Проект по здоровье-сберегающей технологии «Неболейка» (оздоровительно-закаливающие мероприятия)

**Актуальность проекта:**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять.

Закаливание – важнейший элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды.

**Цель проекта:**1. Усиливать кровообращение тела; развивать мелкую моторику пальцев рук; укреплять мышцы лица, туловища и конечностей.

2. Повышать сопротивляемость, закалённость и устойчивость организма.

3. Развивать ловкость, координацию движений и глазомера; прививать навыки ползания, обучать умению прыгать. Воспитывать выдержку, терпение, настойчивость.

**Задачи проекта:** 1. Снижение острой и хронической заболеваемости детей.

2. Стимулирование роста и развитие мышечной массы, способствование поддержанию оптимального тонуса. Повышение иммунитета, исправление и профилактика плоскостопия, сколиоза и избавление от многих заболеваний.

3. Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и

умственному развитию детей, формированию необходимых навыков движений, хорошей координации, ловкости и меткости.