**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД №19**

**города Ишима**

**Проект по здоровому образу жизни**

**«Азбука здоровья»**

**Воспитатель:**

**Еникова О.Н.**

**2019-2020 г.**

**Пояснительная записка.**

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Цель программы:** всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

**Задачи программы:**

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

**Методы и формы используемые в кружковой деятельности:**  
Словесный (рассказ, беседа, диалог), наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации), викторины, занятия познавательного цикла, чтение художественной литературы, отгадывание загадок, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, игры-соревнования.

**Методическое обеспечение**

* Комплект видеоматериалов: фильмы, мультфильмы, слайды, фотографии по здоровьесбережению и здоровому образу жизни;
* Демонстрационный и раздаточный материал: карточки, игровые наборы,
* Комплект музыкального сопровождения;
* Оборудование для занятий оздоровительной гимнастики: мячи, скакалки, обручи;и.др.

**План реализации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание деятельности | | | | |
| Срок | ПРС | Общегрупповые мероприятия | Работа с родителями |  |
| Сентябрь | Оформление альбома «Айболит» | Театрализованное представление «День рождение Мальвины» | Родительское собрание на тему ЗОЖ |  |
| Октябрь | Подборка видеоматериала по ЗОЖ | Спортивное развлечение «В страну здоровья» | Памятка «Здоровая семья здоровые дети» |  |
| Ноябрь | Выставка детских рисунков  «Если кто-то заболел» | Игра «Скорая помощь» | Участие в оформлении выставки рисунков |  |
| Декабрь | Оформление презентации  «Спорт для здоровья» | досуг для детей «Путешествие в страну Здоровей-ку» | Буклет «Заповеди здорового образа жизни» |  |
| Январь | Изготовление дидактических игр | Театрализация  «В СКАЗКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ» | Помощь в изготовлении дидактических игр |  |
| Февраль | Выставка детского творчества «Витамины я люблю» | Спортивное развлечение « Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» | Памятка «Прививки» |  |
| Март | Изготовление презентации: «Мой организм» | Игровая ситуация: «Что у меня внутри?» | Консультация: «Как изучать свой организм?» |  |
| Апрель | Выставка детских рисунков: «Микробы и вирусы» | Развлечение: «Путешествие в страну микробов» | Памятка: «Как с пользой для здоровья провести семейный досуг» |  |
| Май | Рассматривание альбома «Виды спорта». | Спортивное развлечение: «Мама, папа, я – здоровая семья!» | Выпуск групповой газеты «Мы и спорт» |  |
| Июнь | Выставка детских рисунков: «Безопасность на дороге» | «Путешествие в страну дорожных знаков» | Буклет «Дети на дороге» |  |
| Июль | Фотовыставка:  «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Физкультурный досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Консультация «Воспитание основ здорового образа жизни» |  |
| Август | Оформление альбома : «Здоровье в порядке-спасибо зарядке» | Развлечение: «Праздник Зарядки» | Участие в флешмобе: «На зарядку становись» |  |