**Иванова Наталья Владимировна**

**Воспитатель**

**ЦРР МБДОУ Детский сад 104 «Ладушка»**

**Г. Якутск**

**Проект «Я хочу быть здоровым»**

Для детей подготовительной к школе группы (5–7 лет)

Тип проекта**:** познавательно-исследовательский, краткосрочный (2 недели)

Участники**:** дети подготовительной группы, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, родители

Актуальность**. С**овременные дети всё чаще сталкиваются с проблемами, связанными с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, недостатком сна и стрессами. Формирование у дошкольников мотивации к здоровому образу жизни — важная задача дошкольного образования.

Цель проекта**:** Формирование у детей мотивации и первоначальных навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта**:**

Образовательные**:**

* Расширить представления детей о здоровье, его значении и способах его сохранения.
* Познакомить с основными составляющими здорового образа жизни: режимом дня, физической активностью, правильным питанием, личной гигиеной, закаливанием.

Развивающие**:**

* Развивать познавательную активность, наблюдательность, умение делать выводы.
* Формировать навыки самообслуживания и ответственность за своё здоровье.

Воспитательные**:**

* Воспитывать стремление заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.
* Формировать культуру поведения в быту и на улице.

Основные направления работы**:**

1. Режим дня
2. Физическая активность
3. Правильное питание
4. Личная гигиена
5. Закаливание и профилактика простудных заболеваний

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап

* Беседа с детьми: «Что такое здоровье?», «Почему важно быть здоровым?»



* Анкетирование родителей
* Подбор методической и художественной литературы, дидактических игр, видеоматериалов.
* Подготовка фотовыставки «Здоровом теле- здоровый дух».
* Квест - игра для родителей и детей «Мы за ЗОЖ»



Квест – игра «Мы за ЗОЖ» с родителями

2. Основной этап

А) Беседы и занятия:

* «Режим дня — залог здоровья»

 

* «Полезные и вредные продукты»
* «Мои помощники — чистота и порядок»
* «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»
* «Почему мы болеем? Как не заболеть?»



Б) Игровая деятельность:

* Дидактические игры: «Собери полезный завтрак», «Что нужно для здоровья?», «Гигиенические привычки»
* Ролевые игры: «Поликлиника», «Магазин полезных продуктов»
* 

В) Физкультурно-оздоровительная работа:

* Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики
* Подвижные игры на свежем воздухе
* Минутки здоровья в течение дня



Г) Творческая деятельность:

* Рисование: «Мой здоровый день»
* Аппликация: «Солнце, воздух и вода»
* Коллективная работа: «Дерево здоровья»
* Чтение и инсценировка стихов и сказок о здоровье («Мойдодыр» К. Чуковского, «Девочка чумазая» А. Барто)



Г) Работа с родителями:

* Консультации: «Как приобщить ребёнка к здоровому образу жизни»
* Совместное творчество: «Семейный рецепт здоровья»
* Фотовыставка: «Здоровом теле – здоровый дух!»

3. Заключительный этап

* Итоговое мероприятие: «Мы за ЗОЖ» (викторина, эстафеты, выступления детей, награждение)
* Выставка детских работ
* Рефлексия с детьми: «Что я узнал о здоровье?», «Что я буду делать, чтобы быть здоровым?»
* Анкетирование родителей после проекта

Ожидаемые результаты**:**

* Дети знают, что такое здоровье и почему оно важно.
* У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни.
* Дети осознанно выполняют гигиенические процедуры, соблюдают режим дня и выбирают полезную пищу.
* Повышена мотивация к физической активности.
* У родителей сформирован интерес к вопросам здорового образа жизни и желание поддерживать здоровые привычки в семье.

Литература и ресурсы**:**

* К. И. Чуковский «Мойдодыр»
* Стихи о здоровье (А. Барто, С. Михалков и др.)
* Иллюстрации, плакаты по теме
* Видеоролики: «Правила гигиены», «Полезные продукты»
* Методические пособия по здоровьесбережению в ДОУ