**Проект "Я расту здоровым"**

**Цель проекта:**  формирование у детей и их родителей интереса к движениям и здоровому образу жизни.

**ЗАДАЧИ:**

* Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться сохранять и укреплять его.
* Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.
* Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Вид проекта:**

1. По доминирующему методу: познавательно-практический.

2. По характеру содержания: включает ребенка и его семью; ребенка и природу; ребенка, общество и культуру.

3. По характеру участия ребенка в проекте: исполнитель.

 4. По характеру контактов: осуществляется внутри ДОУ в контакте с семьей.

5. По продолжительности: с 01.06.12. по 31.08.12.

#### ****Актуальность проекта.****

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

**Проблемный вопрос:**Как сохранить свое здоровье?

**Предварительная работа**

Ознакомительная консультация с родителями о проекте.

Выставки книг: спорт, здоровый образ жизни

Папка – раскладушка «ЗОЖ семьи»

Папка – передвижка « Советы родителям по укреплению здоровья детей»

**Теоретическая часть проекта:**

Подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта.

Сотрудничество с родителями воспитанников.

**Практическая часть проекта**

**ПЛАН РАБОТЫ НА ЛЕТО:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Неделя  | Тема недели | Беседы  |
| Июнь | 1 | Расту культурным | Правила дружбы. |
| Что такое хорошо и что такое плохо? |
| Вежливые слова. |
| Взрослые и я. |
| Будь опрятным! |
| 2 | Правила гигиены | Водичка, водичка умой моё личико… |
| Где прячутся микробы? |
| Личные вещи гигиены. |
| 3 | Я такой! | Что я знаю о себе? Какой я? |
| Для чего нужны глаза? |
| Орган слуха – уши. |
| Для чего нужны зубы? |
| Дышите на здоровье. |
| 4 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | Наши природные друзья. |
| Солнечные ванны. |
| Вода в жизни человека. |
| Откуда в воздухе кислород? |
| Что нужно делать, чтобы солнце, воздух и вода не стали нашими врагами. |
| Июль | 1 | Спорт, спорт, спорт! | Спорт и человек. |
| Мой любимый вид спорта. |
| Спортивный инвентарь и оборудование. |
| Олимпийский огонь! |
| День физкультурника |
| 2 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Почему человек болеет? |
| Смолоду закалишься, на весь век сгодишься! |
| Водяной лабиринт. |
| Как правильно одеваться на прогулку? |
| Польза прогулок. |
| 3 | Движение – это жизнь. | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! |
| Без осанки – конь корова. |
| Бег не красен, а здоров. |
| Прогулки всей семьёй. |
| Туризм -движение для здоровья. |
| 4 | Здоровое питание | История продуктов: каша - радость наша. |
| История продуктов: салат- любимая пища. |
| История продуктов: всё о супах. |
| История продуктов: сколько лет молоку. |
| Кто сколько жуёт – тот столько живёт. |
| Август | 1 | Природа и здоровье | Где живёт витаминка? |
| Зелёная аптека. |
| Опасные растения. |
| Съедобные и не съедобные грибы. |
| 40 застёжек и все без застёжек. |
| 2 | Айболит спешит на помощь | Помоги себе сам. |
| Скорая помощь – звони 03. |
| Меня укусила пчела. |
| Если ты заболел. |
| Отношение к больному человеку. |
| 3 | Опасные ситуации дома | Контакты с незнакомыми людьми дома. |
| Пожароопасные предметы. |
| Предметы требующие осторожного обращения. |
| Как вызвать пожарных? |
| Как вызвать милицию? |
| 4 | Опасные ситуации на улице | Контакты с незнакомцами на улице. |
| Ребёнок и его старшие приятели. |
| Контакты с животными. |
| На воде и на солнце. |
| К кому нужно обратиться если ты потерялся. |
| 5 | Уроки светофорчика | Вот эта улица, вот этот дом! |
| Что означают дорожные знаки? |
| Мчатся по улице автомобили! |
| Наши помощники на дороге. |
| Правила пешехода. |

**Предполагаемые результаты:**

Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье, как вечной ценности» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

Формирование у дошкольников элементарных знаний, умений, навыков валеологического характера.

Формирование и совершенствование у дошкольников элементарных гигиенических и культурных навыков.

Овладения навыками самооздоровления.

Укрепление здоровья детей и снижение уровня заболеваемости.

Создание и накопление в ДОУ традиций и обычаев здорового образа жизни.

Выставка семейных проектов «Я расту здоровым»

**Отчёт о летней оздоровительной работе**

**в средней группе №4**

Воспитание здорового ребёнка – важнейшая задача, особенно в современных условиях. В летний период у большинства детей существенно меняется образ жизни. Большую часть они проводят на свежем воздухе, много бегают, играют, купаются. И летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, особенно больше возможностей для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, поэтому оздоровительную работу мы решили провести в качестве проекта и назвали его «Я расту здоровым!» Нами широко использовались солнечные, воздушные ванны, водные закаливающие процедуры. Летом продолжалась систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности были перенесены на воздух. Каждому виду отводилось место и время в распорядке дня.

