**Проект по здоровьесбережению для детей дошкольного возраста 3-4 лет «Будь здоров, малыш!».**

*Автор:* Моршнева Л.В.
*Описание материала:* Предлагаю Вашему вниманию проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. Данная разработка может быть полезной для педагогов дошкольного образования. Данный материал предназначен для детей 3-4 лет.
Актуальность.
Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность вызывает положительные изменения в физическом и психическом развитии ребёнка, совершенствовании всех функциональных систем организма. Образовательная область здоровье требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.
В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.
Лето - самое благоприятное время для укрепления здоровья детей и привития культурно-гигиенических навыков. В летний период дети проводят больше времени на воздухе, чем в помещении. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил и энергии для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.
Летний период насыщен деятельностью на открытом воздухе: прогулки, походы, физкультурные досуги, праздники, закаливающие процедуры, игры на природе и участке детского сада позволяют детям приобретать новый двигательный опыт.
В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ. В учебно-воспитательный процесс включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. В рацион детей включаются фрукты, соки, салаты, витаминные напитки, фиточаи.
Проблема: у детей не сформированы основы здорового образа жизни,
не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).
Обоснование проблемы:
1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.
2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.
Тип проекта: оздоровительный
Вид проекта: краткосрочный (июнь, июль, август)
Участники проекта: дети младшей группы «Ромашка», педагоги, родители,
Цель: оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.
Задачи:
1.Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.
6.Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей
Ожидаемые результаты:
1.У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни. Заинтересованность детей темой.
2.Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3.Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы; проявляют творчество, активность и детальность в работе.
4.Активизирован и обогащен словарный запас детей по теме.
5.С удовольствием рисуют, лепят, играют в разные игры.
6.Участие в совместной деятельности родителей.
Продукт проектной деятельности: Оформление участка к летнему оздоровительному периоду, тропа здоровья. Создание картотек различных гимнастик, подвижных игр.
Реализация проекта:
**1.Работа с родителями:**
- Анкетирование родителей. Уточнение данных о соматическом и психофизическом здоровье.
- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- Беседы с родителями по профилактике заболеваемости в летний период.
- изготовление тропы здоровья;
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет», «Массаж – а вот и я!»;
- Советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;
- Буклет для родителей «Задачи формирования ЗОЖ и физкультурно-оздоровительной работы с детьми»;
- Рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.
**2. Работа с детьми:**
*Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):*
- Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- Динамические паузы/физминутки;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм.
*Закаливающие мероприятия (ежедневно)*
- Обливание ног контрастной водой;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Хождение босиком по мокрому и сухому песку, траве, асфальту;
- Хождение по «Тропе здоровья», ходьба босиком по массажным дорожкам;
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Самомассаж стоп и рук.
*Профилактические мероприятия*
- Витаминизация;
- Облегчённая одежда в помещении и на улице;
- Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);
- Игры, направленные на формирование правильной осанки (А.С.Галанов)
- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Мы – спортсмены», «Доктор Айболит», «Собираемся на прогулку», «Игрушки у врача», «Парикмахерская» и другие;
- Игры – драматизации;
-Дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Оденем куклу на прогулку»,
«Уложим куклу спать», «Купание куклы», «Накормим куклу», «Водичка, водичка »,
«Вымой руки», «Умывалочка», «Делаем причёску», «Серый котик умывается», «Я скажу, а ты покажи», «Определи на вкус» и другие.
- Гимнастика для глаз;
- Беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «О том, как я отдыхаю летом», «Я и мой организм», «Что я знаю о спорте», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания».
- Чтение художественной литературы (К.Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»), русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»;
- Рассматривание материала по теме «Здоровый образ жизни», « Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены», альбомы по теме, алгоритмов по КГН;
- Подвижные игры «Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие;
- Артикуляционная гимнастика;
- Раскраски по теме;
- Просмотр презентации «Формирование привычки к здоровому образу жизни».
Итог работы:
- Праздник «Международный день защиты детей»;
- Физкультурный праздник с участием родителей «Летняя спартакиада».