**Проект «Быть здоровым я хочу!»**

Здоровые дети - счастливые дети! Воспитание у детей здорового образа жизни (ЗОЖ) надо начинать с самого раннего возраста. Это прописные истины, но следуем ли мы этому? Образец для подражания близкие люди, которые живут с ребёнком. Поэтому данный проект целесообразно, конечно, организовать и провести совместно с родителями.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Название проекта:** «Быть здоровым я хочу!»

**2. Вид проекта:** нормативный.

**3. Длительность работы над проектом:** 1-2 недели.

**4. Участники:** дети 5-7 лет, родители.

**5. Проблемное поле.** Поговорить с детьми о болезнях, о том, как люди сами могут влиять на свою жизнь и здоровье, своё самочувствие. Подвести к тому, что здоровый человек живёт полной и активной жизнью, к необходимости беречь и сохранять своё здоровье.

**6. Цель проекта**: способствовать осознанному приобщению детей к ценностям ЗОЖ, воспитывать желание следовать правилам ЗОЖ в повседневной жизни. Развивать у детей способность к анализу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам ЗОЖ. Совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

**7. Этапы работы над проектом**.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. *Поговорить с детьми* о правилах правильного питания, двигательной активности и занятиях физкультурой, соблюдении режима дня и их влиянии на организм. *Задать вопросы*: «Следуют ли они (дети) основам ЗОЖ в повседневной жизни?», «В чём заключаются правила ЗОЖ, которым могут следовать они (дети)?». *Вызвать у детей желание* включиться в обсуждение правил ЗОЖ и в работу над проектом.

ОСНОВНОЙ ЭТАП. Дети предлагают свои правила здорового образа жизни, их обсуждают все вместе, отмечают ценность этих правил для здоровья человека. Воспитатель в совместной деятельности с детьми уточняет и закрепляет знания детей об основах ЗОЖ.

**Вопросы**: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Как вы следите за своим здоровьем?».

**Беседы:** «Полезная и вредная еда», «Режим дня дошкольника», «Закаливание», «Что помогает быть здоровым?», «Чистота - залог здоровья», «Для чего нужна зарядка?», «Микробы».

**Чтение художественной литературы**: А. Барто «Зарядка», «Мы с Тамарой», С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп», «Травма»; А. Крылов «Как лечили петуха», Н. Марзан «Как папа привёл Женюрку в спорт». Пословицы и поговорки о здоровье.

**Дидактические игры:** «Назови "здоровые" слова», «Правила ухода за своим телом» (с помощью жестов изобразить действия: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание), «Моё тело», «Чтобы зубы были крепкими», «Таблетки на грядке», «Режим дня», «Полезная и вредная еда».

**Сюжетно-ролевые игры:** «Поликлиника. Кабинет здоровья», «Мы - спортсмены», «На зарядку становись!», «Идём в поход», «Кафе полезной еды».

**Художественное творчество** (аппликация, рисование, лепка): «Корзина с витаминами», «Делаем зарядку», «Живые витамины», «Велопробег», «Туристы».

**Проведение гимнастики** с малышами и детьми других групп. Акции здоровья: «День подвижных игр», «Лыжи в детском саду», «На самокатах», «Береги свои зубы».

**Спортивные досуги, викторины и соревнования, пальчиковые игры и физкультурные минутки.**

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. *Подведение итогов работы*: «Мы разработали правила ЗОЖ и будем им следовать в жизни; познакомим с ними детей других групп». *Оформление выставки творческих работ* на тему ЗОЖ. *Подготовка встречи* с детьми других групп и родителями.

**8. Презентация проекта.** Спортивный досуг для детей и родителей (физические упражнения и игры, рассказ на выставке о правилах ЗОЖ, памятки для родителей и т.д.).

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**Правила ЗОЖ**

* Организуй правильный режим дня.
* Чередуй активность с отдыхом и сном.
* Правильно питайся.
* Пей чистую воду.
* Береги зубы.
* Береги зрение.
* Занимайся спортом.
* Больше двигайся.
* Закаливай свой организм.
* Гуляй на свежем воздухе.
* Скажи «нет» вредным привычкам.

**Вопросы для викторины.** «Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?», «Почему нельзя грызть ногти?», «Почему нельзя брать чужую расчёску, меняться головными уборами, одеждой и обувью?», «Почему нельзя грызть карандаш, ручку?», «Что такое йога?». Продолжи фразы: «Здоровый человек - это…», «Я берегу своё здоровье, для этого я…».