Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с 38 села Великовечного муниципального образования Белореченского

района.

Исследовательско – творческий проект

в старше – подготовительной группе на тему:

«Здоровый образ жизни. Доктор Природа».

Воспитатель:

Мамаева Н.Н.

2022 год.

Структура работы:

1. Введение (актуальность темы, цель, задачи).
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть.
4. Заключение.
5. Список источников информации.
6. Приложения.

1.**Введение.**

*Актуальность проекта.*

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от жизни.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало в дошкольном возрасте.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в настоящее время является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья людей и осбенно детей дошкольного и школьного возраста. Решение данной проблемы требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно – образовательной работы в дошкольном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия «ребёнок – педагог – родитель», инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

*Цель проекта:*

Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

*Задачи проекта:*

*-* формирование первичных целостных представлений о здоровье и здоровом образе жизни;

- расширение представлений о природе, ее значимости для здоровья человека;

- развитие навыков свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ для человека.

2. **Теоретическая часть.**

Для того, чтобы познакомить детей с «Докторами Природы», взрослый должен сам понимать всю важность и значимость данных понятий.

*Доктор Солнце.* Солнце необходимо для правильного функционирования нашего организма. Лучи солнца способствуют выработке витамина D, без которого кальций не сможет усваиваться. Нехватка кальция в организме приводит к болезням зубов, ломкости волос и ногтей, развитию остеопороза, рахита у детей, снижению иммунитета.

Солнечный свет – отличный антидепрессант. Все мы сталкивались с осенней или зимней хандрой, когда за окном всё в сером цвете, небо затянуто облаками, на душе тоска и ничего не хочется делать. Но стоит выглянуть солнцу, как настроение поднимается, появляется энергия, которую срочно нужно куда – нибудь выплеснуть. Всё дело в серотонине – гормоне радости, который производится под воздействием солнечного света. Именно он заряжает нас позитивом и придает сил.

Солнечный свет регулирует выброс мелатонина – гормона сна. Этот гормон вырабатывается в темноте. Если долгое время проводить в закрытом пространстве с недостаточным освещением, то мелатонина будет производиться больше, чем нужно. Следствием этого станет повышенная утомляемость, сонливость, раздражительность.

Солнце обладает бактерицидными и обеззараживающими свойствами.

Благоприятное воздействие солнечный свет оказывает на обменные процессы в организме, улучшает работу мозга, желудочно – кишечного тракта, повышает иммунитет.

*Доктор Вода.* Вода – это один из наиболее важных компонентов организма человека. Функции абсолютно всех клеток и органов зависят от воды. Вода способствует преобразованию пищи в энергию, доставляет питательные вещества во все клетки нашего организма, участвует в очищении сосудов, растворяет минеральные соли, выводит токсины, регулирует температуру тела.

*Доктор Свежий Воздух.* Свежий воздух полезен для здоровья и укрепления всего организма в целом: он улучшат рботу сосудов, легких, сердца и других органов. Влияние свежего воздуха на здоровье неоценимо – и для взрослых, и для детей. Рздражительность, переутомление, безынициативность, лень, нервные срывы – все это исчезает, когда мы вдыхаем «правильный» воздух.

*Доктор Правильное Питание.* Влияние правильного питания на здоровье человека доказано учеными из различных отраслей и сфер. Ведь с едой мы получаем энергию, воду, полезные вещества и минералы, которые после различных внутренних процессов в организме оказывают положительное водействие. Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды.

*Доктор Спорт.* Здоровье современного человека неразрывно связано с физкультурой и спортом, которые позволяют повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять пагубногму воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и прочим негативным факторам окружающей среды. Положительное влияние спорта и физической культуры на здоровье сводится: к укреплению опорно – двигательного аппарата; к укреплению и развитию нервной, сердечно – сосудистой систем.

*Доктор Сон.* Полноценный сон является неотъемлемой частью жизни человека. Во время сна активизируются обменные процессы во всем организме. Во время сна организм способен синтезировать гормоны, мышечные волокна и даже молодые клетки. Во время сна обновляется организм. Если продолжительность сна является недостаточной, то у человека наблюдается снижение работоспособности, а также увеличивается риск развития заболеваний.

*Доктор Любовь.* Люди не могут жить друг без друга, без доброты. Дружбы и любви. Надо любить природу, людей, весь мир. Жить с любовью в сердце – значит быть здоровым душой и телом.

**3. Практическая часть.**

Работа по формированию ЗОЖ у детей в нашем детском саду ведется с раннего возраста, но для себя я поставила задачу организовать деятельность по формированию необходимых навыков и привычек так, чтобы она имела более углубленный, а также более направленный и систематический характер.

Свою работу я выстраиваю по следующему *плану:*

- изучить теоретические исследования по проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни;

- создать предметно – развивающую среду по теме;

- создать необходимые условия для сохранения психического и физического здоровья детей;

- проследить динамику формирования основ здорового образа жизни;

- организовать совместную деятельность с родителями, используя различные формы работы.

*Совместная деятельность* воспитателя и детей включает:

- диагностику по данной теме;

- беседы с детьми по теме, учитывая возрастные особенности детей;

- рассказ воспитателя, чтение детской художественной литературы;

- игры: дидактические, развивающего характера, сюжетно-ролевые и подвижные;

-рассматривание альбомов и сюжетных картинок;

-опыты, эксперименты;

-работу с моделями;

- различные виды мзобразительной деятельности по теме;

- физкультурные досуги.

**4. Заключение**

Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей на данном этапе позволил выделить значительные изменения, произошедшие в сознании и поведении дошкольников. У детей сформировалось положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня.

Модель взаимодействия «ребенок – родитель – педагог» в приобщении детей к здоровому образу жизни эффективна.

В дальнейшем буду продолжать работу по приобщению детей к ЗОЖ, искать и внедрять в практику новые ормы работы с детьми.

**5. Список источников информации:**

- ФГОС дошкольного образования;

- Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми»;

-Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим»;

-Марков В.В. «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней»;

- интернет статьи по теме.

**6.Приложения** (использованы фотографии детей моей группы, начиная с ясельного возраста).

*Опорные картинки: «Доктора Природы».*

Природа



1. Доктор Солнце



1. Доктор Вода



1. Доктор Свежий Воздух



1. Доктор Правильное Питание



1. Доктор Спорт



1. Доктор Сон



1. Доктор Любовь



*«Как мы дружим с Докторами Природы».*

  

  

  

  

  

  

  

  

  

  

  

  

  