**Паспорт социально-значимого проекта**

**Тема: «Быть здоровым – здорово!»**

«Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

**Автор проекта**: Удод Анастасия Ивановна – воспитатель МДАОУ «Детский сад 36» станица Марьянская (Краснодарский край).

**Тип проекта**: социально-значимый.

**Участники проекта**: воспитатели, воспитанники старших групп, родители.

**Сроки реализации**: среднесрочный.

**Проблема:**

В настоящее время отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, что вызывает необходимость разработки профилактических и оздоровительных мероприятий для детских учреждений.

Как известно, здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами, причем, как свидетельствует большинство научных исследований, в формировании здоровья ребёнка факторы внешней среды имеют преимущественное значение. Поэтому так необходимо создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в ДОУ, т.к. только здоровый ребёнок может успешно усвоить всё то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным и работоспособным, нормально развиваться.

Дошкольный возраст – благоприятный период, когда закладываются основные навыки по формированию здоровья, вырабатываются правильные привычки. Учитывая все вышесказанное, возникла идея создания социально-значимого проекта «Быть здоровым – здорово!».

**Актуальность:**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения в настоящее время считается одной из актуальных проблем.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия также является одной из задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования. Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в ДОУ любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи. В современном обществе наблюдается недостаточная активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования. Участвуя в реализации данного проекта, хочется расширить представления родителей, детей и педагогов о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

**Гипотеза реализации проекта:** Реализация проекта «Быть здоровым – здорово!»поможет сформировать у детей сознательное отношение к своему здоровью.

**Ожидаемый результат:** Применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

**Цель проекта:** Формирование потребности в здоровом образе жизни, как к главной ценности у всех участников проекта.

**Задачи проекта:**

* Расширение знаний детей о своем здоровье.
* Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста через разнообразные формы и методы физкультурно – оздоровительной работы.
* Совершенствовать необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.
* Содействовать улучшению взаимоотношений между родителями и детьми.
* Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.
* Повысить педагогическую и валеологическую культуру родителей.

**По уровню контактов и масштаба организации:** На уровне дошкольного образовательного учреждения.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. Сбор, анализ и систематизация информации по теме «Быть здоровым – здорово!».

2. Подбор литературы, дидактических и сюжетно-ролевых игр, наглядного и демонстрационного материала, инвентаря, стихов, загадок, пословиц по теме проекта, материалов для продуктивной деятельности.

3. Информирование родителей об участии детей в проекте, привлечение их к сотрудничеству.

**2. ОСНОВНОЙ ЭТАП**

1. Совместные мероприятия с семьями воспитанников (фотовыставки, рисунки, беседы и консультации для родителей: «Семейные виды спорта», «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья», «Правила правильного питания», «Знай и соблюдай правила гигиены», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Для чего нужны коврики-массажеры», «Как правильно обрабатывать фрукты и овощи перед едой»).

2. Проведение цикла бесед для детей старшего дошкольного возраста на темы: «Мое здоровье», «Как устроено наше тело и как заботиться о нем!», «Микробы», «Врачи – наши помощники», «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается», «Как можно защититься от болезней?», «Зачем нужны витамины?».

3. Просмотр видеофильмов, рассматривание альбомов, брошюр, буклетов по данной теме.

4. Проведение дидактических игр: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Валеология», «Здоровая пища», «Что полезно, а что нет», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной», «Найди отличия», «Составь меню», «Разложи правильно», «Как нужно ухаживать за собой», «Если я делаю так», «Выбери блюдо», «Откуда берутся болезни», «Правильно питаемся, здоровья набираемся», «Кто живет в молочной стране», «Вредные и полезные продукты», «Зеленая аптека», «Мое настроение», «Советы Мойдодыра», «Здравствуй», «Зеркало души», «В мире опасных предметов», «Что с чем дружит», «Можно - нельзя» и т.д.

5. Организация экскурсии в медицинский кабинет.

6. Проведение подвижных и малоподвижных игр.

