**МДОУ «Колосок»**

**Проект «Если хочешь быть здоров!»**

Подготовительная группа компенсирующей направленности

для детей с нарушением речи

Воспитатели: Тишкина Н.Г.

Полякова Н.А.

2019 – 2020 г.г.

**Актуальность проекта.**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач дошкольного образования. От состояния здоровья детей зависит благополучие современного общества. В последнее время во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, разнообразные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей. Поэтому необходимо постоянно помнить о том, что сейчас здоровых детей очень мало.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне огромного роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

**Цель проекта.**

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта.**

Для детей.

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей.

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Вид проекта**: практико-ориентированный

**Назначение проекта**: Проект направлен на становление ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей; определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.

**Сроки реализации проекта**: долгосрочный: сентябрь 2019г. – май 2020г.

**Интеграция проекта**: Познавательно-речевое развитие, социально-личностное развитие, художественно-эстетическое развитие, физкультурно-оздоровительное развитие.

**Участники проекта:** воспитатели и дети подготовительной группы компенсирующей направленности, специалисты ДОУ, родители.

**Ожидаемые результаты.**

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.

2. Приобретение привычки к ЗОЖ.

3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ и его значении для детей.

 **Этапы реализации проекта**

**1 этап - организационный:**

- изучение психолого-педагогического опыта по здоровьесбережению детей;

- составление перспективного планирования по реализации задач проекта, в который включены:

 Демонстрационный и раздаточный материал,

 Дидактические игры,

 «Беседы о ЗОЖ»,

«Педагогические ситуации»,

«Пальчиковые игры»,

«Игровой массаж»,

«Артикуляционная гимнастика»,

«Различные виды гимнастики»,

«Подвижные игры».

**2 этап – основной (практический).**

На втором этапе - реализация проекта согласно циклограмме и перспективного планирования с использованием здоровьсберегающих технологий:

*Динамические паузы* – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*Подвижные и спортивные игры* – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно.

*Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

*Гимнастика пальчиковая* – проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

*Динамическая гимнастика* – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

*Гимнастика корригирующая*– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

*Технологии обучения здоровому образу жизни*

*Физкультурное занятие* – 2-3 раза в неделю в спортивном зале. ОД проводится с хорошо проветриваемом помещении.

*Проблемно-игровые* – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. ОД организовывается не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**3 этап – заключительный.**

подведение итогов реализации проекта:

- знания о ЗОЖ;

-развитие двигательной сферы, общей и мелкой моторики;

-стабильность эмоционального благополучия детей;

-стабильность физической и умственной работоспособности;

- отношение родителей к ЗОЖ детей.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна (корригирующая гимнастика)
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные досуги
9. спортивные праздники

