**1 слайд**

**Проект «Я здоровым быть хочу!» в средней группе**

**2 слайд**

**Вид проекта:** групповой.

**Продолжительность проекта:** с 14.02.2022г. по 28.02.2022 г.

**Возрастная группа**: средняя группа.

**Форма организации с детьми:** совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

**Участники проекта:** обучающиеся средней группы , родители, педагоги.

**Слайд 3**

**Актуальность проекта**

 Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна.

**Проблемный вопрос:** Как сохранить свое здоровье? Для того чтобы в очередной раз обратить внимание родителей и детей на укрепление и сохранение здоровья, я пришла к выводу, что эту работу более эфективнее будет объединить в проект.

**Слайд 4**

**Цель проекта:** Формирование у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

1. Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.
4. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

**Слайд 5**

**Этапы проекта можете видеть на слайде**

**Слайд 6**

***Формы реализации проекта: можно посмотреть на экране***

1. Непосредственная образовательная деятельность.

2. Чтение художественной литературы.

3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

4. Наблюдения.

5. Игровая деятельность (дидактические игры, сюжетные, самостоятельные).

6. Развлечения, досуги. и т. д

7. Продуктивная деятельность.

8. Исследовательская деятельность.

9.Работа с родителями.

**Слайд 7,8,9,10**

**1 этап – подготовительный:**

1.Разработка и накопление методических материалов.

2.Создание необходимых условий для реализации проекта.

3.Анкетирование родителей.

4.Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.

5.Разработка мероприятий.

**Слайд 11**

**2 этап – основной (практический): В ходе проекта была использована** художественная литература:

К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Королева зубная щётка», «Перевязка»» Г. Ладонщиков, «Мыло» Я Акима, «Ночь уходит» В.Берестов, «Девочка чумазая» А.Барто», «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков. «Что такое хорошо и что такое плохо» В.Маяковский. «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки», валеологических сказок «О мыльной пене и расчёске

Детям были предложены дидактические игры:

Полезно-вредно», «Вершки-корешки», «Угадай на вкус», «Скажи по - другому», «Съедобное – несъедобное» «Чудесный мешочек», «Чистота – залог здоровья», «Что лишнее?», «Угадай по описанию», «Назови что можно делать», «Закончи предложение», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус»

**Слайд 12**

Беседы Полезные и вредные продукты». Во время беседы, ребята узнали какие продукты полезны для здоровья, а какие необходимо есть в ограниченных количествах. После беседы предложила ребятам опыт с апельсином.

**Слайд 13**

Погрузили в емкость с водой очищенный апельсин, а в другую емкость с кожурой, очищенный апельсин утонул, а вот тот который с кожурой плавал на поверхности воды. Ребятам интересно было узнать, что в кожуре находятся пузырьки воздуха, они то и не дают апельсину утонуть.

**Слайд 14**

 Беседа « Виды спорта», во время которой ребята вспомнили, какие виды спорта они знают и какими качествами должны обладать спортсмены. По наглядности называли изображенный вид спорта и спортсмена, который им занимается. Далее ребятам на выбор были предложены раскраски, они с удовольствием раскрасили понравившихся им спортсменов, также провели беседы «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», « «О чистоте рук». Лепить лыжников ребятам особенно понравилось. Так как лыжи и палки уже были готовы, осталось слепить только самого лыжника.

**Слайд 15,16**

Утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, физкультурные занятия – эти режимные моменты систематически используются в воспитательно – образовательном процессе ДОУ, а также хождение по дорожкам здоровья и гимнастика в период пробуждения.

**Слайд 17,18**

Развлечение « Путешествие в страну Здоровья» было интересным, ребята не только смогли проявить свои спортивные качества во время веселых конкурсов, но и вспомнить пословицы и поговорки о здоровье, инсценировать сказку « Репка», а также познакомится с Витаминкой и её помощниками витаминами А,В,С,D. Которые рассказали в каких продуктах они живут и чем они полезны!

 С удовольствием дети играют в сюжетно –ролевые игры: «Семья», «Продуктовый магазин», «Детский сад», «Больница», «Аптека».

 **Просмотр презентаций:**

«Здоровый образ жизни», «Поварёнок» (что мы едим).

**Во второй половине дня был предложен просмотр мультфильмов:**

«Что такое хорошо и что такое плохо», «Смешарики», «Витамин роста», «Можно  и нельзя», «Спортландия»,

**Слайд 19,20,21**

На заключительном этапе проекта я организовала развлечение на улице « Зимние забавы»

Снеговик, который пришёл в гости к ребятам, предложил ребятам подвижные игры: « Заморозь» и « Зима», а затем в с удовольствием принял предложение остаться на спортивный праздник. Спортивные эстафеты: « Весёлые пингвины», « На метле», « Хоккеисты»,» Горячая руковичка», «Кто быстрее донесёт комочек», « Перетягивание каната» вызвали у ребят массу положительных эмоций , заряд бодрости и хорошего настроения.

**Слайд 22**

Работа с родителями имела очень важное значение в планирование проекта, так как 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. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

**Слайд 23**

Цели и задачи работы с родителями можно посмотреть на слайде

**Слайд 24**

Так как на предварительном этапе мною было проведено анкетирование родителей, это помогло мне определиться с проблемными вопросами.

**Слайд 25**

Это конечно Здоровое питание, наблюдая за детьми и слушая их какие предпочтения в еде у них, я изготовила буклеты для родителей «Здоровое питание –это здорово!» Где были изложены 6 правил для закрепления навыков здорового питания.

**Слайд 26**

Также в группе ватсап разместила консультации для родителей « Здоровый образ жизни семьи», « Полезные привычки», « Как гулять с пользой для здоровья», Зимняя прогулка , заблуждения родителей.

**Слайд 27**

Для пропаганды семейного активного отдыха , решила подготовить фотоколлаж « Прогулки на свежем воздухе семьёй.» Родители используя семейный архив, принесли фото ,где они с детьми отдыхают на природе. Так у нас получился вот такой плакат, который на протяжении второй недели проекта находился на стенде перед группой. Ребята с удовольствием останавливались вместе с родителями и рассматривали плакат.

 **Слайд 28,29**

В рамках информационной компании федерального проекта « Укрепление общественного здоровья» ( «Здоровое питание») проходил конкурс « Литературный обед» в котором приняли участие Катя Косьяненко с мамой Верой.

На протяжении всего проекта, родители получали отчет о проделанной работе и проведённых мероприятиях.

Слайд 30,31,32

**3-этап заключительный**

**Результат проекта:**

Проект «Я здоровым быть хочу!разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе). Дети познакомились с лекарственными растеньями и их свойствами. Родители, осознали необходимость и значимость здорового образа жизни. Дети принимали активное участие в спортивном развлечении «Путешествие в страну здоровья», развлечение на улице« Зимние забавы» подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений. В ходе занятий и бесед познакомились с разными видами спорта.

Помните:

 здоровье не все, но все без здоровья - ничто!

 Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие

 Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

 Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

Спасибо за внимание! Желаю вам всем крепкого здоровья, здоровья вашим воспитанникам и всем ,всем ,всем!