**Актуальность**

На сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье – валеология - стала интенсивно развиваться.

 Мы считаем, что научиться рассуждать о здоровье ребенок должен не со слов взрослых, а на основе собственного опыта. Знание ребенком основ гигиены, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Таким образом, в связи с этим все более ясно становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

Китайская пословица гласит: “Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать и я пойму”. Так и ребенок усваивает все прочно и надолго, когда слышит, видит и делает все сам. Поэтому проектно-исследовательская деятельность занимает прочное место в работе нашего детского сада. Она стала интересным и увлекательным процессом, как для детей, так и для взрослых.

**Цель:**сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста

- формировать у детей 4 -5 лет элементарных представлений о человеческом организме

- расширить знания детей о здоровье и происхождении болезней

- расширять представления детей о том, что полезно и что вредно для здоровья

Воспитывающие:

- воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье

- воспитывать культурно-гигиенические навыки

Развивающие:

- развивать у детей потребность в активной деятельности

- развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни

- развитие представлений о строении человеческого тела и назначении наружных и внутренних органов

- обеспечение преемственности в работе ДОУ и семьи в вопросах

физического развития и оздоровления детей

-повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

**Тип проекта:**

информационно – практико-ориентированный,

среднесрочный.

**Сроки выполнения проекта:**

январь – март (3 месяца)

**Участники проекта:**

Дети групп №6 и №8, родители детей, воспитатели средней группы №6 и средней группы №8, инструктор по физическому развитию.

**Ожидаемые результаты.**

Полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье, физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Повышение уровня адаптации к окружающему миру.

Родители:

Проявление интереса к вопросу физического развития и оздоровления

детей.

Активное участие в проекте по физическому развитию и оздоровлению

детей.

Повышение уровня педагогической культуры

(освоение положительного опыта семейного воспитания).

Проявление активной воспитательной позиции по вопросам

оздоровления детей (принятие помощи педагогов и

специалистов ДОУ).

**Этапы реализации проекта:**

**Подготовительный.**

1.Подбор методической литературы по теме проекта.

 2. Анкетирование родителей «Определение уровня знаний о здоровом образе

жизни и соблюдение его в семье».

3.Подготовка конспектов занятий по валеологическому воспитанию.

4.Подбор иллюстраций к занятиям.

5.Подготовка консультаций для родителей по данной теме.

**Основной этап.**

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Термин "валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, валеология - наука о здоровье. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом "вале!" - "будь здоровым".

Валеология как наука возникла не так давно "отцом" современной валеологии называют русского ученого И. И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых.

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу.

**Познавательное развитие:**

1. Цикл бесед «Невероятное путешествие по организму»

Цель: дать элементарные представления о внутренних органах и их значении.

2. Цикл бесед «Вот я какой!»

Цель: дать элементарные представления о строении человека, наружных органах.

3. Цикл бесед «Чистота – залог здоровья!»

Цель: создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам.

4. Цикл бесед «Здоровое питание – здоровая жизнь»

Цель: познакомить с полезной и вредной пищей.

5. Беседы на тему « Витаминная азбука»

Цель: дать элементарное представление самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье.

6. Цикл бесед «Доктор Пилюлькин советует»

Цель: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, уметь оказывать себе элементарную помощь.

7. Цикл бесед «Если хочешь быть здоров, закаляйся»

Цель: объяснить значение закаливания, познакомить с методами закаливания.

8. Цикл бесед «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

Цель: объяснить значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.

**Речевое развитие:**

1. Рассматривание иллюстраций, открыток, фотографий с изображением видов спорта, полезных продуктов, тело человека, органов чувств, дыхательной и кровеносной системы;
2. творческое рассказывание детей «Я занимаюсь спортом»; «Как мы делаем зарядку».
3. Просмотр интерактивной энциклопедии « Мое тело. Как оно устроено. Я и мой день. Какой я интересный. Я снаружи и внутри».
4. Чтение художественной литературы
5. Прокофьева С.Л. «Румяные щечки»
6. Анпилов  А. «Зубки заболели»
7. Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»
8. Стихи о спорте В. Пахомова, Е. Мельниковой, Г. Дядиной, Т. Варламовой, Н. Лубянко, О.Высотской и др.
9. Стихи о здоровом питании К. Луцис
10. Пословицы и поговорки о здоровье, загадки

 **Социально-коммуникативное развитие**

**Дидактические игры**

 Игры по теме «Режим дня»:

«Чудесный мешочек»,

«Мой день»,

«Мой режим».

Игры по теме «Здоровое питание»

«Полезное – вредное»,

«Во фруктовом царстве, овощном государстве»,

 «Витаминный домик»,

«Что изменилось».

 «Четвертый лишний»

Сюжетно-ролевые игры:

«Мы спортсмены»

«Больница»

«Продовольственный магазин»

 **Экспериментальная деятельность:**

Опыты:

1.«Биение сердца». Попрыгать, затем послушать биение сердца, послушать пульс.
2. «Работа лёгких». Раздать детям воздушные шары, в течении одного полного вдоха как можно больше надуть шар.
3. «Работа желудка». Предложить детям бросить в стакан с водой сахар, соль, кусочек хлеба и проследить, что произойдёт. Объяснить, что в желудке происходит тоже самое.
4. «Да здравствует мыло душистое!»

**Художественно – эстетическое развитие:**

Рисование

«Мой любимый фрукт»

Лепка

«Чудо яблочки»

Аппликация

«Тарелка с овощами»

**Работа с родителями:**

- «Радуга здоровья» - журнал полезных продуктов выполненный в технике *«*коллаж*»* (детско-родительский домашний )

- Изготовление папки «Витамины»

- Консультация для родителей «Запрещённые движения на физкультурных занятиях»

**-** Полезные советы на каждый день.

- Оформление стенда по валеологии.

**Совместное творчество:**

- Снятие видео для родительского собрания «Рассуждалки».

- Изготовление «Датчика настроения»

**Заключительный этап.**

Проведение родительского собрания «Здоровый ребёнок»

Физкультурный досуг – путешествие «В поисках Сундучка Здоровья»

**Выводы:**

В процессе работы над проектом у детей сформировались:

Интерес к занятиям физической культуры и спорту, повысилась двигательная активность.
В стадии формирования правильная осанка и навыки личной гигиены.
Детьми получены новые знания о своём организме, о способах хранения и укрепления здоровья и правильного питания, понятие о том, что ЗОЖ – это ежедневная работа над собой и своими привычками.

Повысилась педагогическая компетентность родителей по вопросам валеологии, сохранения и укрепления здоровья детей.