Мы выделили несколько направлений по работе с детьми летом:

- физкультурно-оздоровительная работа;

- экологическое воспитание;

-игровая, музыкальная, театрализованная, изобразительная деятельность детей

**Содержание работы**

*1.Воспитательно-образовательная работа*

* Внедряли активные методы оздоровления в регламентированные и нерегламентированные виды деятельности.
* Велась работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма, противопожарной безопасности.
* Экологическое просвещение детей, расширение знаний об окружающем мире, труде людей.
* Работа на экологической тропе( посадка овощей, цветов, наблюдение за их ростом и развитием, уход и полив). Ведь зелёные насаждения имеют большое оздоровительное и эстетическое значение.
* Развивали творческие способности детей в разных видах деятельности (игровой, театральной, изобразительной). Стремились дать возможность ребёнку к самовыражению, проявлению творчества, фантазии.

В летний период необходимо в течение дня предусматривать чередование всех видов детской деятельности, среди которых преобладающей выступала игра.

Игры на природе с природными материалами помогли обеспечить психологический комфорт, содействовали развитию органов чувств, закаливанию организма.

Строго соблюдался режим дня, т.к. это являлось одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития.

Следили, чтобы дети не переутомлялись, предупреждали чрезмерное нервное, в том числе эмоциональное напряжение. Старались создать атмосферу тепла и любви, удовлетворить потребность детей в эмоциональном насыщении и разнообразии переживаний. При этом использовали:

1. Эмоциональное и тёплое ободряющее отношение.
2. Признание достижений ребёнка, поощрение его успехов.
3. Индивидуальное общение.
4. Справедливость по отношению ко всем детям группы.
5. Терпимость к детским ошибкам.

*2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми*

* В течение лета приём, прогулки, занятия, развлечения, досуги, утренняя гимнастика, физкультурные занятия были перенесены на воздух для достижения оздоровительного эффекта.
* Закаливающие процедуры (солнечные, воздушные, водные ванны), босохождение
* Оптимальный двигательный режим : утренняя гимнастика, физкультурные занятия на воздухе, подвижные игры и физ.упражнения на прогулке, физ.минутки, пальчиковые игры, пешие прогулки, оздоровительный бег.
* Витаминизация: соки, фрукты, овощи, ягоды.
* Групповая и индивидуальная работа по развитию двигательных навыков.
* Физкультурные досуги и развлечения в природных условиях

*3. Закаливание.*

 Применяли общее и специальное закаливание.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребёнка и предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон с доступом свежего воздуха, правильный подбор одежды, соответствующий возрасту воздушный и температурный режим в помещении.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся световоздушные и солнечные ванны, хождение босиком по горячему песку, а также по мокрому, по гальке, по траве, контрастное обливание ног, мытьё рук до локтя во время гигиенических процедур.

Кроме того во время оздоровления дети получали широкий комплекс оздоровительных мероприятий. Дыхательная гимнастика проводилась дважды в день: во время дневной прогулки и после сна. Пальчиковые игры проводились три раза в день с речевым сопровождением. Использовали не медикаментозные средства : точечный массаж, аромотерапию во время сна, музыко- и сказкотерапию, бодрящую гимнастику пробуждения под музыку.

Строго соблюдался питьевой режим.

Питание детей было полноценным и разнообразным. Ежедневно в рацион питания включались овощи, фрукты, соки, зелень, салаты.

Ежедневно проводилось кварцевание группы, влажная уборка, сквозное проветривание. Уборка участка проводилось ежедневно: утром, до прихода детей и во время тихого часа. Полив участка при сухой и жаркой погоде проводили не менее двух раз в день.

Следили за чистотой песка в песочнице. Перед игрой песок слегка увлажняли, периодически его перелопачивали, загрязнённый песок заменяли свежим.

Обеспечивали подбор и размещение оборудования и инвентаря, спортивных атрибутов и разнообразного игрового материала на участке.

*4. Работа с родителями*

• Повышение педагогической культуры родителей.

• Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

• Участие родителей в благоустройстве и озеленении участка, ремонт групп.

• Индивидуальные консультации и беседы

• Папки- передвижки по интересующим вопросам

Родители были ознакомлены с планом оздоровительных мероприятий в ДОУ на родительском собрании. Были выявлены интересующие темы по воспитанию детей, озвучен материал, который родители хотели бы узнать в течение лета . Например, о профилактике Ж.К.З., о правильном питании, о летнем отдыхе, о закаливании, чем занять детей в свободное время. Весь материал был оформлен в виде папок-передвижек и выставлялся в информационном уголке группы. А также были проведены консультации по интересующим вопросам и личные беседы.