

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад «Росток»**

**г. Пугачёва Саратовской области»**

**2021-2022 учебный год**

**Группа: подготовительная "Радуга" Воспитатели: Барданова Н.Н.,**

**Старинова Е.В.**

**Защита проекта «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

**Цель проекта:** сформировать у детей дошкольного возраста основу здорового образа жизни.  
***Задачи:***

* Отобрать методический материал, методы и приёмы по здоровому образу жизни, современные технологии.
* Сформировать у детей основы здорового образа жизни
* Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.
* Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
* Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

**Этапы проекта:**

1. *Подготовительный.*

1.Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2.Подбор методической литературы, подвижных и дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3.Создание условий для реализации проекта, дополнение содержания предметно- развивающей среды.

4.Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

1. *Основной.*

1.Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2.Организация работы с родителями. Создание газеты «Здоровый выходной»

1. *Заключительный.*

1.Создание картотеки.

2.Тематическая выставка детских рисунков.  
**Предполагаемый результат:**

Проявление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.  
**Участники проекта:**

Дети 6-7 лет, родители, воспитатель.

**Тип проекта:** творческий.

**Срок реализации:** длительнный.  
**Вид проекта:** познавательно – творческий.

**Материал и оборудование:** презентация, мольберт, картинки для создания «азбуки здоровья», альбом «Режим дня дома».

**Семён Г**. «Наш проект называется «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»»

**Алина С**. « Всем известно и понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!»

1. **Семён Г**. Во время проекта, мы узнали, что надо делать, чтобы быть здоровым. Во время защиты проекта, мы с ребятами будем создавать интеллект карту «Азбука здоровья», которая поможет нам ответить на этот вопрос.

Я думаю, чтобы быть здоровым, надо соблюдать режим дня.(прикрепляет соответствующую картинку) Сейчас, я вам расскажу, как я соблюдаю режим дня дома. ( рассказ с показом фото). Вот какой альбом у нас получился. (Показывает альбом «Режим дня дома»)

1. **Алина** С: «Чтобы быть здоровым, надо быть чистым и опрятным, мыть руки с мылом перед едой, если вы играли с животными, после туалета и если пришли с прогулки. Надо поддерживать чистоту и порядок дома. Я помогаю маме убираться в моей комнате. Я вытираю пыль, расставляю игрушки. Во время проекта проходила выставка рисунков «Чистота - залог здоровья». Дети с родителями нарисовали картинки к сказкам «Федорино горе», «Мойдодыр». Семён нарисовал, что надо чистить зубы, чтобы они не болели. Я нарисовала чистые руки, которые надо мыть мылом, тогда микробы погибнут, и не заболеешь. Чтобы быть здоровым, надо соблюдать правила гигиены». (прикрепляет соответствующую картинку)
2. **Полина И**. «Я считаю, чтобы быть здоровыми и крепкими, надо больше времени проводить на свежем воздухе. (прикрепляет соответствующую картинку на «Азбуку здоровья»)

Осень, осень, дуешь ветром,

Засыпаешь позолотой.

Холодает, на прогулку

Выходить нам неохота.

Но лишь выйдем - так обнимешь

Красотою необъятной,

Что бывать нам на прогулке

И занятно, и приятно.

Можно всей семьёй пойти гулять в парк, как Алина. Можно во дворе играть с мамой и папой в спортивные игры, как Дима. Если идёт дождь, то можно гулять под зонтом. Я люблю гулять на детской площадке, кататься на роликах, самокате, лазить по лестнице. Если у вас есть собака или кошка, можно погулять и поиграть с ними. Когда идёте гулять, надо одеваться по погоде, чтобы было не холодно и не жарко. На прогулку выходи свежим воздухом дыши и будешь здоровым». (прикрепляет соответствующую картинку)

1. **Вова Г**. «А я думаю, чтобы быть здоровым, надо больше двигаться. (прикрепляет соответствующую картинку на «Азбуку здоровья»)

У нас в группе есть спортивный уголок, наши родители помогли пополнить его. Мы можем в свободное время сами заниматься спортом: крутить обруч, прыгать через скакалку, на фитболе, играть в бадминтон, боулинг. А ещё мы любим играть с массажными шариками Су-Джок. Сейчас Маша проведёт с вами массаж.

«Я мячом круги катаю, Взад – вперёд его гоняю, Им поглажу я ладошку, Будто я сметаю крошку, И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка, Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну».

Массаж можно делать простым карандашом. Посмотрите на экран.(видео разминка с карандашом)

**Вова и Маша:** «Мы за активный образ жизни!»

1. **Миша**: «Чтобы быть здоровыми, надо правильно питаться. (прикрепляет соответствующую картинку на «Азбуку здоровья»)

Во время проекта мы смотрели презентацию «Правильное питание», беседовали «Что будет, если есть только сладкие продукты?», о витаминах. Играли в игру «Полезные продукты», «Магазин». Посмотрите, как мы играем в игру «Полезная и вредная пища». Во время проекта мы узнали, чтобы быть здоровым надо есть здоровую пищу, в которой есть витамины».

**Семён**: «Давайте посмотрим на нашу «Азбуку здоровья» и повторим, чтобы быть здоровым надо….( дети перечисляют)»

(Защитники проекта читают стихотворение по очереди.)

Здоровые дети – в здоровой семье, Здоровые семьи – в здоровой стране, Здоровые страны - планета здорова. Здоровье! Какое прекрасное слово! Так пусть на здоровой планете Растут здоровые дети!

**Семён**: «Защита проекта окончена»