**Проект «Здоровая семья- здоровая нация»**

*Вид проекта:* долгосрочный, групповой, детско-родительский, практико-ориентированный для детей 4-5 лет.

*Актуальность:*

Здоровье человека- актуальная тема для разговора во все времена. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство- движение. Физические движения, упражнения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

*Цель проекта:* формирование у детей основ здорового образа жизни. Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в области физического развития малышей.

*Задачи:*

- Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, ресурсное обеспечение.

- Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены.

- Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей ( нетрадиционное физкультурное оборудование).

- Использование в работе современных здоровьесберегающих технологий.

*Участники проекта:* воспитатели, дети, родители.

*Ожидаемые результаты:*

- Создание необходимых условий для организации деятельности ДОУ по формированию у детей основ здорового образа жизни.

- Сохранение и укрепление здоровья детей.

- Появление интереса у родителей к проблемам оздоровления детей.

***Этапы проекта:***

*Первый этап- подготовительный*

- подбор методической литературы, иллюстративного материала по данной теме;

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

- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

*Второй этап- основной*

- использование разработанных мероприятий и конспектов в работе с детьми по областям: познание, социализация, художественное творчество, коммуникация. - организация работы с родителями (беседы, консультации).

*Третий этап- заключительный*

- презентация физкультурно-оздоровительной работы с детьми среднего дошкольного возраста.

**Схема реализации проекта**

***Сентябрь***

*« Личная гигиена»*

Цель: Продолжать оздоровительную работу с детьми, начатую в летний период. Вести пропаганду среди родителей о здоровом образе жизни.

*Этапы работы:*

1. Оформить альбом «Использование потешек при умывании».
2. Консультация для родителей «Здоровый малыш- здоровая семья- здоровая нация».
3. Родительское собрание «Итоги летней оздоровительной работы с детьми».
4. Д. И. «Вымоем куклу».

Цель: продолжать формировать знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, воспитывать опрятность.

Материалы: таз с водой, мыло, полотенце, расческа, кукла.

1. Фотовыставка «Лето. Ах, лето!»
2. Чтение художественной литературы: потешка «Водичка-водичка», Чуковский «Мойдодыр», Барто «Девочка чумазая», Аким «Мыло».
3. Экскурсия в прачечную детского сада.
4. Подвижные игры на свежем воздухе.

***Октябрь***

« *Закаливание детского организма»*

Цель: Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний.

*Этапы работы:*

1. Индивидуальная беседа с родителями о закаливании детей «Если хочешь быть здоров…»
2. Утренняя гимнастика с элементами босохождения.
3. Профилактическая гимнастика (дыхательная, коррегирующая, на предупреждение плоскостопия, на укрепление осанки, зрения).
4. Закаливающая гимнастика после дневного сна.

Материалы, оборудование: аудиозаписи, дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с крышками, ребристые и др.).

1. Игры с водой, ежедневные прогулки.
2. Тематическое занятие «Помоги зайке сберечь здоровье»

Цель: формировать навыки закаливания организма, воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

***Ноябрь***

*«Безопасность»*

Цель: Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, в группе, в повседневной жизни.

*Этапы работы:*

1. Изготовление макета светофора, макета дороги.
2. Привлечение родителей к изготовлению дидактических пособий на тему «Огонь-друг, огонь-враг».
3. Консультация родителей через родительский уголок «Источники опасности для детей».
4. Д.И. «О чем говорит светофор».
5. Тематическое занятие «О пожарной безопасности»

Цель: дать понятие о пользе и вреде огня, вызвать желание быть осторожными с огнем.

Материалы: макет пожарной машины, игрушка «Пожарная машина», плакаты и дидактические пособия на тему «Огонь-друг, огонь-враг»

1. Беседы с детьми: «Безопасность в нашей группе», «В мире опасных предметов».
2. Папка-раскладушка «Безопасность зимних прогулок».
3. Чтение художественной литературы: сказка «Петушок и бобовое зернышко», песенка «Тили-бом», К. Чуковский «Путаница», Э. Мошковская «Не буду бояться».
4. П. И. «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль».

***Декабрь***

*«Использование игр для оздоровления детей»*

Цель: Удовлетворять потребность детей в двигательной активности, вырабатывать привычки к повседневной физической нагрузке и заботе о здоровье.

*Этапы работы:*

1. Пополнение физкультурного уголка пособиями, атрибутами для подвижных игр.
2. Изготовление картотеки подвижных игр.
3. Познакомить родителей с назначением физкультурного оборудования, дать рекомендации по использованию.
4. Привлечение родителей к изготовлению физкультурного оборудования из бросового материала.
5. Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования.
6. Игры-забавы: постройка на участке снежных фигур.
7. Физкультурно-оздоровительное развлечение (для детей и родителей на зимнем участке) «Поможем зайчонку найти маму».
8. Фотоколлаж «Уличные игры».
9. Чтение художественной литературы: Ю. Кушак «Снежная баба», О. Корнеева «Приключение снеговичка», О. Высотская «Снежный кролик», р.н.сказка «Снегурочка».

10.Д.И. «Оденем куклу на прогулку».

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение одевать куклу последовательно, соответственно сезону.

