**Проект по валеологии «Растём здоровыми» в средней группе.**

Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!»

1 этап. Подготовительный .

2 этап. Практический

3 этап. Результат.

**Проблемы:**

Анализируя мониторинг посещаемости детей за год, выявила, что большинство пропусков детей по болезням простудного характера. На основании чего, решила обратить внимание детей на знание и предназначение своего тела, укрепление и поддержание здоровья .

**Цель:**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Сформировать представления детей об основах жизнедеятельности человека. Дать начальные знания о своём организме: условиях сохранения и укрепления здоровья. Включить в работу родителей.

**Задачи:**

Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела.

Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.

Формировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.

Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Тип проекта:**

Среднесрочный (январь, февраль, март)

Деятельность практико-ориентированная

По характеру контактов: внутригрупповая

По количеству участников: групповая

Ожидаемый результат:

1. Открытое занятие по валеологии «Наши добрые помощники»
2. Практическое применение полученных знаний.

**Реализация проекта.**

1ЭТАП

Работа с родителями:

1. Анкетирование родителей (выявить степень заинтересованности, уточнить проводимые мероприятия по укреплению здоровья)
2. Подбор специальной литературы
3. Консультации для родителей: «В здоровом теле-здоровый дух», «Полезные и вредные привычки»; альбом «Здоровый образ жизни- это…»; родительское собрание (консультация «О здоровье – всерьёз»
4. Участие в смотре оборудования по закаливанию.

2ЭТАП

Работа с детьми:

1. Активность детей в течении дня:

Утренняя гимнастика

Самомассаж

Физкультминутки

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Обучение и контроль ополаскивания рта

Облегчённая одежда

Сон без маечек

Гимнастика пробуждения

Хождение по «дорожкам здоровья»

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

1. Н.о.д. «Моё здоровье» январь

Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

- дид.игры: «Овощи-фрукты», «Вредно-полезно», «как уберечься во время простуды»

- п.игры: «Зевака», «Попрыгунчики» и т.д.

Худ.литература по теме ,пословицы, поговорки и т.д.

1. Н.о.д. «Моё тело» февраль

Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела. Закрепить умения различать и показывать голову и шею;  познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья.

Познакомить с внешним строением глаза; с правилами охраны их здоровья.

Закрепить умения различать правую и левую руки;  познакомить с назначением рук в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с руками.

Закрепить умения различать правую и левую ноги; познакомить с назначением ног в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с ногами.

-дид.игры: «Не перепутай», «Мы спортсмены», «Ромашка», «Для чего ?»

- п.игры: «Летучий мяч», «Волк во рву» и т.д.

-худ. литература по теме, пословицы, поговорки и т.д..

1. Н.о.д. «Органы чувств»

знакомство с органами чувств и их назначением.  Развитие потребности в уходе за органами чувств. Беседы о безопасности, рассматривание картинок, чтение художественной литературы, загадывание загадок.

- дид.игры: «Угадай на вкус», «Нарисуй с закрытыми глазами», «Что в коробочке?»,

- п.игры: «Здравствуй, сосед», «Петушиный бой» и т.д.

Худ.литература по теме ,пословицы, поговорки и т.д.

3ЭТАП

**Результативность**

- Открытое занятие «Наши добрые помощники»