**Семейный проект**

**«Где прячется здоровье?»**

**Заикины Кирилл, Илья, мама Елена Леонидовна**

**МДОУ-детский сад «Звездочка»**

**Валериановск, 2015 г.**

**Актуальность**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «… с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все… ». Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

**Цель:**сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

* развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
* формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания;
* воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Сроки реализации:** краткосрочный, 1 месяц.

**Тип проекта:** исследовательский.

**Ход проекта:**

**I этап – Подготовительный**:

В ходе данного этапа проводится предварительная работа: определение целей и задач проекта, сбор материала.

**II этап - Основной**:

1. беседа «Как сохранить свое здоровье?»
2. организация развивающей предметной среды:

подбор иллюстраций, фотографий по теме,

оформление выставки сувениров,

1. разработка сценария защиты проекта.

**III этап – Заключительный:**

презентация проекта.

**Мероприятия по реализации проекта:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Работа** **с детьми** | **Направление** | **Деятельность** |
| Речевое развитие | * Составление рассказов по сюжетным картинкам, фотографиям.
* Чтение стихотворений.
 |
| Познавательное развитие | * Беседа «Как сохранить свое здоровье?»
* Знакомство с легендой.
* Диалог-игра

«Что полезнее?» |
|  | Физическое развитие | * Физминутка,
* Приемы Самбо
 |
| **Работа с родителями** | Консультация для родителей * «Приобщение детей к здоровому образу жизни»,
* «Закаливание. За и против»
 |
| **Итоговое мероприятие** | Презентация проекта |

**Защита проекта.**

**"Где прячется здоровье?"**

Семья здоровается с гостями.
**Мама:**А знаете, вы ведь не просто поздоровались, мы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что мы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, мы рады видеть вас.
Хочу рассказатьвам старую легенду:
“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек.
Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”. Другой сказал:“Человек должен быть здоровым”. Третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.
А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!
**Дети:** Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне? и во мне?

**Мама:** В каждом из нас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.
**Кирилл:** Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.
**Илья:**Все мы знаем:
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы
Дышим он, и я, и ты.
**Кирилл:** Воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!
**Мама:**Вот и решили мы отправиться в путешествие искать здоровье.

Красива ты, Уральская земля,
Утёсы над рекой встают пластами,
Ловлю на мелководье голавля,
И восхищаюсь дивными местами.

Извилиста река среди лесов,
Над ней туманы на исходе лета,
Течёт под звуки птичьих голосов,
Туда, где ждут красивые рассветы.

В деревне, за рекой скрипит "журавль",
Здесь жизнь спокойна и нетороплива,
На мелководье ловится голавль,
На Чусовой природа так красива.

**2.** Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Отгадаете загадку, узнаете отгадку:
“На горе горой, а в избе водой” (снег)
**Дети отгадывают.**
На столе ёмкость с комочками снега.
**Мама:** Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

Возьми снежный комочек, разотри им щёчки

**Кирилл:** Щёчки мы теперь потрём

И здоровье сбережем,

Улыбнемся снова

Будьте все здоровы!

Я люблю закаливаться снегом!

**Мама:**Путешествуем дальше. Мы прибыли в северный город Североуральск.

**Илья:**А я закаливаюсь в бассейнеи в море.

Плавание - это прекраснейший доктор.
Оно позволяет нам не болеть.
Плавание действует, как витамины,
И повышает иммунитет.

Рассказ мамы обАзовском море.
**Мама: “**Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

Как же зовут второй лучик здоровья? Закаливание.

**3. Мама с детьми поет:** Ничего на свете лучше нету,

Чем бродить друзьям по белу свету.

Тем, кто дружен, не страшны тревоги!

Нам любые дороги дороги.

Наш ковер — цветочная поляна,

Наши стены — сосны-великаны,

Наша крыша — небо голубое,

Наше счастье — жить такой судьбою.

Какая замечательная у вас улыбка, как у вас сверкают глаза. Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. **Мама:** Отправляемся дальше путешествовать.

**Илья:** Рассказ о дельфинах.

Хорошее настроение - вот имя еще одного лучика.

**4. Мама:**Диалог - игра «Что полезнее?» (корзина с продуктами)
**Кирилл**: Жёлтая Фанта - напиток для франта.

**Илья:** Будешь Фанту пить, смотри,

растворишься изнутри.
**Кирилл:**В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

**Илья:**В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

**Кирилл:** Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

**Илья:**Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

**Кирилл**: Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

**Илья:**Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

**Мама:** Хватит спорить вам, друзья,

Есть полезная еда!

Рассказ об Египте.

Вот и 4ый лучик. Еда должна быть обязательно полезной.
**5. Илья:** Я занимаюсь в секции САМБО.
Кто САМБО занимается,
Тот здоровья набирается!
**Кирилл:** И я хочу сильным стать.

**Мама:**Ребята, а теперь вы вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела.
*Дети под музыку демонстрируют несколько приемов САМБО.*

**Мама:** Сразу видно “Силушка по жилушкам огнём бежит”.
Вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

Пятый лучик вашего здоровья – это сила.
**6. Мама:** Скажи, Кирилл, ты когда вырастешь, кем станешь?

**Кирилл:** Я стану военным.

**Мама:**А почему ты выбрал такую профессию?

**Кирилл:**Я хочу защищать Родину.

**Илья:**У меня пока игрушки:
Танки, пистолеты, пушки,
Оловянные солдаты,
Бронепоезд, автоматы.
А когда настанет срок,
Чтоб служить спокойно мог,
Я с ребятами в игре
Тренируюсь во дворе.
Мы играем там в "Зарницу" -
Прочертили мне границу,
На посту я! Стерегу!
Раз доверили - смогу!
А родители в окне
Смотрят вслед с тревогой мне.
Не волнуйтесь вы за сына,
Я же будущий мужчина!

**Мама:** Мало стать сильным телом, нужно быть сильным духом.
Вот и еще один лучик.

**Дети:**Сила духа.
**Мама:** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможетесберечь его? Молодцы, я уверена в вас!

Но возможно мы нашли не все лучики здоровья. В дальнейшем мы мечтаем съездить и в другие интересные места нашей планеты и найти,возможно, еще что-нибудь, что поможет нам стать сильными, здоровыми.