**Проект для средней группы "В здоровом теле здоровый дух"**

***Вид проекта:*** познавательный, практико-ориентированный.

***Продолжительность проекта:*** 6 месяцев - долгосрочный

***Цель проекта:*** формирование у дошкольников основы здорового образа жизни.

***Задачи проекта:***

1. Формировать у детей представление о доступных их пониманию органах и системах органов
2. Формировать элементарные представления о физиологии человеческого организма
3. Формировать элементарные навыки оказания первой медицинской помощи
4. Формировать представление о здоровом образе жизни
5. Формировать представление о закаливающих мероприятиях и их пользе
6. Формировать элементарные представления о распространенных детских болезнях, методах лечения и способах профилактики
7. Расширять словарь
8. Развивать речь, мышление, внимательность, память.
9. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких; воспитывать интерес к здоровому образу жизни и стремление вести здоровый образ жизни.

***Участники проекта:*** воспитатели средней группы, воспитанники средней группы, родители.

***Образовательные области:***

Данный проект в процессе реализации затрагивает следующие образовательные области:

* познавательное развитие;
* социально-коммуникативное развитие;
* речевое развитие;
* физическое развитие;

***Актуальность проблемы***

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от общего числа детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается «перекос» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

***Этапы проведения проекта***

I. Подготовительный этап: изучение методической литературы; подбор художественной литературы для детей, дидактических игр, наглядных пособий; составление плана работы с родителями

II. Основной этап (непосредственное осуществление проектной деятельности)

***Работа с детьми***

Двигательная деятельность: профилактическая гимнастика (гимнастика для глаз, дыхательная "Зайки нюхают цветы", на улучшение осанки, для профилактики плоскостопия), обливание рук по локоть водой, босохождение, самомассаж.

Игровая деятельность:

Дидактические игры: "продолжи фразу","найди часть тела", "составь портрет", "волшебное зеркало", "узнай на ощупь", "если ты простудился", "узнай вид спорта", "разложи по порядку", "одежда", "четвертый лишний", "оденься по погоде", "лото осторожностей", "мойдодыр", "умею - на умею".

Сюжетно ролевые игры: "Магазин полезных продуктов", "Аптека", "Больница".

Игра-драматизация: "Кошкин дом"

Игры - занятия: "Вот я какой", "Рассказывание по картинке "Из чего я состою", "Моя голова", "Путешествие в страну здоровья", "Рассказывание по картинкам "Личная гигиена", "Зубки крепкие нужны, зубки белые важны", "Дорога к доброму здоровью", "Витамины я люблю, быть здоровым я хочу".

Коммуникативная деятельность:

Познавательные беседы: "Я - это кто?", "Что я знаю о себе?", "Заповеди ЗОЖ для детей", "Друзья вода и мыло", "Наша кожа и ее гигиена", "Гигиена ротовой полости", "Знаешь ли ты?", "Как возникают болезни", "Питание и здоровье", "Режим дня", "На прогулке", "Я пешеход и пассажир", "Отдыхаем у воды", "Опасности дома и на улице", "Первая медицинская помощь: что могу сделать я".

Восприятие художественной литературы: Г.Остер "Вредные советы" (отрывки), М. Витковская "О том, как мальчуган здоровье закалял", А.Кардашов "За ужином", К. Чуковский "Мойдодыр" "Айболит", Н.Тополева "Чистим зубы", В.Степанов "Чтобы не было беды", "В ручейке вода струится", Г.Шалаева "О зубах", Н.Орлова "Про глаза" и др.

***Работа с родителями:*** консультации "Закаливающие мероприятия", "Как сделать зарядку интересной для ребенка", "Прогулки в лесу", "Спортивные секции для детей 4-5 лет", "Здоровье на тарелке"; создание папки-передвижки "Здоровый образ жизни"; создание фотовыставки "Мы за здоровый образ жизни" с использованием фотографий, сделанных родителями; совместный спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

***Работа с педагогами:*** обмен опытом по итогам проектной деятельности, мастер-класс по созданию «коврика здоровья».

III. Заключительный этап: обобщение и оформление полученных результатов, выступление на педсовете с презентацией проекта.

***Результаты проекта***

1. Для детей: у детей сформировались основы ЗОЖ: они стали более внимательно относиться к своему здоровью, стали охотнее есть полезные, но нелюбимые многими продукты (молоко, кисло-молочные продукты), поняли важность соблюдения режима дня, а потому стали быстрее засыпать после обеда; приобрели новые знания и умения. Самый главный результат – дети стали меньше болеть.
2. Для родителей: родители стали активными участниками проекта, приобрели знания о том, как привить ребенку интерес к ЗОЖ; они вместе с детьми начали делать утреннюю зарядку, нескольких детей в ходе проекта записали в спортивные секции
3. Для педагогов: повысились профессиональные навыки в области активизации познавательного развития детей через проектную деятельность, а также в области использования здоровьесберегающих технологий; совместно педагогами и родителями был создан «коврик здоровья»; появились новые дидактические игры.