**ПРОЕКТ  «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

«Здоровый образ жизни – это то,

что обеспечивает здоровье и

доставляет радость»

**Тип проекта:**  информационно – практико – ориентированный.

**Участники проекта:** воспитатель Мельникова О.Н., дети, родители средней группы «Веснушки», МДОУ «Детский сад № 234»

**Продолжительность проекта:**1 неделя

**Актуальность проекта:**  
- уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;

-создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

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 малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели средней группы « Веснушки», решили запустить проект «Мы за здоровый образ жизни!». 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.

**Задачи проекта:**

* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
* Освоение представлений о себе, о своем организме. Определение назначения основных органов человека и условий их нормального функционирования.   
  Формировать представления детей о правильном питании.
* Способствовать развитию двигательной активности детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических и нравственно-волевых качеств, повышению интереса к подвижным играм и физическим упражнениям .
* Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
* Развивать умение отражать результаты познания в речи, рассуждать, пояснять, приводить примеры и аналогии.
* Поддерживать творческое отражение результатов познания в продуктах детской деятельности.
* Поддерживать личностные проявления дошкольников: самостоятельность, инициативность, индивидуальность, творчество.
* Создать условия для участия родителей в образовательном процессе.

**Предполагаемый результат Проекта:**  
**Дети** знают и применяют полученные знания о здоровом образе жизни.

Развивается устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.   
**Родители** участвуют в образовательном процессе.

**Продукт проектной деятельности:**

- изготовление нестандартного оборудования;

- изготовление дидактических игр, картотек;

- семейные газеты «Здоровье – это …ЗДОРОВО»

**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 изготовить пособия своими руками, для дыхательной гимнастики

-подобрать художественную литературу по теме для чтения детям (стихи, сказки, потешки, рассказы),

-подобрать музыку для релаксации и отдыха,

-подбор консультаций для родителей  «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»

- изготовление папки-передвижки  для родителей «Питание детей»

-изготовление картотек по З0Ж,

-разработка дидактических игр, бесед, оздоровительных мероприятий.

**II этап – основной**

1. Беседа«Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое!..» **Приложение № 1**

Цель: Формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни. Вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их выполнению.

2. Чтение художественной литературы К.Чуковский «Мойдодыр»

3. Сюжетно – ролевая игра « Больница»

4.Беседа  «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» **Приложение № 2**

Цель: Закреплять  у детей представления о пользе овощей и фруктов для здоровья.

5. Дидактические игры «Помоги Ване выбрать полезные продукты», «Помоги Тане убрать вредные продукты»

6. Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

**Цель:** продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

7. Дыхательные упражнения. Знакомство с новыми пособиями. Изготовление детьми пособия для дыхательной гимнастики «Подуй на чай»

8. Загадывание загадок про спорт и здоровый образ жизни.

9. Дидактическая игра «Мой режим дня»

10. Работа детей в раскрасках.

11. Рассматривание альбомов «Лекарственные растения», «Опасно, не опасно», «Здоровый образ жизни»

12. Рассматривание книг «Делаем зарядку», «Почему мы болеем, Иммунитет» (Книжка с окошками), «Твоё невероятное сердце» ( Серия «Отчего и почему»), «Твой фантастический мозг» ( Серия «Отчего и почему»),

13. Самостоятельное обследование детьми нового физкультурного оборудования.

14. Предложить родителям образец семейной газеты.

**III этап - заключительный**

* подготовка презентации Проекта «Мы за здоровый образ жизни!»;
* подведение итогов конкурса на лучшую семейную газету «Здоровье – это …ЗДОРОВО»
* анализ полученных результатов.

**Приложение № 1**

Беседа в средней  группе

**«ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ**

**И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!..»**

**Цель**: Формировать знания детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни. Вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их выполнению.

**Материалы и оборудование**: куклы, чудесный мешочек, мыло, мочалка, расчёска, зубная паста, щётка, полотенце, формочки для лепки, тесто.

**Предварительная работа:**чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»;рассматривание иллюстраций произведения К.Чуковского;чтение потешек, стихотворений;сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери».

**Беседа по сказке К. Чуковского “Мойдодыр”:**

– А я знаю одного мальчика, который не любил умываться, он был грязнулей, вы его тоже знаете, он живёт в этой книжке.

– Как называется эта сказка?(ответы)

– Какой был мальчик?

– Что же с ним произошло?

-Кто хотел помочь мальчику?

– Что посоветовал Мойдодыр мальчику?

– Чем закончилась сказка?

Воспитатель читает отрывок из К. Чуковского «Мойдодыр»:

Рано утром на рассвете, умываются мышата,

И котята, и утята, и жучки, и паучки.

- Купаться и умываться любят все животные и насекомые.  К нам сегодня в гости пришли куклы Катя и Маша. Кто вам больше нравится? (ответы). Маша не хочет умываться, она капризничает: «Мыло - кусачее, вода - мокрая, не буду я мыться.» А для чего нужно умываться?(Чтобы быть чистыми, красивыми, аккуратными, хорошо пахнуть).

- Ребята, объясните ей, почему плохо быть грязнулей?

