**Актуальность проекта**

«Я не боюсь еще и еще раз сказать забота о здоровье

– важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие»

В.А.Сухомлинский

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека привычку здорового образа жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относится к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Цель проекта**

Формирование у детей дошкольного возраста

основ здорового образа жизни.

**З**

**а**

**д**

**а**

**ч**

**и**

Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья детей; использование полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.

Повышать интерес у детей к занятиям физической культуры, закаливанию.

Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Формировать у родителей устойчивый интерес к приобщению детей к здоровому образу жизни, привлекать взрослых к совместной деятельности с детьми.

Повышать педагогическую компетентность родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

**Этапы реализации проекта**

**I этап - «Подготовительный»**

- Постановка цели и задач, подбор наглядно-иллюстративного материала, художественной литературы по теме.

- Пополнение картотеки пальчиковых игр, динамических пауз, физ. минуток, спортивного уголка.

- Создание условий для организации двигательной активности детей.

- Опрос родителей.

**II этап - «Организационный»**

- Проведение мероприятий по теме проекта.

- Совместная деятельность воспитателя и детей.

- Выставка литературы, рисунков, фотовыставка.

- Оформление информационного уголка для родителей.

**III этап – «Заключительный»**

**-** Обобщение результатов.

- Проведение развлечения «Всем, кто хочет быть здоров!»,

«Неболейки!».

**Ожидаемые результаты**

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

Формирование и совершенствование элементарных гигиенических и культурных навыков.

Овладение навыками самооздоровления.

Развитие интереса к занятиям физической культурой.

Укрепление здоровья детей и снижение уровня заболеваемости.

Повышение грамотности родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

Сроки реализации проекта **Январь**

**План мероприятий по реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные области** | **Содержание** |
| **«Познавательное развитие»** | **Беседа «Здоровье ребёнка»**  Цель: дать элементарные представления, как нужно заботиться о своём здоровье (питание, режим дня, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику).  **Беседа «Наши верные друзья - полезные продукты»**  Цель: закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания.  Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.  **Беседа «Мы дышим – значит живём»**  Цель: дать понятие, что человеку необходимо дышать. Закрепить знания о частях тела человека. |
| **«Речевое развитие»** | **Составление рассказа по картине «На лыжах»,**  **«На коньках».**  **Игра – викторина «Мы любим спорт»**  Чтение художественной литературы:  В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;  Л.В. Баль, В.В. Ветрова «Букварь здоровья»;  Г. Зайцев «Уроки Айболита»;  «Сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта»;  К. Чуковский «Мойдодыр»;  Ю. Тувим «Овощи»;  Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»;  А. Барто «Прогулка»;  С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала».  В. Лебедев – Кумач «Закаляйся!».  Рассматривание картин, иллюстраций фотографий о здоровье.  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.  «Сказки про глазки». |
| **«Художественно – эстетическое развитие»** | **Рисование:**  «Цветные мячи»; «Украшение свитера»; «Витаминный рисунок»; «Девочка делает зарядку».  Аппликация: «Пирамидка из цветных шаров»; «Лодочка здоровья».  **Выставка рисунков «Мы дружим со спортом»**. |
| **«Физическое развитие»** | **«Физкультурой заниматься каждый рад»**  Цель: формировать осознанное желание заниматься физкультурой. Совершенствовать двигательные навыки.  **Подвижные игры:** «Попади в обруч», «Найди себе пару», «Ловишки», «Весёлые снежинки», «Санный поезд», «Попрыгунчики», «У медведя во бору».  Народные игры на свежем воздухе.  **Игры – эстафеты:** «Извилистая дорожка», «Весёлая эстафета».  **Физ. Досуг:** «Весёлая зарядка», «Неболейки».  **Гимнастика для глаз** «Весёлая неделька» |
| **«Социально – коммуникативное развитие»** | **Игра – ситуация:** «К ребятам приходит Айболит», «Зеркало», «Кукла Оля заболела? Что будем делать?».  **Беседа:** «Гигиенические процедуры», «Кто из вас чистит зубы по утрам», «Беседа с медсестрой о правильном питании, о полезных продуктах», «Занятия спортом».  **Самоисследование** «Где находится сердце».  **Дид. игра:** «Хорошо – плохо», «Угадай настроение», «Как вырасти здоровым», «Часы осторожности».  **Сюжетно – ролевая игра:** «Больница», «Страна Здоровья», «Выбираем вид спорта».  **Выставка «**Опасные и полезные предметы». |
| **«Музыка и развлечения»** | **Прослушивание песни:** «День с зарядки начинай», «О спорте», «Звериная зарядка», «Весёлая неделька».  **Развлечение:** «Всем кто хочет быть здоров». |

**Работа с родителями**

1. Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».
2. Памятка для родителей «Полезные советы на каждый день».
3. Папка – передвижка «Закаливание детского организма»;

«Даёт силы нам всегда витаминная еда».

1. Выставка рисунков «Мы дружим со спортом».
2. Консультация «Выбираем вид спорта для своего ребёнка».
3. Фотовыставка «Спортивная семья».
4. Буклет «Дыхательная гимнастика», «Пальчиковая гимнастика»,

«Гимнастика для глаз «Весёлая неделька».

1. Семинар – практикум «В здоровом теле – здоровый дух».