**План реализации проекта «Если хочешь быть здоров!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Содержание | Совместная деятельность с детьми | Взаимодействие с родителями |
| Сентябрь | «Как устроено тело человека»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.84 | Познакомить детей с тем, как устроено:тело человека, его организм;-голова — вверху (самое надежное место);- руки;- ноги - удерживают тело.Проверить работу сердца. | Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, **«**Изучаем свой организм».Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.Д/и «Как органы человека помогают друг другу»Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.Д/и «Шумовые коробочки» Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы.Д/и «Чудесный мешочек» Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.Д/и «У кого какие зубы»Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников).Разучивание стихотворения «Прививка»Цель: формирование положительного отношения к прививкам, развитие речи и памяти детей. | Анкетирование «О здоровье всерьез».Консультация «Прогулки – это важно». |
| Октябрь | «Личная гигиена»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.98 | Развить у детей понимание значения и необходи­мости гигиенических процедур.  | -Беседа «Чистота – залог здоровья»Цель: формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела.Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей.Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.-Д/и «Наши помощники»Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя.-Хозяйственно – бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой.Цель: приобщение детей к труду, воспитывать уважение к людям труда.-Чтение: «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н.«Федорино горе» К.И.Чуковский«Что такое хорошо» В.В. Маяковского Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей-Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом. | Консультация «Компьютер – за и против». |
| Ноябрь | «Что мы делаем, когда едим»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.89 | Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения. | -Беседа «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться».Цель: Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пищи.-Д/и «Что лишнее»Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.-Игра – эстафета «Полезные продукты»Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.-Загадки об овощах и фруктах.Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.-С/р игра «Продуктовый магазин»Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь. | Беседа «Как проводить закаливание детей дома».Консультация «Профилактика гриппа в осеннее – зимний период».Организация вакцинации от гриппа. |
| Декабрь | «Будем спортом заниматься» | 1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом.
 | 1. - Беседа «Кто спортом занимается».
2. -Чтение: Загадки.
3. -Экскурсия: «Мини поход на школьный стадион».
4. -Дидактические игры: «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу».
5. -Продуктивная деятельность.
6. Аппликация: «Мы делаем зарядку»
7. -Развлечение «Мы мороза не боимся».
8. -День спорта
9. Спортивный праздник «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!»
 | -Консультация «Активный отдых зимой». Организация участия в лыжных соревнованиях.  |
| Январь | «Микробы и вирусы»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.96 | Дать детям элементарные представления об инфек­ционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения.Научить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. | -Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов»Цель: познакомить детей о причинах заболеваний и способах заботы о своем здоровье.-Д/и «Оденься правильно»Цель: выявить умения детей выбирать одежду по сезону.- Игра по ТРИЗ «Что будет если …»Цель: закрепление правил поведения в осеннее – зимний период»-Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»Цель: закреплять умение детей конструированию по образцу.-Досуг «Осторожно микробы»Цель: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах (71, 65) | Консультация на тему «Чистота — та же красота».1. Оформление папки-передвижки «Как предупредить болезнь»
 |
| Февраль | «Витамины и здоровый организм»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.102 | Познакомить детей с понятием «витамины».Объяснить детям, как витамины влияют на орга­низм человека.Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть.Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека.Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. | -Беседа «О роли лекарств и витаминов»Цель: дать понятие «лекарства», «витамины» и правила приема лекарств и витаминов.-Д/и «Что где растёт»Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.-Д/и «Угадай на вкус»Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты.- Д/и «Что лишнее»Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.-Д/и «Этот лимон жёлтый как …»Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми. | Консультация на тему «Как организовать спортивныйдосуг ребенка в выходные дни»Информационные листы «Витамины детям» |
| Март | « Режим дня»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.106 | Сформировать у детей представления о правиль­ном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья,развивать у детей представления о по­лезности физической активности для организ­ма.Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером.Воспитывать желание соблюдать режим дня. | -Д/и «Режим дня»Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.-Д/и «Что перепутал художник»Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.-Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.-Культура пове­дения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)-Беседа - практикум «Культура поведения во время еды».-Чтение: С. Махоткин «Завтрак», Д. Грачев «Обед», О. Григорьев «Варенье».-Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми). | Консультация «Режим дня – здоровье детей»Папка – раскладушка«Режим дня» |
| Апрель  | «Здоровая пища»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.104 | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкус­ной, но и полезной.Познакомить детей с принципами правильного питания.Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. | -Д/и «Что лишнее»Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.- Игра – эстафета «Полезные продукты»Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.-Загадки об овощах и фруктах.Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.-С/р игра «Продуктовый магазин»Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.-Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя), «Ядовитые растения».-Ситуации «Угощенье для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария». | Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья —взрослые и дети» |
| Май | «Солнце, воздух и вода»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.108 | Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании)Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма.Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. | -Физкультурный досуг «На спортивной площадке»Цель: создание положительного эмоционального настроя, повышение двигательной активности, развитие чувства товарищества.- Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей детей.-Загадки детям.Цель: знакомство с тем, как животные ухаживают за собой. -Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»Цель: закрепление знаний о пользе закаливания. | Подготовка участка к летнему периоду. |

**Методическое обеспечение проекта**

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стѐркина Р.Б. «Безопасность». Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - Спб.: «Детство-Пресс», 2009.
2. «Правила дорожного движения для детей дошкольного возраста» / Сост. Н.А. Извекова, А.Ф. Медведева и др.; Под. Ред. Е.А. Романовой, А.Б. Малюшкина. - М.: ТЦ Сфера, 2005.