Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов

В Концепции дошкольного образования подчеркивается, что в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

В приобщении к здоровому образу жизни дошкольники являются наиболее перспективной возрастной категорией. В детстве происходят усвоение основных объемов информации, формирование представлений, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Дети старшего дошкольного возраста сознательно относятся к усвоению знаний на занятиях, умеют подчинять свои действия поставленным перед ними задачам. Мышление у детей дошкольного возраста носит преимущественно наглядно-образный характер и отличается большой восприимчивостью. Восприятие, по своим психологическим характеристикам приближается к уровню взрослого человека (исследования Л.С. Выготского, П.Я.Гальперина, В.В.Давыдова, Д.Э.Эльконина).

Теоретико-методологические аспекты данного исследования представлены в трудах:

- философские концепции и идеи о единстве человека и природы (Я.Л*.* Коменский, В.В. Розанов, Н.А. Бердяев, В.И. Вернадский и др.);

- в психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.)

- теория образования (Ю.К.Бабанский, Л.Н. Литвин и др.);

- теория личностно-ориентированного педагогического образования (А.В. Запорожец, Н.Я. Михайленко, А.В. Петровский);

- теория формирования здорового образа жизни (И.А. Аршавский, Н.М.Амосов, Н.Г.Веселое, М.Я.Виленский, Н.П. Дубинин, Ю.Ф. Змановский, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко);

- диагностические исследования формирования здорового образа жизни (В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др).

В контексте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – далее ФГОС ДО (Приказ Министерства образования РФ №1155 от 17.10.2013) формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников рассматривается в образовательной области «Физическое развитие» (п.2.6.ФГОС ДО), которая предполагает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании и здоровых привычек и др.)

Появление данных документов говорит о том, что в настоящее время задачи по воспитанию здорового подрастающего поколения становятся проблемами государственного значения и уже на начальной ступени общего образования.

В современном дошкольном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации оздоровительных мероприятий, создании определённых условий.

Одним из перспективных методов, способствующих решению этой проблемы, является проектная деятельность. Основываясь на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию, она развивает познавательный интерес, любознательность к различным областям знаний, формирует навыки сотрудничества, практические умения. В проекте можно объединить содержание образования из различных областей знаний, кроме того, открываются большие возможности в организации совместной познавательно-поисковой деятельности дошкольников, педагогов и родителей.

**Проект «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу»**

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема проекта | «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» |
| Проблема | В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. |
| Автор проекта | Козик Ольга Владиславна, воспитатель |
| Тип проекта | групповой, познавательный, творческий |
| Участники проекта | Воспитатели, родители, дети, инструктор по физической культуре. |
| Сроки реализации проекта | 01.10.2015 -01.03.2016г.г. долгосрочный |
| Цель проекта | формирование представлений о здоровом образе жизни у детей и родителей. |
| Задачи проекта | **Для детей:**   * -расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. * - расширять представления о составляющих (важных компонентах) ЗОЖ (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье. * -формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов. * -формировать у детей потребность в ЗОЖ. прививать интерес (желание заниматься) к физической культуре и спорту. * -воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни; * **Для родителей:**   - расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей;   * -способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОО; * -заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. |
| Прогнозируемый результат | * Полученные ребёнком знания и представления о себе, о своём здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья; * Расширятся представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. * Расширятся представления о составляющих (важных компонентах) ЗОЖ (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье. * Сформируются представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов. * Сформируется потребность в ЗОЖ. Появиться интерес (желание заниматься) к физической культуре и спорту. * Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать о физических умениях и навыках детей; * Усилится активная позиция родителей в совместной оздоровительной деятельности с ДОО; |

**Принципы реализации проекта**:

*доступность:*

* + учет возрастных особенностей детей
  + адаптированность материала

*систематичность и последовательность*:

* + постепенная подача материала от простого к сложному
  + частое повторение усвоенных знаний, правил и норм

*наглядность и занимательность:*

* предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза

*динамичность:*

* + интеграция проекта в разные виды деятельности

*дифференциация:*

* создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком.

В рамках проекта «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» работа проводилась по четырём направлениям:

1. Береги здоровье смолоду

Цель: формирование у детей представлений о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

2. Я и мой организм

Цель: расширять представление о своем организме, и о его строении

3. Вкусно не значит полезно

Цель: расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах, осознанно относиться к своему питанию.

4. Окружающий нас мир

Цель: формировать интерес к занятиям физической культурой, способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному.

**Подготовительный этап:**

1.Подбор: художественной литературы, энциклопедий, картинок, вырезок из журналов, мультфильмов, презентаций по теме проекта.

2.Изготовление настольно – печатных и дидактических игр.

3.Информационный уголок для родителей «Здоровый образ жизни залог успешной жизни»:

- дети и спорт, когда начинать

-информация о спортивных секциях для детей

- как с пользой провести выходной день с ребенком.

4. Родительское собрание Тема: «О здоровье всерьёз».

Цель: Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей

5.Семинар практикум для воспитателей «Здоровье - богатство, его сохраним и к этому дару детей приобщим».

Цель: повышение педагогической компетентности в вопросах по ЗОЖ

6.Беседа с детьми «ЗОЖ - это», «Режим дня»

Цель: введение в проект

**Практический этап.**

Реализация подпроектов:

**С детьми:**

1.Чтение книг, рассматривание энциклопедий:

«Уроки Айболита» ЗайцевТ.К.,«Азбука здоровья» Лацис, «Расти здоровым» Ротенберг.Р.,«Вредные привычки» Г. Остер, «Волшебный морж», «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда», «Денис и медвежонок Денни» Шоргина Т.А., Волкова «Волшебник изумрудного города», «Снежная Королева»

«Зачем соблюдать режим», «Под душем», «Утренняя песенка» Шоргина Т.А., «Мойдодыр» К. Чуковский, «Девочка чумазая» А.Барто, В. Катаев «Цветик семицветик», К.Чуковский «Федорино горе».

Игра - интервью «Я начну, а ты продолжи» - высказывание детей о ЗОЖ для создания газеты «Рассуждалки».

2.Беседы:

«Микробы», «Мой режим дня», «Зачем мы спим», «Как правильно питаться», «Наши чувства и эмоции», «Виды спорта», «О привычках» «Что нужно делать, чтобы не заболеть»

3.Творчество:

- Рисование иллюстраций к энциклопедии «Человек»

- Рисование «Полезные и неполезные продукты» для книги рецептов

- Рисование «Это я» для семейной фотовыставки «На кого я похож»

4.Игротека:

- Дидактические игры: «Весёлый человек», «Мой организм», «Чтобы зрение было здоровым», «Как вырасти здоровым», «Полезные и вредные продукты», «Витамины — это такие таблетки, которые растут на ветке», «Чтобы питание было правильным», «Мой день», «Что сначала что потом»

- сюжетно – ролевые игры: Семья +Больница +Аптека +Магазин – «Что же делать, что же делать, наш ребёнок заболел?», **«**Диагностический центр «Здоровье», «Врача вызывали», «Скорая помощь», «Супермаркет». «Семья идет отдыхать».

5.Двигательная активность:

- разучивание комплекса утренней гимнастики с элементами хип-хопа

Цель: формировать интерес к спортивным играм; презентация родителям на день открытых дверей

**С родителями:**

1.Родительское собрание «О здоровье всерьёз». «Роль эмоций в жизни ребёнка»

2.Стенд «Здоровый образ жизни, залог счастливой жизни»

3.Консультации родителей по вопросам:

- дети и спорт, когда начинать

- информация о спортивных секциях для детей

- как с пользой провести выходной день с ребенком.

4.Оформление памятки «Как сохранить здоровье»

5.Совместные спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»; 6.Туристический поход – проведение семейной эстафеты

7.Совместная работа родителей с детьми «Мы рисуем спорт»

8.Презентация рецепта «Моё любимое блюдо», «Как я провёл лето»

9.Заседания семейного клуба «Здоровячок»

**С воспитателями:**

1.Консультации: «Эффективные средства и методы закаливания»

2. Семинар практикум для воспитателей «Здоровье - богатство, его сохраним и к этому дару детей приобщим».

**Совместная работа воспитатель – дети - родители:**

1. «Дневничок – Здоровячок»

**Заключительный этап:**

1.КВН: «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу».

2.День открытых дверей «Мы за здоровый образ жизни»:

- призентация утренней гимнастики «Хип-Хоп»;

- выставка книги рецептов «Вкусно и полезно»;

- энциклопедии «Человек»;

- фотовыставка «На кого я похож»;

- выставка семейных рисунков «Мы рисуем спорт»;

- выставка «Дневничок-Здоровячок»;

