**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНУШКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО Вида**

***Проект***

***«Азбука здоровья»***

Воспитатель:

***Тасьманова***

***Ольга Романовна***

***С.Мужи***

***2017г***

 Здоровый образ жизни – это динамичная система поведения человека, основанная на выборе линии поведения, максимально обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, постоянном корректировании своих действий с учетом приобретенного опыта.

 ***Актуальность***

 Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», говорил мудрый Сократ.

 Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны, привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье детей?

 Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. У дошкольников необходимо формировать навыки здорового образа жизни (самосознание, саморегуляцию). Успешное формирование представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в ДОУ и семье.

***Вид проекта: долгосрочный.***

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

 ***Продолжительность проекта***

***Цель проекта:*** формировать у детей и родителей ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих, мотивация на здоровый образ жизни.

 ***Задачи:***

*-* создавать оптимальные условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребенка;

- качественно улучшать физическое состояние и здоровье на основе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком;

- формировать представление о здоровом образе жизни, о необходимости беречь и укреплять свое здоровье.

***Интеграция областей знаний в ходе проекта:***

1. Познание
2. Безопасность;
3. Социализация;
4. Коммуникация;
5. Чтение художественной литературы;
6. Физическая культура;
7. Здоровье.

 ***Предполагаемые итоги реализации проекта:***

- знание детьми информации о здоровье;

- понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека;

- проявление заботы и уважения к своему здоровью и здоровью окружающих.

 ***Содержание деятельности*:**

*Познание (Ф.Ц.К.М.)*

«Я – человек»; «Растения вокруг нас»; «Овощи и фрукты – полезные продукты»; «Что я знаю о себе»; «Я – пешеход и пассажир»; «Телевизор, компьютер и здоровье»; «Правила безопасного поведения в лесу»; «Физкультура и здоровье»; «Питание и здоровье»; «Отдыхаем у воды»; «Берегите глаза и зрение»; «Мы дышим – значит живем»; «Здоровье и болезнь»; «Здоровые зубы».

 Цель: Формировать представление детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе

жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

*Чтение художественной литературы.*

-«Как люди речку обидели» Н.Рыжова;

-«Грибы» В.П.Катаев;

-«Мойдодыр» К.И.Чуковский.

-Айболит» К.И.Чуковского;

-«Что я видел» Б.Житкова;

-«О том, как мальчуган здоровье закалял», М. Витковская;

-«Большая ложка» З.Александрова;

-Пословицы и поговорки о здоровье;

-Загадывание и отгадывание загадок;

-Чтение стихотворений.

Цель: Способствовать развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью и здоровому образу жизни при чтении художественных произведений.

*Игровая деятельность (дидактические, подвижные и сюжетно-ролевые игры)*

-«Зимние виды спорта»;

-«Летние виды спорта»;

-«Спортивный инвентарь»;

-«Что за ягодка такая»;

-«Что изменилось»:

-«Что сначала, что потом»;

-«Сложи картинку».

-«Отгадай, когда человеку легче дышится»;

-«Полезно – вредно».

-«Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья».

*Акробатические упражнения*

«Мостик», «Колечко», «Корзиночка», «Ласточка», «Березка», «Мячик», кувырки.

Цель: развивать мышечную силу, равновесие, гибкость.

*Оздоровительные пробежки по территории детского сада.*

Цель: развивать самоконтроль при носовом дыхании.

*Дыхательные упражнения*

«Волны шипят», «Насос», «Дровосек», «Подуем»; «Рисуем мячик воздухом», «Подуем на плечо», «Задуем свечу», «Очищающее ха-дыхание».

Цель: развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

*Самомасс*а*ж*

«Ладошки», «Зайкин огород», «Весенний дождик»

Цели: формировать сознательное стремление к здоровью, развивать навыки собственного оздоровления.

*Релаксация*

Виды упражнений: «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует теплый ветерок».

Цель: учить правильно расслабляться.

*Работа с родителями*

- «День здоровья»;

- «Папа, мама, я – спортивная семья!»;

- «А ну-ка, мамы!»;

- Консультации: «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»; «Почему нужно дышать носом?»;

- Папка-раскладушка: «Двигательная активность и здоровье детей»; «Упражнения для профилактики плоскостопия»; «Как сделать зимнюю прогулку приятной и полезной».

Цель: Способствовать повышению уровня знаний родителей о здоровом образе жизни, вовлечению в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада.

 ***Этапы реализации проекта:***

*Подготовительный этап*: изучить представление детей о здоровье и ЗОЖ; определения содержания, доступного старшим дошкольникам; планирование видов работы и организационных форм.

*Основной этап:* сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора в рамках этой темы с опорой на различные виды деятельности. Основной формой работы является непосредственно-образовательная деятельность (образовательная область познание: Ф.Ц.К.М).

*Закрепляющий этап:* закрепление и систематизация представлений детей о ЗОЖ (диагностика).