5. Оформление фотовыставок: «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Спорт – наш друг».

6. Проведение сюжетно-ролевых игр: «Спортивный зал», «Магазин», «В гостях у Мойдодыра», «Путешествие в страну Здоровья», «Поликлиника», «Аптека», «На приеме у врача».

7. Викторина «Загадки и отгадки».

8. Чтение рассказов и стихотворений (К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», А. Барто «Зарядка», «Девочка чумазая», Н. Марзан «Как папа привел Женюрку в спорт», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила», Т.К. Зайцев «Уроки Айболита», К. Лацис «Азбука здоровья», Р. Ротенберг «Расти здоровым», Г. Остер «Вредные привычки», Т.А. Шоргина «Утренняя песенка» С. Михалков «Тридцать шесть и пять»); заучивание пословиц и поговорок про спорт и здоровый образ жизни.

9. Изготовление плаката «Правила гигиены».

10. Организация выставки поделок «Витамины с грядки».

11. Спортивное развлечение «Быть здоровым – здорово!».

12. Эстафета «Витаминная семья».

13. Проведение конкурса чтецов «Здоровый образ жизни».

14. Организация выставок детских рисунков на темы «Быть здоровыми хотим», «Мы со спортом крепко дружим», «Полезные и неполезные продукты».

15. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам с использованием нестандартного оборудования.

16. Рисование карандашами, фломастерами, мелками по теме ЗОЖ.

17. Проведение динамических пауз (во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей), пальчиковой гимнастики, гимнастика для глаз (ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки), дыхательной гимнастики.

**3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. Создание пособий по теме проекта.

2. Анализ проведенной работы.

3. Оценка этапов реализации проекта детьми.

4. Презентация проекта на педагогическом совете.

5. Презентация проекта на родительском собрании.

**Продукты проектной деятельности:**

* Фотовыставки: «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Спорт – наш друг».
* Разработка картотеки дидактических игр: «Здоровая пища», «Что полезно, а что нет», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной», «Найди отличия», «Составь меню», «Разложи правильно», «Как нужно ухаживать за собой», «Если я делаю так», «Выбери блюдо», «Откуда берутся болезни», «Правильно питаемся, здоровья набираемся», «Кто живет в молочной стране».
* Коллективная работа воспитанников старших групп по изготовлению плаката «Правила гигиены».
* Создание альбома пословиц, поговорок, рассказов и стихотворений про спорт и здоровый образ жизни (К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», А. Барто «Зарядка», «Девочка чумазая», Н. Марзан «Как папа привел Женюрку в спорт», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила», Т.К. Зайцев «Уроки Айболита», К. Лацис «Азбука здоровья», Р. Ротенберг «Расти здоровым», Г. Остер «Вредные привычки», Т.А. Шоргина «Утренняя песенка» С. Михалков «Тридцать шесть и пять» и др.).
* Выставки рисунков воспитанников старших групп МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 106» на темы «Быть здоровыми хотим», «Мы со спортом крепко дружим», «Полезные и неполезные продукты».
* Выставка поделок «Витамины с грядки».
* Викторина для воспитанников старших групп «Загадки и отгадки».
* Спортивное развлечение «Быть здоровым – здорово!».
* Эстафета «Витаминная семья».

**Результаты проекта:**

Таким образом, в процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровосберегающая среда, позволяющая   расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья. Выдвинутая гипотеза получила свое подтверждение. У большинства детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни, они стали осознавать понятие «здоровье» и влияние образа жизни на состояние своего здоровья. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах. Ребята амостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице, стали проводить больше времени в физкультурном уголке. В группе снизился показатель заболеваемости.Значительно повысился уровень заинтересованности родителей и сотрудников ДОУ, принимающих участие в совместной реализации проекта по здоровьесбережению. Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше начали уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей. В рамках проекта, создана методическая копилка.

Реализация проекта прошла успешно, все поставленные цели и задачи были выполнены в полном объёме.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.