**Проект**

**«Хочу быть здоровым!»**

**в старшей  группе « Дельфинчики»**

*Губарева Елена Николаевна,*

*воспитатель МБДОУ №45 г.Канска*

**Участники проекта**: воспитатели, дети старшей группы, родители.

**Тип проекта**: познавательно-исследовательский; краткосрочный

(неделя с 9.10.2021- 13.10.2021г.)

**Актуальность:**

Забота о **здоровье** ребенка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны заложить в дошкольном детстве основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. **Быть здоровым**– естественное стремление человека. **Здоровье**означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Цель:**

Формировать привычки здорового образа жизни, развивать познавательные и творческие способности детей старшей группы.

**Задачи:**

* Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
* Формировать умение самовыражения, самопознания у воспитанников.
* Развивать желание у детей и родителей активно участвовать в жизни детского сада.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

2. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта.

3. Узнают, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья.

4. Дети пополнят свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья.

**Этапы реализации.**

**Подготовительный этап.**

1. Подборка методического и дидактического материала.

2. Подборка художественной литературы.

3. Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.

4. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.

5. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

6. Подборка аудио и видеоматериала по теме проекта.

**Основной этап.**

1. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

2. Совместные мероприятия с родителями и детьми.

3. Игровая, элементарная  трудовая, изобразительная деятельность.

4. Беседы с детьми.

5. Организация двигательной деятельности.

6. Чтение художественной литературы.

7. Рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов.

**Заключительный этап.**

- спортивное развлечение;

- презентация проекта.

**План:**

**Понедельник**

1.Беседа «Может ли грязь на руках повлиять на наше здоровье?».

2.Д/и «Да и нет».

3. Пословицы и поговорки о чистоте, порядке, здоровье.

4.С/р игра «Игрушки на приёме у врача».

5.Папка-передвижка «Профилактика инфекционных заболеваний.

**Вторник**

1. Беседа «Личная гигиена».

2. Чтение:

К.Чуковский «Мойдодыр».

3. Разгадывание загадок.

4. С/р игра «Пункт медицинской помощи».

5.Просмотр презентации «Предметы личной гигиены».

**Среда**

1.Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!».

2.НОД «Витамины».

3. Разгадывание загадок.

4.Просмотр и анализ мультфильма «Смешарики» серии «Здорово быть здоровым!».

5.П/И «Поймай и угадай!».

**Четверг**

1.Беседа «Как мы заботимся о своем здоровье?».

2. Рассматривание плаката «Строение человека».

3.НОД: рисование «Витамины для здоровья».

4. Спортивное развлечение « В здоровом теле- здоровый дух».

5. С-р игра «Аптека».

**Пятница**

1.Беседа «03- скорая помощь».

2.НОД аппликация «Дерево полезных продуктов».

3. Д/и «Окажи помощь».

4.С/р игра «Скорая помощь».

5. Чтение А.Барто «Девочка чумазая».

6.Итоговое спортивное развлечение «Физкульт- Ура!».

**Работа с родителями**

1. Памятка «Питание детей дошкольного возраста»
2. Консультация «Здоровый образ жизни - залог здоровья ребенка»
3. Анкета «Здоровый образ жизни»
4. Консультация «Как быть здоровым и телом и душой?»

**Приложение 1**

**Памятка «Питание детей дошкольного возраста»**

Питание детей дошкольного возраста должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить опорно-двигательный аппарат и нервную систему к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе. Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

1.     Питание должно быть разнообразным.

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. Каждый день в меню ребенка должны быть включены такие продукты как: фрукты и овощи, мясо и/или рыба, молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребенком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела или привести к истощению.

2.Питание должно быть регулярным.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и тоже время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак- 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, обед- 35%, полдник- 15%, ужин-25%. Не пропускайте приемы пищи, особенно завтрак. Вынужденный голод вызывает обжорство и желание съесть любую доступную пищу.

3.Питание должно восполнять ежедневные траты энергии ребенка.

Если у Вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов. Не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода. Если ребенок хочет пить, лучше всего утолять жажду водой комнатной температуры (нельзя заменять воду такими напитками как: компот, кисель, сок, сладкие напитки).

    Если ребенок проголодался между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, галетное печень, но не: сладкий чай, бутерброды, булочки, сладкое печень, конфеты, вафли, варенье.

    Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами, кроме того, устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью организма витаминами. Поэтому в рацион ребенка необходимо ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень. Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, сохраняются все витамины.

   Как не надо кормить ребенка:

1.     Не принуждать! Пищевое насилие- одно из самых страшных насилий над организмом и личностью. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно. Предложите поесть немного попозже. Если ребенок отказывается кушать во время основных приемов пищи, значит необходимо ограничить количество и качество перекусов между приемами пищи.

2.     Не навязывать! Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения- пользы для организма ребенка не принесут.

3.     Не ублажать! Еда- не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда не должна быть формой вознаграждения.

4.     Не торопить! Темп еды- дело сугубо личное. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает.

5.     Не отвлекать! Прием пищи перед телевизором должен быть исключен. У ребенка не смотрящего на еду, отсутствует аппетит, он поглощает пищу механически. При этом не вырабатывается желудочный сок, а также кишечный и желчный, способствующие перевариванию пищи. Кроме того, это войдёт в привычку, и уже в более старшем возрасте ни один фильм не будет обходиться без чего-нибудь «вкусненького». Еда не ради насыщения, а ради удовольствия приводит к ожирению.

