Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Проект**

**«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

 **Средняя комбинированная группа № 6 «Огонек»**

**Выполнил:**

**Миронченко О.В.**

**воспитатель**

**Цель:** создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

З**адачи**:

*Образовательные:*

* дать детям понятие о здоровье, здоровом образе жизни;
* формировать у детей ответственность за своё здоровье;
* способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;

*Развивающие:*

* развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

*Воспитательные:*

* воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Этапы реализации проекта**

Для достижения поставленной цели были разработаны следующие этапы работы над темой:

I Подготовительный этап.

- Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста на I полугодие.

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни моей семьи».

- Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья».
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье».

II Организационный этап.

**Работа с воспитанниками группы.**

Познавательное развитие:

Беседы с детьми:

«Что такое здоровье?»**,** «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Береги здоровье смолоду», «Чистота залог здоровья», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Знакомимся со своим организмом», «Наши верные друзья», «Роль лекарств и витаминов», «Скелет – наша опора», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Витамины вокруг нас», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Секреты здоровья», «Как уберечься от инфекций», «Травма: как ее избежать?», «О вкусной и здоровой пище»;

НОД: «Путешествие в страну здоровья», «Полезные и вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья», «Путешествие в сад Здоровья», «Если хочешь быть здоров», «Береги свое здоровье», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Мое тело», «Органы – помощники», «Лекарственные растения», «Микробы и вирусы». «Опасные предметы в нашем доме», «Ядовитые грибы и ягоды».

Опытно – экспериментальная деятельность:

Опыты с кока-колой, «Почему нельзя есть снег?», «Наши помощники – органы чувств», «Фруктовая лаборатория» (см. Приложение 2), дегустация витаминных напитков (шиповник, имбирный чай, лимонный напиток), дегустация отваров целебных трав (ромашка, чабрец, мелисса), приготовление молочного коктейля, витаминного салата.

Экскурсия в медицинский кабинет.

Мультсеансы:

* «Мойдодыр», «Айболит»;
* «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;
* «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».

Речевое развитие.

Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым…», «Как моя семья выезжала на отдых».

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба».

Пословицы и поговорки о здоровье.

Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.

Художественно – эстетическое развитие:

Рисование «Мой полезный завтрак», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Микробы на ладошках», «Человек», «Лекарственные травы», коллективная работа «Парад полезных продуктов»;

Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Чемоданчик доктора Айболита».

Аппликация: «Наши органы», коллективная работа: «Большая книга об овощах и фруктах», «Веселая зарядка», «Витаминная корзина для Дяди Фёдора»,

Конструирование: «Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».

Физическое развитие:

Оздоровительные упражнения:

«Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист».

Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

Дыхательная гимнастика (по методике А. Н. Стрельниковой): «Ладошки», «Погончики», «Насос» и др.

Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья», и др.

Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

Игровая деятельность:

Сюжетно – ролевые игры: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес - клуб», «Аптека», «Санаторий», «Оздоровительный центр».

Игра-путешествие «Комната снов»;

Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Поможем Мойдодыру», «Оденем куклу на прогулку», «Ты – моя частичка», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы…», «Какого помощника не хватает?», «Так или не так», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»;

Театрализованные игры: «Айболит», «Мойдодыр», «В сказку за здоровьем»,

Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»;

**Работа с родителями воспитанников:**

* Папки-передвижки: «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни».
* Консультации: «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы»,  «Закаливание, методика, противопоказания», «Больше внимания  осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки», «Если ребенок носит очки».
* Буклеты: «Сказка ложь – да в ней намёк» (терапевтическое значение сказок), «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».
* Фотовыставка «Со спортом дружить – здоровым быть», «Я люблю овощи и фрукты!», «Мой активный отдых», «Мама, папа, я – здоровая семья!».
* Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование».
* Родительские собрания «Мы то, что мы едим», «Здоровый образ жизни – хорошая привычка», «Ценности здорового образа жизни», «Забота о здоровье ребенка», «Здоровая семья – здоровый ребёнок», «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни», «Сохранение здоровья — важнейшая составляющая защиты детей».
* Развлечения: «Веселые старты», «Семейные олимпийские игры», «В гостях у Витаминки», «Нам болезни ни по чем», «Петрушка Веселушка», «В поисках здоровья», «Будущие олимпийцы – ходят в детский сад», «Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу».
* Организация пешей прогулки по определенному маршруту (терренкур).

**Работа с социальными партнерами:**

* Взаимодействие с инструктором по физической культуре.

**Совершенствование предметно – пространственной среды:**

* Оборудование уголка здоровья.
* Оформление картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики мозга, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.
* Подбор иллюстраций и картин, имеющих отношение к здоровью (микробы и вирусы, строение тела человека, полезные и вредные продукты и др).
* Изготовление макета тела человека.

III Заключительный этап.

* Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста на II полугодие 2017 – 2018 уч.г.
* Итоговые мероприятия: «Путешествие в страну Здоровья», «Папа, мама и я-спортивная семья», участие в районном «ГТО», «Веселые старты», «Семейные олимпийские игры», спортивные развлечения (см. Приложение 3).
* Обобщение результатов работы на заседании педагогического совета МАДОУ (в виде отчета-презентации).