****

**ПРОЕКТ**

***«Хочу расти здоровым»***

**(средняя группа)**

Подготовили воспитатели:

Файзрахманова В.Ф

Пастухова Л.И

*Актуальность проекта:*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

*Проблема:*

«Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья»

*Продолжительность проекта*: 3 недели

*Участники проекта*: дети, воспитатели, родители

*Возраст детей*: средняя группа

*Цель:* Формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма.

*Задачи:*

1. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

2. Развивать потребность в здоровом, активном образе жизни.

3.Совершенствовать качество взаимодействия с родителями.

4. Развивать творческие способности родителей и детей в процессе совместной деятельности.

*Прогнозируемый результат*:

* Осознание взрослыми и детьми понятий «здоровый образ жизни», «оздоровление своего организма».

*Ожидаемые результаты проекта*:

**Дети:**

Проект позволит сформировать у детей следующие представления:

* что такое здоровье и как его сберечь
* об органах зрения и слуха, их работе и значении
* что такое микробы и вирусы
* что полезно для моего организма

*Формы организации проекта*:

1. Опрос детей.

2. НОД

3. Консультация для родителей «Берегите зрение детей»

4. Выставка рисунков «В чем живут витамины»

5. Сюжетно ролевые игры «Поликлиника», «Больница», «Аптека»

*Этапы*:

**1- подготовительный**

* определение цели и задач
* создание необходимых условий для реализации проекта

**2 – основной (деятельный)**

* внедрение в воспитательно - образовательный процесс эффективных методов и приемов по расширению знаний дошкольников
* разработка консультации «Берегите зрение детей»
* Выставка рисунков «В чем живут витамины»
* Разработка и накопление методических материалов, разработка рекомендаций по проблеме

**3 –завершающий**

* обработка результатов по реализации проекта

**1 Неделя:**

**Беседы:**

* «Чистота и здоровье»
* «Как работает мой организм»

**Чтение художественной литературы**:

* А.Анпилов «Зубки заболели»
* А. Барто «Девочка чумазая», «Очки»

**Дидактические игры**

* «Правильно ли это»
* «Туалетные принадлежности»

**НОД**

* Развитие речи «Азбука здоровья»

**Сюжетно ролевая игра**

* Поликлиника

**2 Неделя:**

**Беседы:**

* «Что помогает быть здоровым»
* «Болеть – хорошо или плохо?»

**Чтение художественной литературы**:

* И. Семенов «Как стать Неболейкой»
* К. Чуковский «Мойдодыр»

**Дидактические игры**

* «Зачем нужны глаза, уши и т.д.»
* «Кто позвал»

**НОД**

* Лепка «Витамины»

**Сюжетно ролевая игра**

* Аптека

**3 Неделя:**

**Беседы:**

* «Чтобы лучше видеть, чтобы лучше слышать…»
* «Наши помощники: спорт, гигиена, безопасность»

**Чтение художественной литературы**:

* С. Маршак «Четыре глаза»
* Э. Машковская «Уши»

**Дидактические игры**

* «Найди игрушку по звуку»,
* «Скажи, что слышишь»

**НОД**

* Рисование «В чем живут витамины»

**Сюжетно ролевая игра**

* Больница

**Взаимодействие с родителями**

Консультации «Берегите зрение детей»

Наглядная агитация «Волшебное средство во фруктах»

**Итоговое событие:** Выставка рисунков «В чем живут витамины»

**Используемая литература**

Г.И.Кулик «Школа здорового человека»

Л.в. Гаврючкина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Л.Ф.Тихомирова «Упражнения на каждый день: уроки здоровья»

С.Е.Шукшина «Я и мое тело»

В.А Доскин Л.Г. Голубева «Растем здоровыми»

Интернет ресурсы

***Консультация для родителей«Берегите зрение детей».***

Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы ни участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится детей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливцем. Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Близорукость сейчас очень распространена среди дошкольников. В школе почти каждый пятый ученик страдает ею. Плохое зрение — немалая помеха в жизни. Но если так распорядилась природа, и у ребенка уже есть отклонения в зрении для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Помочь в этом может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран).

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

*Специальные игры.*

В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по Э.С. Аветисову). Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата. Данные игры можно применять в качестве домашних игр.

*Специально - восстановительные зрительные игры*

Цветные сны. Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию взрослого ребенок закрывает глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Взрослый называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Опросив детей о том, что же они увидели, взрослый называет другой цвет. Отвечая взрослому, который подходит к детям и касается их, сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

Метелки. Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Ребенок выполняет частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

*Специально-тренирующие зрительные игры.*

Цветная мозаика. Ребенок свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Взрослый называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура взрослый выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

Далеко—близко. Ребенок свободно располагаются в поле зрения взрослого, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Ребенок стремится последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Ребенок, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля взрослый может проверить правильность выполнения задания у ребенка, поднявших руки быстро. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.

*Веселые игры.*

«Стрельба глазами»

Вы с малышом резко двигаете глаза в неожиданную сторону и громко говорите «пиф-паф».

«Моргания и гримасы»

Устройте соревнования между членами семьи — кто смешнее скорчит гримасу, кто дольше сможет моргать.

Наблюдение за движущимся предметом

Расположите корзину в центре комнаты и бросайте ь в нее мяч с метрового расстояния, тогда тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи.

«Письмо носом»

Для игрового варианта «Буратино пишет письмо» можно сделать так: ребёнок закрывает глаза и носом в воздухе «рисует» какой-то предмет, а взрослый угадывает, что малыш нарисовал.

Перед игрой обсудите, какие предметы можно нарисовать носом в воздухе (круг, квадрат, волна), начните с более простых, потом можно перейти к сложным (домик, куст, птичка). Эта игра не только укрепляет глаза, но и развивает интуитивное понимание другого человека.

