Проект « Здоровый образ жизни»

**Выполнила:**

Воспитатель Тимощенко Олеся Леонидовна

**Актуальность:**

Здоровье-это одна из важнейших ценностей человека.

Недостаточность знаний у детей о здоровом образе жизни. Не всегда, могут объяснить причины своего поведения, по сохранению и укреплению здоровья. Поэтому, в ходе проекта придерживаюсь принципа содействия и сотрудничества детей и взрослых, и признаю ребенка полноценным участником образовательных отношений по формированию.

**Цель:**

Способствовать расширению кругозора детей и их родителей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и знания о полезных и вредных продуктах питания; отмечая важность соблюдения гигиенических процедур.

Формировать представление, что закаливание является составной частью здорового образа жизни.

Развивать желание заниматься спортом и укреплять свой организм спортивными играми.

Воспитывать в детях культуру здорового образа жизни.

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Длительность проекта:** краткосрочный (2 недели)

**Участники:** дети второй младшей-средней группы «Теремок», воспитатель группы, родители.

**Реализация проекта:**

**Работа с детьми:**

Ежедневная профилактическая работа:

Профилактическая гимнастика (дыхательная, зрения, улудшение осанки, плоскостопия)

Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

Воздушное контрастное закаливание.

Беседы:

«Как я буду заботиться о своем здоровье»,

«Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»,

«О здоровой пище»,

«Полезное-не полезное»,

«Чистота и здоровье»,

«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка»,

Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании ( потешки ).

Игры:

Игровая ситуация: «помоги Зайцу стать здоровым»,

Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Мяч в ворота» (на дыхание), «Что лишнее?» «Вымоем куклу» и др.

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница», «Магазин продуктов».

Организация на воздухе подвижной игры «Ловишки», «Делай, как я», «Хвостики», «Кто быстрее», «Самый ловкий» и т.д.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Загадывание загадок о спорте и физкультуре.

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», А. Барто «Чумазая девочка».

Инсценировка поучительной истории о значении здорового образа жизни «Солнце, воздух и вода-это лучшие друзья!»

**Итог:** спортивное развлечение «Спорт-здоровье!»

**Работа с родителями:**

Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребенка в семье».

Памятки для родителей «Кодекс здоровья».

Папки-передвижки: пальчиковая гимнастика, подвижные игры, гимнастика для ног, эмоциональные настрои, массаж спины «Солнышко» и т. д.

Наглядность в виде информационных файлов «Здоровый образ жизни детей».

Индивидуальные беседы о физических умениях навыках каждого ребенка.

Выставка плакатов « Мы за здоровый образ жизни» (совместно с родителями)

**Итог:** родительское собрание «О здоровье всерьез».