Муниципального бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №27 «Росинка»

Проект «За здоровьем в детский сад»

Составители: Шадрина М.П

**Введение**

Здоровье детей — это один из важнейших аспектов их развития и благополучия. В условиях современного мира, где дети все чаще сталкиваются с негативными факторами, такими как малоподвижный образ жизни и неправильное питание, необходимо уделять особое внимание формированию у них здоровых привычек. Проект "За здоровье в детский сад" направлен на создание комплексной программы, способствующей укреплению здоровья детей, формированию у них осознанного отношения к своему здоровью и развитию активного образа жизни.

**Цели и задачи проекта**

**Цели:**

1. Формирование у детей понимания важности здоровья и здорового образа жизни.

2. Укрепление физического и психического здоровья детей через занятия физической культурой и спортом.

3. Обучение детей основам правильного питания и гигиенических навыков.

4. Укрепить здоровье детей в условиях дошкольного учреждения.

**Задачи:**

1. Проведение регулярных физических занятий и спортивных мероприятий.

2. Организация образовательных программ о правильном питании и здоровом образе жизни.

3. Вовлечение родителей в процесс формирования здоровых привычек у детей.

4. Создание комфортной и безопасной среды для физической активности детей.

5. Организация физической активности и развлекательных мероприятий.

6. Проведение диагностических мероприятий для мониторинга здоровья.

**Ожидаемые результаты.**

1. Повышение уровня физической активности детей.

2. Увеличение знаний детей о здоровье, правильном питании и гигиене.

3. Формирование у детей положительного отношения к спорту и активным играм.

4. Улучшение общего состояния здоровья детей, снижение заболеваемости.

**Этапы реализации проекта.**

**1. Подготовительный этап**

На этом этапе необходимо провести диагностику здоровья детей и определить их уровень физической активности. Также важно собрать информацию о привычках питания и образе жизни. На основе полученных данных будет разработан план мероприятий, направленных на решение выявленных проблем.

**2. Образовательный этап**

2.1. Занятия по физической культуре

Регулярные занятия физической культурой помогут детям развить физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость и координация. Программа будет включать в себя:

- Утренние гимнастики: Проведение утренней зарядки с простыми упражнениями, которые помогут разбудить детей и настроить их на активный день

- Спортивные соревнования: Организация командных игр, таких как эстафеты, игра в мяч, футбол или волейбол, чтобы развивать командный дух и двигательные навыки.

- Прогулки на свежем воздухе: Регулярные прогулки в парке или на спортивной площадке, где дети могут бегать, играть и дышать свежим воздухом.

**2.2. Программы по здоровому питанию**

Важным аспектом проекта станет обучение детей основам правильного питания. В рамках этого этапа будут организованы:

- Тематические занятия о полезных и вредных продуктах.

- Организация рационального питания воспитанников.

- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания

- Игры "Полезно-Вредно", где дети сортируют продукты на полезные и вредные.

**2.3. Гигиена**

- Уроки о правилах гигиены: мытье рук, чистка зубов.

- Игровое занятие на тему "Набор для здоровья", где ребята учатся правилам личной гигиены.

**2.4. Витамины и минералы**

- Обсуждение, какие витамины нужны для здоровья.

- Создание "вита-дерева" из бумажных листьев с названиями витаминов.

**3. Методы и технологии**

Игровой метод: Игры и упражнения, которые помогают детям узнать больше о здоровье в веселой и непринужденной форме. Например, «Веселые старты» с различными препятствиями и заданиями, а также развивающие игры, которые требуют движения.

Проектная деятельность: Вовлечение детей в создание информационных буклетов о здоровье, создание тематических плакатов. Создание поделок и рисунков на тему здоровья и спорта, что способствует развитию мелкой моторики и творческого мышления.

**4. Вовлечение родителей**

Для достижения максимального эффекта очень важно привлечь родителей к участию в проекте. Для этого будут организованы:

- Родительские собрания, на которых обсуждаются вопросы здоровья и питания.

- Совместные спортивные мероприятия, где родители смогут участвовать вместе с детьми.

- Распространение информационных материалов о здоровом образе жизни и правильном питании.

**5. Оценка результатов**

По завершении реализации проекта необходимо провести анализ достигнутых результатов. Для этого будут использованы:

- Анкеты для детей и родителей о здоровье и привычках питания.

- Сравнительный анализ уровня физической активности до и после реализации проекта.

- Оценка общего состояния здоровья детей по данным медицинского осмотра.

**Заключение**

Проект "За здоровье в детском саду" имеет важное значение для формирования у детей правильных привычек с раннего возраста. Укрепление здоровья детей, обучение их основам здорового образа жизни и вовлечение родителей в этот процесс поможет создать безопасную и здоровую среду для их развития. Важно помнить, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и активное, полноценное и счастливое детство, а также полноценное развитие личности, что невозможно без активного участия как воспитателей, так и родителей. С помощью данного проекта мы сможем создать условия для формирования здорового образа жизни у детей с раннего возраста, что в дальнейшем поможет им стать полноправными членами здорового общества.