**Проект: «Здоровый образ жизни в ДОУ».**

**Средняя группа № 3 «Колобок».**

**Актуальность проекта**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Следовательно, именно ДОУ необходимо активно использовать здоровьесберегающие технологии, их оптимальную и рациональную организацию в решении воспитательных, развивающих, оздоровительно-профилактических задач.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей

**Задачи:**

-создание благоприятных условий для воспитания у детей устойчивых навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией.

-прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

-формировать осмысленное и осознанное отношение к физической культуре и к здоровому образу жизни.

-воспитывать общую культуру поведения и потребность зож.

-повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

**Паспорт проекта:**

продолжительность: краткосрочный (сентябрь - октябрь-ноябрь).

Участники проекта: дети 4-5 лет, их родители, воспитатели

Ожидаемые результаты:

1. Расширение у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни.

2. Улучшение показателей коэффициента здоровья, эмоционального состояния.

3. Формирование у детей и родителей желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Содержание проекта

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный (15.09.2015 – 01.10.2015)

Цель: ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по зож;

- подбор художественной литературы и иллюстративного материала по данной теме;

- подбор музыки для релаксации и отдыха;

- разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, консультации для родителей по формированию здорового образа жизни детей;

2 этап - основной (01. 10.2015-15.11. 2015)

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ

Ежедневная профилактическая работа с детьми в доу :

- Утренняя гимнастика

- Зрительная гимнастика

- Дыхательная гимнастика

- Гимнастика пробуждения.

- Оздоровительный бег

- Хождение по тропе здоровья

- Закаливающие процедуры.

- Прогулки каждый день с подвижными играми.

- Коммуникативные игры

- Пальчиковая гимнастика

- Физкультминутки.

- Подвижные и спортивные игры со всей группой.

- Самостоятельная двигательная деятельность и тд.

Сентябрь:

Работа с детьми

Беседы:

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»;

- «Мой любимый сок»

-«Зачем нужно мыть руки»

- чтение потешек, используемые при мытье рук, умывании.

- рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

НОД:

- ЗОЖ «Где прячется здоровье?»

- Рисование « На яблоне поспели яблоки».

- Познавательно – исследовательская деятельность: «Знакомство с фруктами».

-Лепка «Яблоки и ягоды»

Сюжетно ролевые игры:

«Поликлиника»

Работа с родителями:

-анкетирование «Ваши дети и их здоровье»

-Оформление папки – передвижки «Здоровый образ жизни семьи»

-Беседа «Что такое зож»

-Консультация «Если хочешь быть здоров»

-составление памятки «Здоровье - главное богатство человека».

Октябрь:

работа с детьми:

Беседы:

- «Почему мы любим прогулки»

- «О пользе витамина С»

- заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

Нод:

-экология «Во саду ли, в огороде мы нашли дары природы»

-рассказывание «Такие разные овощи и фрукты »

- лепка « » «Большие и маленькие морковки».

- аппликация «Фрукты на тарелочке»

Сюжетно - ролевые игры: «Овощной магазин»

Познавательно – исследовательская деятельность:

- Значение воздуха для организма.

Работа с родителями:

- оформление папки - передвижки «Питание детей дошкольного возраста»

- консультация «Целебные свойства овощей и фруктов», «Безобидные сладости»

Ноябрь:

Работа с детьми:

Беседы:

- «Для чего нужно делать зарядку»

- «Прогулки в выходные всей семьей»

-«Что такое болезнь»

- рассматривание плаката «Строение тела человека»

Нод :

- ЗОЖ «Что мы знаем о гигиене»

- ЗОЖ «Кожа, ее строение и значение»

- рисование «Витамины на нашем столе»

Сюжетно - ролевые игры: «Аптека»

Экспериментальная деятельность:

- Значение воздуха для организма.

Работа с родителями:

- консультация «Закаливание детей»

- фото - выставка « Мама, папа , я – спортивная семья».

- составление памятки «Нетрадиционные методы закаливания».

Чтение художественной литературы (сентябрь - ноябрь)

К. Чуковский «Мойдодыр », «Айболит», «Правила поведения для воспитанных детей» Г. П. Шалаева, О.М .Журавлёва, Ю Тувим «Овощи», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», И. Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной», А. Крылов «Как лечили петуха», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», А. Прокофьев «Как на горке, на горе», Л. Н Толстой «Косточка», К. Ушинский «Лекарство» и др.

3 этап - заключительный (23. 11.2015.-30.11.2015)

Цель: анализ достижения поставленных целей и получаемых результатов -обобщение результатов работы.

- итоговое занятие «Азбука здоровья»

- презентация «Приобщение детей к здоровому образу жизни».

- подведение итогов реализации проекта.

Рекомендации для родителей и детей:

- проводить регулярные прогулки на лыжную базу

- посещать каток, игровые площадки

- вести здоровый образ жизни

- придерживаться режима дня

- Использовать при приёме пищи только здоровую, полезную еду

Рекомендации для педагогов:

- продолжать работу по данному проекту.

- проводить консультации для родителей.

- создание презентаций по данной теме.

Дальнейшее развитие проекта.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно - оздоровительной работы, включающей в себя все направления.

Список литературы:

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду

2. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 3

Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.: ВЛАДОС, 2003

4. Каштанова Т. В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002

5. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.

6. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005

7. Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников.

8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

9. Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве»