**Проект: « Наше здоровье в наших руках»**

Срок реализации два года. Участники: дети и их семьи, педагоги ДОУ

**Цель:** Сформировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью. Научить детей под руководством взрослых соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.

**Проблема:** Ввиду значительной занятости взрослых, дети дошкольного возраста в некоторых семьях предоставлены сами себе. Игры у большинства настольные или компьютерные. Дошкольники мало бывают на свежем воздухе, некоторые семьи не соблюдают режим дня. Всё это отражается на ЗОЖ детей и их семье.

**Ожидаемые результаты:** При соблюдении принципов осознанного отношения к здоровью, дети овладеют теоретическими и практическими знаниями о ЗОЖ; смогут улучшить своё здоровье, разучат новые подвижные и спортивные игры, смогут повысить свои физические качества.

**Задачи реализации проекта:**

\*Способствовать приобретению навыков соблюдения режима дня не только в детском саду, но и дома;

\*Расширять представления детей о физических возможностях человека;

\*Побуждать к выполнению ежедневной утренней гимнастики, соблюдению личной гигиены, вовлекать к участию в спортивных развлечениях.

**План реализации проекта**

**СЕНТЯБРЬ**

Создать необходимые условия в группе, для реализации поставленных задач;

Ознакомить родителей с режимом дня в группе и д/с;

Выявить детей с различной группой здоровья (совместно с медсестрой)

**ОКТЯБРЬ**

Поместить статьи для родителей в папку-передвижку, о плоскостопии и осанке у дошкольников;

Провести игровое познавательное занятие о правилах соблюдения режима дня;

Довести до сведения родителей группы здоровья детей, через родительское собрание.

**НОЯБРЬ**

Разучить с детьми новые считалки к подвижным играм;

Принять участие в спортивных соревнованиях среди старших дошкольников;

Расширить и обогатить кругозор детей о спортивном инвентаре.

**ДЕКАБРЬ**

В дни зимних каникул научить детей загадывать друг другу загадки о спорте;

Вовлечь родителей в оформлении участка зимними постройками.

**ЯНВАРЬ**

* Организовать целевую прогулку на школьный двор, покататься на лыжах;
* Принять участие в городском конкурсе « Олимпийские надежды»;
* Индивидуальные консультации родителям, о профилактике простудных заболеваний и лечению народными средствами.

**ФЕВРАЛЬ**

* Организовать с детьми музыкально-спортивное развлечение ко Дню Защитников Отечества;
* Разучить с детьми серию подвижных игр: «Летчики»; Чье звено быстрее соберется», «Стой!, кто идёт?» и др.

**МАРТ**

* Вовлекать детей в спортивные эстафеты, закреплять правила подвижных игр;
* Обучить прыжкам на скакалке, езде на самокате;
* Обновить атрибуты в физкультурном уголке.

**АПРЕЛЬ**

* В День открытых дверей организовать для родителей свободное посещение утренней гимнастики и физ.занятий;
* Провести анкетирование среди родителей, с целью выявления запроса в ЗОЖ.

**МАЙ**

* Вовлечь детей в спортивные соревнования на свежем воздухе;
* Организовать целевую прогулку в лесополосу;
* Расширять кругозор о спортивных играх – Шашки, Шахматы.
* Устроить турнир по летним видам спорта, с вовлечением родителей.

**ИЮНЬ**

Научить детей принимать солнечные ванны, самостоятельно подбирать удобную обувь и одежду;

Следить за гигиеной полости рта, соблюдать правила поведения на водоёме, солнце;

Повторить лечебные травы (при ушибах, резаных ранах) Научить находить травки в природе .