**Этапы реализации проекта:**

1.Подготавительный с 01.09.2015 – 30.09.2015

2.Практический с 01.10.2015 – 27.02.16

3.Заключительный с 21.02.2016-28.02.2016

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы реализации проекта** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ** | | |
| Подбор: художественной литературы, энциклопедий, картинок, вырезок из журналов, мультфильмов, презентаций по теме проекта. | 15.09.15-30.09.2015 | воспитатель,  дети, родители |
| Изготовление настольно – печатных и дидактических игр. Перечень игр: «Весёлый человек», «Мой организм», «Чтобы зрение было здоровым», «Как вырасти здоровым», «Полезные и вредные продукты», «Витамины — это такие таблетки, которые растут на ветке», «Чтобы питание было правильным», «Мой день», «Что сначала что потом» | 01.09.2015-30.09.2015 | воспитатель  дети |
| Информационный уголок для родителей «Здоровый образ жизни залог успешной жизни». | 15.09.2015 | воспитатель |
| Семинар практикум для воспитателей «Здоровье - богатство, его сохраним и к этому дару детей приобщим» | 26.09.2015 | воспитатель |
| Родительское собрание Тема: «О здоровье всерьёз». | 19.09.2015 | воспитатель |
| Беседа с детьми «ЗОЖ - это», «Режим дня»  Цель: введение в проект | 30.09.2015 | воспитатель |
| **ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП** | | |
| **Береги здоровье смолоду** | | |
| «Журналист» игра- интервью | 01.10.2015 | воспитатель |
| Беседа «В здоровом теле здоровый дух» | 03.10.2015 | воспитатель |
| Туристический поход, семейная эстафета | 05.10.2015 | родители, воспитатели, |
| Стенгазета «Рассуждалочки» | 24.10.2015 | дети, воспитатели |
| Презентация «Как я провёл лето» | 31.10.2015 | родители, дети |
| **Вкусно не значит полезно** | | |
| «Журналист» игра- интервью на тему «Моё любимое блюдо» | 05.11.2015 | дети, воспитатель |
| Беседа «Приятного аппетита» | 07.11.2015 | воспитатель |
| Комплекс утренней гимнастики | С 05.11 | инструктор по физической культуре |
| Стенгазета «Моё любимое блюдо» | 21.11.2015 | воспитатель, дети |
| Заседание семейного клуба «Здоровячок» | 28.11.2015 | воспитатель |
| **Я и мой организм** | | |
| Беседа «Я и мой организм» | 01.12.2015 | воспитатель |
| Беседа «Сердце и кровеносная система» | 05.12.2015 | воспитатель |
| Исследование «Как работает моё сердце» | 8.12.2015 | воспитатель, дети |
| Комплекс утренней гимнастики | продолжается | инструктор по физической культуре |
| Автопортрет «На кого я похож» | 11.12.2015 | дети |
| Тематическое родительское собрание: «Роль эмоций в жизни ребенка» | 19.12.2015 | воспитатель |
| Выставка рисунков | 20.01.2016 | дети, воспитатели |
| Энциклопедия «Человек маленький и большой» | 23.01.2016 | воспитатели, дети |
|  | 30.01.2016 | воспитатели |
| **Окружающий нас мир** | | |
| Беседа с детьми «Виды спорта» | 02.02.2016 | воспитатель |
| Рисунок «Мы выбираем спорт» | 04.02.2016 | родители, дети |
| Спортивный праздник «Мама, папа я – спортивная семья». | 14.02.2016 | воспитатель, инструктор по физической культуре  дети, родители |
| фоторепортаж «Мама, папа, я – спортивная семья». | 16.02.2016 | родители |
| Проконсультировали родителей по вопросу: Игры по формированию здорового образа жизни ребенка, которые можно организовывать дома». | 17.02.2016 | воспитатели |
| презентация для воспитателей «Игровая деятельность как средство формирования представлений о ЗОЖ» | 19.02.2016 | воспитатели |
| консультация для воспитателей «Эффективные средства и методы закаливания». | 23.02.2016 | воспитатель |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП** | | |
| КВН для детей: «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу» | 21.02.2016 | воспитатель, дети |
| День открытых дверей «Мы за здоровый образ жизни»: Показ утренней гимнастики «Хип-Хоп» Выставка: книги рецептов «Вкусно и полезно», Семейных рисунков «Мы рисуем спорт» «Дневничок-Здоровячок» энциклопедии «Человек»,  фотовыставка «На кого я похож», | 28.02.2016 | воспитатели, дети, родители. |

**Прогнозируемые результаты проекта:**

* полученные ребёнком знания и представления о себе, о своём здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья;
* расширятся представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
* расширятся представления о составляющих (важных компонентах) ЗОЖ (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье;
* сформируются представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов.
* Сформируется потребность в ЗОЖ. Появиться интерес (желание заниматься) к физической культуре и спорту.
* Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать о физических умениях и навыках детей;
* Усилится активная позиция родителей в совместной оздоровительной деятельности с ДОО.