**Проект «Будьте здоровы!»**

**Проблема.** В современном обществе, в эпоху ХХI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей.

**Актуальность.** Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Я считаю, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Поэтому тема моего проекта звучит «Будьте здоровы!», как основа формирования здорового образа жизни дошкольников.

Обозначенная выше проблема ставит перед дошкольным учреждением следующую цель.

**Цель:**

Воспитать физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка   через   создание единого здоровьесберегающего процесса и  через приобщение родителей к здоровому образу жизни.   
-развитие осознанного отношения к своему здоровью;  
-совершенствование процесса развития двигательных способностей и качеств знания и положительной самооценки  
-развивать навыки коммуникативного общения.

Осуществлять просвещение родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы.

**Задачи проекта:**

* Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
* Организовать консультации
* Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
* Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
* Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

**Тип проекта:** практико-ориентированный.

Форма проведения: практические занятия, походы, физкультурные досуги, праздники, анкетирование родителей, консультации

**Продолжительность проекта:** долгосрочный.

**Ожидаемый результат:** информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОУ. Обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.

**Формы и методы реализации проекта**

Формы: Непосредственная образовательная деятельность, подвижные игры, спортивные праздники, закаливающие процедуры, консультативная работа, психогимнастика, самомассаж.

1 ЭТАП- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

1. Теоретический анализ состояния проблемы в научно-методической литературе, материалов передового педагогического опыта взаимодействия  с семьей по проблеме здоровья;
2. Оценить собственные  возможности и ресурсы в решении проблемы;
3. Выявить организационно-педагогические условия по приобщению к здоровому образу жизни родителей.
4. Подготовить план мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни. (Приложение № 1)

Подбор литературы о профилактике здоровья.

2 ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ

1. Провести констатирующую диагностику по выявлению уровня физического, психического и социального развития детей;
2. Совершенствование материально-технической базы;
3. Разработка сценариев спортивных праздников и развлечений с привлечением родителей;
4. Разработка серий консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям.
5. Пропаганда здорового образа жизни через консультации, развлекательные мероприятия.
6. Непосредственная образовательная деятельность – три раза в неделю.
7. Закаливающие процедуры – ежедневно (контрастное)
8. Коррекция опорно- двигательного аппарата – каждый день во время НОД и индивидуальная работа.
9. Кварцевание – каждый день.
10. Профилактика гриппа – по необходимости.
11. Дыхательная гимнастика – два-три раза в неделю.
12. Досуги и дни здоровья – один раз в месяц
13. Массаж планируется как третья часть НОД
14. Анкетирование родителей (Приложение № 2)

3 ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

1. Получение реальных данных о здоровье детей и распределение по группам здоровья.
2. Разработана система закаливания на основании состояния здоровья детей.
3. Осмотр детей специалистами для ранней диагностики нарушений опорно – двигательного аппарата (осанка, плоскостопие) .
4. Изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием оздоровительных технологий.
5. Составление карт индивидуальных нагрузок для каждого ребенка с учетом всех данных по результатам диагностирования здоровья и физической подготовленности.
6. Проведение спортивных праздников, досугов, дней здоровья.
7. Организация совместного отдыха, родительских собраний.

**Приложение № 1**

**План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ**

1. Информационный стенд на тему: «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Здоровый образ жизни», «Зимний отдых на улице», «Движение это жизнь»
2. Консультации по запросам родителей
3. Провести с детьми «День здоровья» 13.09.13. и 07.04.14.
4. Провести досуг с детьми «Веселые эстафеты»
5. Провести консультации с родителями «Следим за осанкой вместе»(средняя группа), «Профилактика плоскостопия»(старшая группа), «Школа и здоровье»(подготовительная группа),«Заботливое отношение к здоровью детей»(младшая группа)
6. Провести анкетирование среди родителей:

«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» и

«Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития детей»

1. Составить перспективное планирование форм работы с родителями по Здоровому образу жизни.
2. Фотовыставка « С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»
3. Оформить плакаты по каждому виду спорта.
4. Сделать картотеку подвижных игр, по каждой возрастной группе
5. План индивидуальной работы с детьми
6. Провести зимний спортивный праздник «Масленица»
7. Коррекционные физкультурные занятия

**Приложение № 2**

Анкета для родителей

**1. «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни»**

**1.**Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка

от 4 до 5 –

от 5 до 6 –

**2**.Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3**.Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4**.Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашегоребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5**.На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДОУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6**.Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка

**7**.Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8**.Нужна ли вам помощь детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.**Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):

- Спортивная подготовка;

- Физическое развитие;

- Художественно – эстетическое;

- Социально – эмоциональное;

- Интеллектуальное;

- Обучение иностранным языкам.

**2. «Оценка деятельности ДОУ в рамках физического развития дошкольников»**

**1**.Знаете ли вы, какие оздоровительные мероприятия проводятся в ДОУ, группе?

- да

- нет

**2.**Как вы оцениваете работу дошкольного учреждения по оздоровлению детей?

- хорошо

- плохо

- другой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.**Как вы оцениваете условия для физического развития детей в группе?

- хорошо

- плохо

- другой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.**Выполняете ли вы рекомендации специалистов?

- да

- нет

- иногда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.**Есть ли у вас пожелания к организации оздоровительных мероприятий в ДОУ?

(указать какие)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Приложение № 4**

**Методическое обеспечение проектной деятельности:**

1. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» - Волгоград: Учитель, 2007. – 151с.

2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в ДОУ – М. : Мозаика Синтез, 2005 – 112с.

3. Болонов Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения – М. : ТЦ Сфера, 1003 – 160с.

4. Вареник Е. Н. Физкультурно – оздоровительные занятия – М. : ТЦ Сфера, 2008, - 128с.

5. Вареник Е. Н. Утренняя гимнастика в ДОУ – М. : ТЦ Сфера, 2008 – 128с.

6. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160с.

7. Горбатенко О. В. Кардильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ – Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.

8. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников: М. :Вако, 2007. – 304с.

9. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 – 109с.

**Приложение № 5**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Форма работы** | **Отметка о выполнении** |
| **Октябрь** | Выступление на родительском собрании по запросам воспитателей | Родительское собрание |  |
| «Роль семьи в физическом воспитании детей» (все группы) | Групповые информационные стенды |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
| **Ноябрь** | «Следим за осанкой вместе» | Консультация |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
| **Декабрь** | «Профилактика плоскостопия» | Практическое занятие совместно с родителями. |  |
| «Зимний отдых на улице» | Групповые информационные стенды |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
| **Январь** | «Следим за осанкой вместе» | Консультация |  |
| «Приходите в гости к нам» | Открытое занятие в группе №2 |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
| **Февраль** | Проведение организационного собрания с родителями по вопросам подготовки к Масленице. | Родительское собрание. |  |
| «Приобщение детей к спорту» | Групповые информационные стенды |  |
| Организационное собрание с родителями детей, принимающих участие в городской детской спартакиаде. | Собрание |  |
| **Март** | «Широкая Масленица» | Совместное развлечение с родителями |  |
| «Приходите в гости к нам» | Открытое занятие в группе №5 |  |
| «Чтобы зубки блестели» | Групповые информационные стенды |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Апрель** | «Приходите в гости к нам» | Открытое занятие |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
|  |  |  |
| **Май** | «Приходите в гости к нам» | Открытое занятие |  |
| « С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» | Фотовыставка |  |
| Еженедельные консультации по запросам родителей. | Консультации |  |
|  |  |  |