**Краткосрочный проект: "Здорово быть здоровым!"**

**Актуальность:**

Проблема: незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

* неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
* недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста
* нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
* невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

Цель: повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье,

Вид проекта: краткосрочный, групповой, оздоровительный.

Состав участников: педагоги ДОУ, родители, дети среднего дошкольного возраста.

**Ожидаемые результаты:**

**Для детей:**

* умение организовывать двигательную активность на улице
* самостоятельное и творческое использование оборудования и атрибутов для двигательной активности на прогулках.

**Для педагога:**

* повышение профессионализма, внедрение новых методов в работе с детьми и родителями.

**Для родителей:**

* повышение уровня личностного сознания, укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

**Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

**Этапы работы:**

1 этап Подготовительный

* подбор методической литературы, пособий, оборудования
* консультация для родителей воспитанников: ***«Спорт – здоровый образ жизни»***

2 этап Планирование проекта

* разработка планов-конспектов.

3 этап Реализация проекта

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

* Профилактическая гимнастика *(дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)*
* Гимнастика пробуждения, дорожка ***«здоровья»***
* Воздушное контрастное закаливание.

**БЕСЕДЫ:**

* Общение: ***«Если хочешь быть здоров!»***.
* ***«Витамины я люблю — быть здоровым я хочу»***.
* ***«Закаляйся если хочешь быть здоров»***.
* ***«Почему быть здоровым – хорошо?»***.
* Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании *(потешки)*

***«Спорт укрепляет здоровье»***.

**ИГРЫ:**

* Сюжетно ролевые игры: ***«Поликлиника»***, ***«Аптека»*** …
* Дидактические игры ***«Мяч на поле»***, ***«Мяч в ворота»*** *(на дыхание)*, упражнение ***«Найди два одинаковых мяча»***, ***«Что лишнее?»*** и др.
* Организация на воздухе подвижной игры ***«Мышеловка»***, ***«Бездомный заяц»***, ***«Ловишки в кругу»***, ***«Мы веселые ребята»***, ***«Солнышко дождик»***.
* Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
* Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
* Чтение художественной литературы: К.Чуковский ***«Мойдодыр»***, "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
* Выставка рисунков о спорте.

**В работе с родителями:**

* Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
* Буклеты для родителей: ***«Мы за здоровый образ жизни..»***
* Картотека ***«Живая аптека»***
* Была проведена выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

Итоговое мероприятие совместно с родителями: ***«Летом весело играем и здоровье сохраняем»***

**Результат проекта:**

Проект ***«Здорово быть здоровым»*** разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родителей с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями в тетради отзывов. Оформление родителями с детьми фоторассказов ***«Путешествие в страну здоровья»***.

Список используемой литературы.

1 ***«Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»***.

О. Н. Моргунова.

2 ***«Физкультурные досуги для детей»***.

Ю.А. Кириллова

3 ***«Физкультурные праздники в детском саду»***. Т.Е. Харченко.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Беседа: ***«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»***

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.  
Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох *(для сердца)*.  
Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина *(от простуды)*.  
Витамин Д — солнце, рыбий жир *(для косточек)*.

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины  
помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: ***«Правильно, правильно, совершенно верно!»***

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.  
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.  
4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.  
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать ***«садовниками здоровья»***, давайте вырастим чудо-дерево *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево)*.

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. *(беседа с детьми о режиме дома и в детском саду)*.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые *(рисунок)*.  
Они попадают в организм и вызывают болезни.  
Они живут на грязных руках.  
Они боятся мыла.

Микроб — ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет — и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?  
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным  
Постой-ка, у тебя горячий лоб  
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? *(есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды)*.

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть

И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

* обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика"
* рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

Нельзя

* пробовать все подряд
* есть и пить на улице
* есть немытое
* есть грязными руками
* давать кусать
* гладить животных во время еды
* есть много сладкого.

**Потешки при умывании:**

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,  
Солнцу улыбается!  
От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.

Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.  
Мыло душистое, белое, мылкое,

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Смекалка нужна, и закалка важна.  
В здоровом теле здоровый дух.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом — богат и делом.

Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.