   Необходимо помнить, существует ряд продуктов, которые не рекомендуется включать в рацион питания детей дошкольного возраста:

·        Субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;

·        Жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы, снеки;

·        Кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);

·        Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;

·        Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;

·        Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров;

·        Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус;

·        Кофе натуральный, тонизирующие напитки (в том числе энергетические);

·        Сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель быстрого приготовления и т.д.);

·        Пищевые продукты, содержащие в своем составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке).

Очень важно помнить, что:

* каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
* лучший способ приготовления еды —  на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность  продукта и принесет больше пользы организму;
* пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
* внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.

**Приложение 2**

**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»**

 «Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

***Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:***

➢  - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

➢  - умение правильно строить режим дня и выполнять его;

➢  - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

➢  - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

➢  - знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

➢  - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

➢  - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

➢  - умение правильно строить режим дня и выполнять его;

➢  - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

➢  - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

➢  - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

➢  - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

➢  - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

➢  - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

➢  - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

➢  название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

***Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:***

➢  - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

➢  - уменьшение заболеваемости;

➢  - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

➢  - снижение уровня тревожности и агрессивности.

***Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.***

**Приложение 3**

**Анкета «Здоровый образ жизни»**

Перед Вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности по проблеме здорового образа жизни. Опрос проводится анонимно.

Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

**Пожалуйста, укажите:**

**Ваш пол**

• Мужской

• Женский

**Ваш возраст (укажите полное число лет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения**

**«здоровый образ жизни»**

• отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)

• здоровое питание

• соблюдение режима дня

• соблюдение правил гигиены

• умеренное употребление алкоголя

• отсутствие беспорядочной половой жизни

• занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы

**2. Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?**

• регулярное посещение врача с целью профилактики

• доброжелательные отношения с другими людьми

• умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой

• интерес к информации о здоровом образе жизни

• широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби

• другое (укажите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**

• считаю, что это необходимо

• считаю, что это важно, но не главное в жизни

• эта проблема меня не волнует

**4. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что**

**этому мешает ?**

• недостаток времени

• материальные трудности

• отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости

• отсутствие условий (укажите каких) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• другие причины (укажите, какие) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Дайте оценку состоянию вашего здоровья**

• хорошее

• удовлетворительное

• слабое

**6. Часто ли Вы посещаете врача?**

• редко

• 2-3 раза в год

• прохожу ежегодный медосмотр

• ежемесячно

**7. Как часто Вы принимаете лекарственные препараты?**

• редко

• довольно часто

• постоянно

**8. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?**

• да

• иногда

• нет

**9. Занимаетесь ли Вы спортом?**

• не занимаюсь

• иногда

• занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)

**10. Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?**

• редко

• не менее 3-х раз в неделю

• ежедневно

• не употребляю

• не указано

**12. Курите ли Вы?**

• да

• курил(а), но бросил(а)

• нет

**13. Если курите, то, сколько сигарет Вы выкуриваете в день**

• менее 1 пачки

• 1 пачка

• более 1 пачки

**14. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

• да

• нет

• если да, то сколько раз? Укажите\_\_\_\_\_\_ раз

**15. Часто ли Вы подвержены стрессам?**

• да

• время от времени

• нет

**16. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс:**

• финансовые трудности

• проблемы в коллективе

• проблемы в семье

• одиночество

• проблемы с учёбой

• другие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний?**

• сердечно-сосудистые

• опорно-двигательного аппарата

• желудочно-кишечного тракта

• сахарный диабет

• нет

**18. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?**

• на учебных занятиях

• из средств массовой информации

• через интернет

• из специальной литературы

• из других источников (укажите, каких)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!

**Приложение 4**

**Консультация «Как быть здоровым и телом и душой?»**

Часто задаю детям вопрос: что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Дети, слыша этот вопрос, отвечают: «золото», «машины», «деньги» и т.п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей.

Спрашиваю: — «Вы болеете, ребята?»

         Все дружно кричат: — «Да»

         —  А чем вас лечат?

         —  Таблетками!

         — А можно без таблеток быть здоровыми?

         — Нет!

Такие ответы убеждают, что нужно учить быть здоровыми без лекарств. А ведь ответы детей не являются убеждением. Ценности, названные ими, определены нами, взрослыми. Они видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, прикладываем все усилия для их накопления.

        Выработали мы ещё одну привычку, не менее вредную – заботу о своём здоровье переносить на плечи другого человека – врача. Не задумываемся, горстями глотаем таблетки и не жалеем на них денег, находим время на простаивание часами у кабинета врача. И даже тогда, когда все средства массовой информации кричат о возможностях самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А у них самих полно проблем со здоровьем. Никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни.

        Мы привыкли лечить следствие, а причину не ищем. Первые сигналы болезни – это подсказка, что человек не на правильном пути. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них кроется зачастую причина всех бед. Внимание! Хочется обратиться к родителям детей. Попросите ребёнка поднять майку, повернуться спиной  и встать, опустив руки. Посмотрите, на их спины. Здесь не нужны  специальные знания. Если лопатки резко выпячены, находятся не на одной горизонтальной линии, если плечи направлены вперёд, шея согнута, если живот выпячен, а грудная клетка запала, если мышцы всего тела очень слабы, ноги присогнуты в коленях, наблюдается плоскостопие, — пора бить тревогу!

        Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

          Общепризнано, что фундамент здоровья ребёнка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей. Так, из опыта работы видно, что многие родители в силу неопытности, несерьёзности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребёнка не выполняют даже элементарных гигиенических правил. Также обстоит дело с явной недостаточной активностью родителей в вопросах физического воспитания своих детей. А между тем, семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

«Здоровье – это тот подарок,

который человек может подарить себе,

 но и отнять у самого себя».