативность, любознательность и познавательную активность у детей.

**для педагогов:**

установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;

активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**для родителей:**

дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.;

способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Ожидаемый результат:**

**для детей:**

у большинства детей сформированы основы культурно-гигиенических навыков, дети знают правила личной гигиены;

дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина), о ценности здоровья (оздоровительные упражнения, подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

**для родителей:**

выразили желание в изготовлении массажных варежек для детей, приобретение мячей для группы.

**для педагогов:**

установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Продукт проектной деятельности:**

изготовление нестандартного оборудования;

изготовление дидактических игр;

создание фотоальбома «Минутки здоровья».  
**Этапы осуществления проекта.**

I этап - подготовительный

II этап -основной

III этап -заключительный

**План реализации проекта**

**I этап – подготовительный**

Цель: ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по ЗОЖ, изучить особенности отношения детей к здоровью, и мотивации здорового образа жизни.

* разработать календарно- тематический план,
* подобрать и систематизировать наглядный материал,
* подобрать художественную литературу по теме для чтения детям (стихи, сказки, потешки, рассказы),
* подобрать музыку для релаксации и отдыха,
* подбор консультаций для родителей .
* изготовление папки-передвижки для родителей «Режим дня – это важно»
* изготовление картотек по З0Ж,
* разработка дидактических игр, бесед, оздоровительных мероприятий,
* образовательная деятельность "Поможем Буратино стать здоровым"
* **II этап - основной**

Цель: выполнение основных мероприятий, необходимых для достижения поставленной цели.

**III этап. Заключительный.**

* анализ полученных результатов реализации проекта в соответствии с поставленной целью и ожидаемыми результатами.
* оформление фото альбома по проекту.
* презентация на педсовете ДОУ.

**Совместная деятельность педагогов и детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Образовательная деятельность, осуществляемая**  **в ходе режимных моментов** | |
| **1 половина дня** | **2 половина дня** |
| Понедельник | **Девиз дня:**  «Знать должны и взрослые, и дети, что здоровье – главное на свете»  **Цель:** формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.   * Беседа «Полотенце пушистое» * Дидактическая игра «Чистоплотные дети» * Пальчиковая гимнастика «Это я» * Зрительная гимнастика «Любопытные глазки» * Прогулка. Подвижная игра   «Птичка, раз! птичка, два!» | * Минутки здоровья «Ждём вас на дорожке…» (профилактика плоскостопия) * Чтение художественной литературы К.Чуковский   «Мойдодыр»   * Сюжетно- ролевая игра «Парикмахерская» * Физ. минутка «Будь здоров» * Дыхательная гимнастика   «Ушки» |
| Вторник | **Девиз дня:**  «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  **Цель:** Закреплять у детей представления о пользе овощей и фруктов для здоровья.   * Беседа **«**Витамины» * Дидактическая игра «Чудесный мешочек» * Пальчиковая гимнастика «Салат из моркови» * Зрительная гимнастика «Овощи» * Прогулка. Подвижная игра   «Овощи и фрукты» | * Упражнения с массажными мячиками «Будь здоров» * Минутки здоровья «Капуста» (массаж спины) * Физ. минутка «Овощи и фрукты» * Сюжетно- ролевая игра «Овощной магазин» * Хороводная игра «Горошина» * Пальчиковая гимнастика   «Мнём капусту» |
| Среда | **Девиз дня:**  «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»  **Цель:** продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.   * Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров» * Дидактическая игра   «Одень ребят на прогулку»   * Пальчиковая гимнастика **«Заботливое солнышко»** * Зрительная гимнастика «Лучик солнца» * Прогулка. Подвижная игра * «Попади мешочком в круг» | Самомассаж сухой рукавичкой.   * Минутки здоровья«Весёлые спортсмены» (укрепление мышц стопы) * Просмотр развивающего мультфильма «Азбука здоровья» («Смешарики») * Физ. минутка «Время суток» * Чтение стихов про спорт и здоровый образ жизни * Дыхательная гимнастика   «Насос» |
| Четверг | **Девиз дня:**  «Нет рецепта в мире лучше – будь со спортом неразлучен!»  **Цель:** Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: заниматься спортом очень полезно для здоровья человека.   * Беседа «Моё здоровье» * Дидактическая игра «Найди и назови» * Пальчиковая гимнастика «Новые кроссовки» * Зрительная гимнастика «Тренировка» * Прогулка. Подвижная игра   «Зайцы и волк» | * Упражнения с массажными мячиками «Футбол» * Загадывание загадок про спорт и здоровый образ жизни * Физ. минутка «Семёйная зарядка» * Хороводная игра «Мы теперь пойдём…» * Дыхательная гимнастика   «Растём» |
| Пятница | **Девиз дня:**  «Наш девиз четыре слова –мы здоровы – это клево!»  **Цель:** дать детям представление о понятии «Здоровье», необходимости осознанного бережного отношения к своему здоровью.   * Беседа **«**Детям о чистоте и здоровье» * Дидактическая игра «Что сначала- что потом» * Зрительная гимнастика «Весёлая неделька» * Упражнения с массажными мячиками «Прокати по ладошке» * Прогулка. Подвижная игра «Найди себе пару» | * Минутки здоровья «Любопытная Варвара»   (расслабление мышц шеи)   * Спортивное развлечение « Быть здоровым -это замечательно» * Сюжетно- ролевая игра «Больница» * Дыхательная гимнастика   «Пузырьки» |
| Работа с родителями воспитанников | * Консультация для родителей «Заботимся о здоровье ребенка» * Газета для любознательных родителей * Тема: Если хочешь быть здоров… * Буклет "В здоровом теле - здоровый дух" * Индивидуальные беседы с родителями по теме проекта (ежедневно). * Привлечение родителей воспитанников к обогащению РППС группы по теме проекта: изготовление массажных варежек, а также помощь в изготовлении альбома "Здоровья**".** | |

**Анализ проведенной работы по реализации проекта:**

В ходе реализации проектной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий «Знать должны и взрослые, и дети,

что здоровье – главное на свете» выявлено, что дети стали более осознанно относиться к своему здоровью, активно взаимодействуют со взрослым по вопросам применения культурно-гигиенических навыков. Повысилась познавательная активность.

В процессе работы с родителями воспитанников прослеживается заинтересованность к использованию инновационных здоровьсберегающих технологий : родители советуются с педагогом, как можно применять формы работы с детьми по формированию здорового образа жизни в домашних условиях, определили для себя важность соблюдения режима ДОУ и режима сна и бодрствования в домашних условиях. А также родителя помогли в обогащении развивающей предметно-пространственной среды группы: смастерили массажные рукавицы для детей.

**Список используемой литературы:**

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией : Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.  2014г.

2. С.Н.Теплюк. Занятия на прогулке с малышами. 2005г.

3. Л.И. Пензулаева   Физическая культура в детском саду. 2014г.

4. Г.А. Проховова  Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. 2009г.

5. М.А.Павлова, М.В. Лысогорская . Основы здорового образа жизни. 2004г.

6. М.А.Павлова, М.В. Лысогорская . Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.

7. В.А. Доскин. Л.Г. Голубева.  Растём здоровыми. 2008г.

8.Т.Г. Кобзева.  Организация деятельности детей на прогулке.  2013г.

9. М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения.  2014г.

10. Методическое пособие «Организация работы ДОУ по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни».  2013г.