***Январь***

*«Психологическое здоровье детей»*

Цель: Обеспечивать благоприятные условия способствующие предупреждению эмоционального неблагополучия детей. Снизить уровень возбуждения, снять эмоциональное и мышечное напряжение.

*Этапы работы:*

1. Индивидуальные беседы с родителями об использовании метода сказкотерапии в установлении положительных эмоций детей.
2. Игры которые лечат: песочная терапия, игры с водой (с использованием стола «Песок- вода»).
3. Использование метода сказкотерапии.
4. Использование методов нетрадиционного рисования (пальчиками, ладошками).
5. Психогимнастика.
6. Папка-передвижка «О здоровье всерьез»
7. Выставка детских творческих работ.
8. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Радость», Ю. Вронский «Танцуй, моя кукла», С. Прокофьева «Когда можно плакать», потешки: «Ночь пришла…», «Заинька, попляши…»

***Февраль***

*«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»*

Цель: Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Продолжать воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

*Этапы работы:*

1. Ознакомление родителей с оздоровительными играми и упражнениями, с рекомендациями врача.
2. Изготовление картотеки дидактических иллюстрированных пособий для родителей с целью их просвещения в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
3. Папка- передвижка « Пальчиковые, дыхательные игры, гимнастика для глаз»
4. Семинар-практикум для родителей «Использование пальчиковых, дыхательных игр, гимнастики для глаз для укрепления здоровья детей».
5. Использование картотеки пальчиковых, дыхательных игр на занятиях с детьми, в режимных моментах.
6. Экскурсия в медицинский кабинет.

Цель: познакомить детей с работой медсестры, врача. Дать представление о предметах, необходимых в работе, воспитывать уважение к труду взрослых.

1. Игра-занятие «Айболит в гостях у детей»

Цель: продолжать воспитывать у детей потребность быть здоровыми, дать понятие о витаминах, о полезных и вредных продуктах.

Материалы и оборудования: машина скорой помощи, кукла доктор Айболит, муляжи овощей и фруктов, мешочек.

1. Беседа с детьми «О здоровой пище».
2. Д.И. «Отгадай на вкус», «Чудесный мешочек».

10.П.И. «Огуречик», «У медведя во бору…»

11. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Айболит», Ю. Тувим «Овощи», В. Берестов «Больная кукла», потешки и загадки о фруктах и овощах.

***Март***

*«Физкультурно-оздоровительная работа в режимных моментах»*

Цель: Укреплять здоровье детей в течении дня, используя здоровьесберегающие технологии. Информировать родителей о проводимых оздоровительных мероприятиях в режимных моментах.

*Этапы работы:*

1. День открытых дверей для родителей: Участие родителей в утренней зарядке, на физкультурном занятии, на прогулке, в гимнастике после сна.
2. Консультация для родителей «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду».
3. Мастер-класс для родителей по физкультурно-оздоровительной работе с использованием здоровьесберегающих технологий.
4. Тематическое занятие «Здоровье в порядке- спасибо зарядке».

Цель: способствовать формированию у детей основ здорового образа жизни, потребности заниматься зарядкой.

1. Физкультминутки.
2. Динамические паузы
3. Д.И. «Кто скорее соберет», «Знаешь ли ты?».
4. П.И. «Гуси-гуси», «Зайка».

***Апрель***

*«Какой я?»*

Цель: Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей. Воспитывать осознанное отношение к своему телу, здоровью.

*Этапы работы:*

1. Пополнить физкультурный уголок нестандартным оборудованием из бросового материала, атрибутами для самомассажа.
2. Изготовить картотеку разнообразных видов игрового массажа.
3. Консультация- практикум для родителей «Обучение приемам игрового массажа»
4. Использование музыкального сопровождения во время самомассажа.
5. Использование игр- релаксаций.
6. Пальчиковая гимнастика.
7. Массаж биологически активных зон (лица, рук, головы) с использованием художественного слова.
8. Чтение художественной литературы: С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик», В. Бондаренко «Язык и уши».
9. Игра- занятие «Тело человека»

Цель: закрепить знания о строении тела человека, познакомить с ролью органов чувств.

10.Д.И. «Ты- моя частичка»

Цель: систематизировать представления детей о частях тела.

***Май***

*«Презентация физкультурно- оздоровительной работы с детьми».*

Цель: Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. Создать атмосферу комфорта, помочь каждому ребенку осознать значение физических упражнений в оздоровлении всего организма.

1. Круглый стол с родителями «Особенности физкультурно- оздоровительной работы с детьми среднего дошкольного возраста.
2. Физкультурный досуг «Полоса препятствий». (с привлечением родителей).
3. Игровая ситуация «Как ты думаешь, что будет дальше, если мальчик (девочка) не будут умываться, спать, гулять, делать зарядку?»
4. П.И «Поезд», «Ловкий мышонок», «Лошадки».
5. Чтение художественной литературы: В. Зайцев «Я одеться сам могу», А. Кузнецова «Кто умеет?», Я.Яхнин «Почему надо чистить зубы?», В. Степанов «Сам».
6. Подведение итогов проделанной работы. Презентация.

Составила проект воспитатель средней группы №3

Шикалова Н. Л.