

**В средней группе «Ромашка»** был реализован краткосрочный проект по валеологии «Как устроен человек». В ходе проекта дети обобщили и обогатили опыт по формированию культуры здоровья путём применения научных методов и приёмов. Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Здоровье человека закладывается именно в детстве. Организм ребенка очень пластичен, чувствительней к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет зависит, как сложится его здоровье.

Педагогам нужно создать все условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Проект направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом «Я» - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Мы собрали информацию о слагаемых ЗОЖ, расширили кругозор детей о многообразии видов - дополнили словарный запас спортивной терминологией. У детей появился устойчивый интерес к здоровому образу жизни, они понимают важность: режима дня, правильного сбалансированного питания, необходимость повседневной двигательной активности, роли зарядки и занятий спортом. В период работы над проектом дети узнали от чего зависит здоровье человека, какие вредные привычки пагубно влияют на его самочувствие, что необходимо делать чтобы укрепить своё здоровье и постоянно его поддерживать на хорошем уровне. Кроме знаний, полученных детьми о ЗОЖ проект, носил практический характер. У детей сформировано желание и потребность использовать теоретические и практические знания в повседневной жизни. Они ответственной стали относиться к посещению и проведению зарядки, занятий по физической культуре, выбору конкретного спорта для активизации двигательной активности в течение дня. Всё это позволило заинтересовать и побудить также и родителей детей включиться в образовательно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни. Повышение качества знаний по теме ЗОЖ у родителей и активное участие в образовательном процессе будет способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни всей семьи.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении: с целью повышения интереса к здоровому образу жизни, необходимо продолжать

систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

