**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида № 49**

**Проект социального партнёрства с семьёй:**

**«Быть здоровыми хотим!»**

**Воспитатель: Мухамадеева Надежда Викторовна**

**Ангарск, 2017**

**Актуальность проекта:**

В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей, чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка. Самой эффективной мерой считается закаливание детей в детском саду.

 Здоровье детей определяется не только наличием или отсутствием заболеваний, оно определяется гармоничным соответствующим возрасту развитием ребенка и его правильным закаливанием. Рост числа часто болеющих детей в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной. Закаливание в дошкольном возрасте нужно рассматривать как важную составляющую часть физического воспитания детей. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период** | **План** |
| Сентябрь | Анкетирование родителей на тему «Как вы закаляете своего ребёнка?»  На родительском собрании познакомить родителей с проектом, планом мероприятий и видами закаливания. |
| октябрь | Стенгазета: «Закаляйка №1» |
| ноябрь | Консультация в родительском уголке «Здоровье ребёнка, в наших руках!» |
| декабрь | Проведение инструктором по физкультуре консультации и практического занятия «Школа массажа!» |
| январь | Изготовление родителями стенгазеты: «Закаляйка №2» (новогодний выпуск) |
| февраль | Конкурс изготовления дорожек здоровья. |
| март | Проведение инструктором по физкультуре консультации и практического занятия «» |
| апрель | Изготовление стенгазеты : «Закаляйка №3» |
| май | Итоговое родительское собрание и показ слайдовых презентаций родителей «Как мы закаляемся дома!» |

**Цель проекта:**

* создание благоприятных условий для укрепления здоровья ребенка и снижение заболеваемости в группе.

**Задачи:**

* - формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
* -  прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
* -  повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.
* - дать определение понятию «закаливание», характеристика видов закаливания.
* -  показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ.

**Этапы проекта:**

**Первый этап - подготовительный**

- подбор методической литературы, иллюстративного материала по данной теме;

- разработка конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций и консультаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей;

- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста.

**Второй этап – основной**

- использование разработанных мероприятий и конспектов в работе с детьми;

- организация работы с родителями.

**Третий этап – заключительный**

- итоговое мероприятие – совместный с родителями спортивный праздник “Будь здоров, малыш!” Презентация проекта «Быть здоровыми хотим».

**Ожидаемые результаты:**

- создание необходимых условий для организации образовательной деятельности по формированию у детей основ здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление здоровья детей; снижение заболеваемости;

- появление интереса у родителей к проблемам оздоровления детей.

**Используемые виды закаливания:**

* Прогулки на свежем воздухе.

Они идеально подходят для детей дошкольного возраста. Закаливание детей в домашних условиях прогулками на свежем воздухе должны проводиться по несколько раз в день: от 30 минут до 2 часов. Ребенок с удовольствием в это время много и активно двигается.

* Хождение босиком. (босохождение)

Приучать ходить босиком – отличный вариант закаливания детей в домашних условиях. Для начала можно использовать жесткий ковер, а на улице можно ходить по траве и песку. Закаливание детей в ДОУ и в домашних условиях проводятся от 30 минут в день до нескольких часов.

* Закаливание детей водой, умыванием.

Необходимо показать ребенку, как мыть лицо, шею, руки водой, температура которой составляет +27-28˚, постепенно понижая температуру воды до +14-16˚.

* Использование дорожек здоровья, побудок, гимнастика после сна.
* Контрастные воздушные ванны в помещении.