

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...**

**В. А. Сухомлинский.**

## **Постановка проблемы:**

**Одной из важнейших задач** нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время, одним из приоритетных направлений государственной политики в нашей стране является вопрос сохранения и поддержания здоровья людей.

В частности, профилактика заболеваний, коррекция имеющихся нарушений у детей, улучшение качества образования, состояние здоровья - важнейшие направления национальных проектов «Образование и здоровье».

**ДОУ, являясь открытой социальной системой,** не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребёнка.

Словосочетание **«здоровьесберегающие технологии»** и **«формирование здорового образа жизни»** заняли точное место в работе педагогов с детьми и во взаимодействии с родителями.

**В наше время** не только дети, но и взрослые имеют низкий уровень культуры здоровья, под которой понимается общая способность и готовность личности к деятельности по его охране и укреплению.

**Исследования отечественных и зарубежных учёных** показали, что здоровье человека зависит на **7 – 8%** от успехов здравоохранения и на **50%** от образа жизни.

**В число важных факторов,** влияющих на улучшение здоровья детей входит правильное питание. Дети старшего дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного питания.

**В частности, перенасыщение** нашего рынка чипсами, кириешками, напитками, содержащими различные консерванты и красители, а также поток агрессивной рекламы такого рода продуктов формирует у детей искажённый взгляд на питание с точки зрения здорового образа жизни. Семейные традиции, зачастую, так же не способствуют формированию правильных стереотипов. Поэтому, именно взаимодействие с семьями воспитанников и именно в дошкольном возрасте должно быть направлено на формирование у детей устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

**Януш Корчак писал в своих наблюдениях:**

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям, так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого нужно делать. Объясни им, и они будут беречься.»

**Какие же нужно создать условия** для овладения детьми элементарными нормами и правилами ЗОЖ, для формирования осознанной потребности беречь своё здоровье?

**Участники проекта:**

дети 5 – 6 лет, воспитатели, родители, сотрудники детского сада.

**Вид проекта:** опытно – исследовательский, творческий.

**Длительность:** долгосрочный (7 месяцев)

## Цель:

Создание необходимых условий для формирования представлений о здоровом образе жизни всех участников образовательного процесса.

## Задачи:

1. Формировать представление о правильном питании;
2. Расширять знания детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
3. Выстраивать партнёрские отношения с семьями воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
4. Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
5. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно – гигиенических навыков;
6. Формировать традиции оздоровительного питания в семье;
7. Воспитывать ценностное, бережное отношение детей к своему здоровью.

## 1 этап «Выбор темы»:

Во время сбора на прогулку детям всегда напоминаем о необходимости одеваться по погоде.

Объясняем, что иначе можно простудиться и заболеть. Однажды ребята спросили: « А почему люди болеют?», «Что такое здоровье?», «Как всегда быть здоровым?», «Что делать, чтоб быть здоровым?».

Мы решили поговорить на эту тему, и оказалось, что знания детей по этому вопросу достаточно ограничены.

**Таким образом возникла тема:** «Что такое здоровье? Что влияет на здоровье? Как сохранить и укрепить своё здоровье?»

## «Метод трёх вопросов»:

<b>Что знаем?</b>	<b>Что хотим узнать?</b>	<b>Как можем найти ответы на свои вопросы?</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чтобы жить и быть здоровым человеку нужно есть.</li><li>2. Из еды мы получаем энергию.</li><li>3. Есть еда полезная и вредная, вкусная и невкусная.</li><li>4. Надо есть фрукты и овощи, там много витаминов.</li><li>5. Нельзя есть много сладкого.</li><li>6. Человек должен следить за своим здоровьем.</li><li>7. Нужно дышать свежим воздухом и заниматься спортом.</li><li>8. Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.</li><li>9. Когда мы боеем, мы принимаем лекарства.</li><li>10. Нас окружают микробы.</li><li>11. Вредные микробы вызывают болезни.</li><li>12. Микробы есть полезные и вредные.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Как человек растёт?</li><li>2. Что такое натуральные продукты?</li><li>3. Что такое кисломолочные продукты?</li><li>4. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?</li><li>5. Как защититься от болезней?</li><li>6. Где живут микробы?</li><li>7. Кто такие микробы и как они выглядят?</li><li>8. Могут ли лекарства победить микробов?</li><li>9. Кто и что помогает человеку сохранять здоровье?</li><li>10. Можно ли увидеть микробов?</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прочитать в книге.</li><li>2. Сходить в библиотеку.</li><li>3. Спросить у взрослых</li><li>4. Посмотреть в инцеклопедии.</li><li>5. Спросить у врача или у медсестры.</li><li>6. Посмотреть видео или мультфильм.</li><li>7. Провести эксперимент.</li><li>8. Сходить на экскурсию в медкабинет д/сада, поликлинику, аптеку и в магазин.</li><li>9. Посмотреть в интернете.</li><li>10. Посмотреть телепередачу.</li></ol>

## Практическая значимость проекта:

**Важное значение проект имеет для всех его участников:**

**1.** У детей развивается устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Они получают знания о полезных и вредных для здоровья продуктах, о правильном питании.

В ходе реализации проекта развивается творческий потенциал и познавательная активность детей.

**2.** Взаимодействие ДООУ и семьи выходит на новый качественный уровень, повышается компетентность родителей по данному вопросу, их заинтересованность в жизни группы, они осваивают новые виды взаимодействия со своими детьми и в коллективе.

**3.** Метод проектов становится одной из наиболее эффективных форм работы ДООУ. Педагоги успешно осваивают и используют его как метод организации активной, насыщенной детской деятельности.