(Грязнулей быть некрасиво, с грязнулями неприятно общаться: с ними никто не играет, им никто не улыбается. От грязи заболеет кожа - покраснеет и будет зудеть. Грязь от рук может попасть в глаза, тогда они заболеют. Ещё у грязнули часто болит живот. Поэтому надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты не очень грязный. У меня  есть чудесный мешочек, а в нём находится всё то, что потребуется Маше, чтобы она стала  чистой. Мы с вами поиграем .

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щётка) и рассказывают,  для чего они предназначены и как ими пользоваться.

- Мы немножечко устали, давайте отдохнём (проводится физкультминутка).

**Физкультминутка**

 Водичка, водичка умой моё личико.

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

 Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

**Загадки.**

1. Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг?

Снимет грязь с лица и рук? (вода).

2. Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

Это душистое…..(мыло).

3. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щётка)

4. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину до красна. (Мочалка)

5. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

**Пальчиковая гимнастика**

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик лёг в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот сразу же уснул.

Этот крепко-крепко спит

 и тихонечко сопит.

Встали пальчики - "Ура!"

Умываться всем пора!

(Повторить то же самое с правой рукой.)

- Ребята, вы сегодня молодцы и я вами очень довольна. Если вы будете регулярно следить за собой – умываться, расчесываться, чистить зубки, то тем самым вы будете здоровыми.

**Приложение № 2**

**Беседа в средней  группе**

**«ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ – БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ»**

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали 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).

\*\*\*

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

- 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.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

- 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).

**Приложение № 3**

Беседа в средней  группе

**«ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ». № 1**

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.   
Задачи:   
1. Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести        здоровый        образ         жизни.   
2. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются        силы.  
3. Воспитывать опрятность, умение замечать непорядок в одежде. 

Ход беседы:

          Воспитатель:   Ребята,   сегодня мы  поговорим  с  вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)   
         Воспитатель:   Ребята,  а   вы   знаете,  что  каждый  человек может  сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:   
Я здоровье сберегу,   
Сам себе я помогу.   
        Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

         Дети: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).   
         Воспитатель:    И  это  нужно  делать  каждый  день. А давайте начнем с самого утра. (Пальчиковая гимнастика)   
Утречко   
Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.   
Вставай, большак! Вставай, указка!   
Вставай, середка! Вставай, сиротка   
И крошка Митрошка! Привет ладошка!   
         Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:   
Все, кто хочет быть здоров -    
Закаляйтесь вы со мной.   
Утром бег и душ бодрящий,   
Как для взрослых, настоящий,   
На ночь окна открывать,   
Свежим воздухом дышать,   
Ноги мыть водой холодной,   
И тогда микроб голодный   
Вас вовек не одолеет.

         Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно         побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый        день.   
(Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных    заболеваний).

          Воспитатель:   
Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)   
Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)   
Чтоб не кашлять, не чихать,   
надо носик растирать.   
Знаем, знаем да-да-да   
Нам простуда не страшна. 

          Воспитатель: Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).   
         Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!

Беседа в средней  группе

**«ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ». № 2**

   Цель: Формировать   знания детей  о  закаливании организма,  воспитывать бережное  отношение  к своему здоровью  развивать   логическое  мышление, память, познавательный интерес.  
  
Ход беседы:  
          Воспитатель:   
В детстве часто я болел,  
И всегда таблетки ел.  
А потом стал закаляться,  
Водой холодной обливаться.  
И сразу стал здоровым я,  
И счастлива моя семья!  
          Ребята, как  вы  думаете,  почему  люди  простужаются  и  болеют?  
*(Ответы детей).*  
         Воспитатель:  Кожа человека  гораздо   чувствительнее к холоду, чем к теплу, поэтому  даже  маленький      сквозняк   может  привести  к   насморку, чиханью   и   к   более   серьезным   последствиям.   В результате охлаждения, защитные  силы  нашего  организма  ослабевают, и  болезнетворные микробы начинают  проявлять  свои  вредные свойства,  в  результате  чего  появляется насморк,  кашель  или  ангина.  Возникает  общая реакция организма, которая называется простудой. Чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свое тело к холодным воздействиям. Дети, а вы болеете?

(Ответы детей).  
Воспитатель:   Что же нужно делать, чтобы меньше болеть?  
         Дети: Нужно закаляться.  
         Воспитатель:    Правильно   ребята.   Какие  средства   закаливания   вы знаете?   
         Дети: Солнце, воздух, вода.  
         Воспитатель:  
Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.  
А приведите примеры общих закаливающих процедур.  
         Дети: Душ, купание, загорание.  
         Воспитатель:    Ребята,   запомните:    закаляться    нужно   постепенно, последовательно и систематически. Можно  начать  закаливание,  не выходя из своей комнаты – принимать солнечные и воздушные ванны при открытом окне.  
Мы на солнце загораем,  
Организм свой закаляем.  
Лучи солнца шлют тепло,  
И свое лечебное добро.  
          По  утрам   можно   умываться   холодной  водой,  а  еще можно  делать ножные ванны и ходить босиком по земле.   
По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.  
          И ваш организм постепенно будет крепнуть. Вы будете реже болеть, и улучшиться настроение.  
        Воспитатель:  
Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.

**Приложение № 4**

1. Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»

2. Папка – передвижка «Питание детей»

* Здоровое питание детей
* Нужны ли детям витамины
* Питание ребенка во время болезни
* Правила поведения за столом.