МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

НОВОМИХАЙЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**ПРОЕКТ**

**«Здоровье -всему голова»**

Автор: инструктор по

физкультуре

Полецкая О.А.

2024г.

**Участники проекта** – Инструктор по физической культуре, дети подготовительной группы, родители;

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный (апрель) В честь Всемирного дня здоровья 7 апреля

**Вид проекта:** физкультурно-оздоровительный, познавательный;

**Актуальность:**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача  сохранения и укрепления  здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Януш Корчак  писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар. И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

Итак, самой актуальной задачей на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

В связи с этим мною был разработан проект «Дня здоровья», девизом которого является «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»



**Цель проекта:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни. Закрепление знаний о КГН. Укрепление взаимоотношений взрослых и детей, привлечение родителей к участию в образовательном процессе.

**Задачи проекта**:

**Образовательные:**

 1.  Формировать начальные представления старших дошкольников о себе, о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.

2. Формировать стремление к здоровому образу жизни, признание ребенком ценности здоровья.

3. Закреплять представление о пользе для здоровья прогулок на свежем воздухе.

4. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

5. Расширять представления о видах спорта и пользе занятий физкультурой.

**Развивающие:**

1. Создать развивающую предметную среду в группе, благоприятную атмосферу;

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; прививать любовь к физическим упражнениям.

3.Формировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья;

4. Формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей осознанное отношение к здоровому образу жизни (необходимости закаляться, заниматься спортом).

**Образовательные области содержания проекта:**

Познавательно развитие

Художественно-эстетическое развитие

Речевое развитие

Физическое развитие

**Виды деятельности**: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная; Рассматривание иллюстраций, книг; беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ:**

- Рассматривание рисунков и фотографий по данной теме;

- Знакомство с литературными произведениями, в которых отражены вопросы сохранения здоровья;

- Тематические беседы,  дидактические игры;

**Методы**: словесные, наглядные, практические, игровые.

**Продукты проекта**:

- оформление выставки рисунков

«Мой любимый вид спорта»

- проведение спортивного праздника

« Здоровье -всему голова! ».

**Ожидаемые результаты:**

- Дети получат простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);

- Повышение речевой активности, активизация словаря детей; - Полученный опыт позволит им избежать несчастных случаев; - Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.

- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

**План реализации проекта:**

**Подготовительный этап**

- оформить зал, в соответствии с темой дня;

- подготовить информацию для родителей в родительские уголки: «Здоровье – всему голова»;  
- разработать символику дня.  
- разработать тематический план работы с детьми ( деятельность в физкультурном уголке, формирование КГН, продуктивную деятельность и др);  
- атрибуты, обновить нестандартное оборудование в уголках, дидактические игры и пособия;

- чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни;

- разучивание поговорок, пословиц, загадок, песен на спортивную тематику;

- рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта. - беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах;

 - Беседа медсестры с детьми о здоровом образе жизни, активном отдыхе и пользе прививок.

Создать картотеку дидактических игр, способствующих формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Сделть буклет: пословицы и поговорки о здоровье и спорте

**Работа с родителями:**- консультации для родителей: «Азбука питания» - буклет; «Здоровый образ жизни семьи» - папка – ширма; «Составляющие ЗОЖ», «Спортивный уголок дома», «Здоровье- всему голова» - информационные листы.

**Заключение**

[Работая над данным](https://www.maam.ru/obrazovanie/otchety-o-prodelannoj-rabote) **проектом**были проведены беседы **о здоровом образе жизни,** прочитано много художественной литературы, заучены пословицы и поговорки, а также проведены дидактические и подвижные игры по теме **проекта.**

Завершающим этапом **в проекте** стало мероприятие: праздник *«День здоровья»* ,направленное на формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В результате **проекта**дети стали осознанно выполнять правила **здоровье сбережения**, было отмечено снижение заболеваемости у дошкольников. Использование полученных знаний в ходе **проекта в повседневной жизни**. У родителей повысилось внимание к **здоровому образу жизни, ведь** никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получит навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.

упражнениями, спать в проветренном помещении, отказаться от курения и алкоголя.

с самого юного возраста нужно привыкать к активному образу жизни, регулярным занятиям физкультурой и спортом, закаливанию. Тогда здоровый образ жизни ребенка станет и привычкой в будущем. Ребенок, повзрослев, станет автоматически следовать аксиомам, усвоенным в детстве. Если дети хотя бы частично будут следовать эти правилам и законам, то проделанная работа проведена не зря.