|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Структура | Содержание проекта |
| 1. | Тема | «Здоровей-ка!»  Формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни. |
| 2. | Адресация проекта | Проект адресован воспитателям ДОУ. Может быть реализован в образовательной и свободной деятельности. |
| 3. | Руководитель проекта | Шумакова Анна Дмитриевна |
| 4. | Участники проекта | Активные участники проекта:   * Воспитатель- реализует комплекс образовательных и профилактических мероприятий , направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при поддержке родителей. * Воспитанники- активно участвуют в реализации образовательных и профилактических мероприятий по ЗОЖ. * Родители воспитанников- принимают участие в конкурсе рисунков «Мама, папа, я – спортивная семья!» |
| 5. | Возраст воспитанников | Дошкольники (3-4 лет) |
| 6. | Особенности проекта | * По характеру создаваемого продукта- практико-ориентированный, оздоровительный; * По количеству участников- групповой; * По продолжительности- краткосрочный; * По содержанию- ребенок и его здоровье; * По профилю знаний- межпредметный; * По уровню контактов- на уровне образовательного учреждения; |
| 7. | Цель проекта | Создать единое здоровьесберегающее пространство для формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста; повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение  родителей с ДОУ. |
| 8. | Задачи проекта | 1. Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.  2. Способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.. 3. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 4. Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни. 5. Использовать в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемы интеграции разных видов деятельности. 6. Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах ЗОЖ, активизация деятельности родителей с ДОУ в формировании ЗОЖ. |
| 9. | Ресурсы проекта | 1. Художественная литература:  * К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит» * А. Барто «Девочка чумазая» * Стихи и загадки о здоровом образе жизни * П.А. Синявский «Сказка о лекарственных растениях» * Иллюстрации «Здоровое питание», «Строение человека», «Съедобное- несъедобное», «Зарядка!»  1. Настольно- печатные игры:  * «Одень по сезону» * «Здоровое питание» * «Виды спорта» лепбук * «Сьедобное-несъедобное» по зож * «Режим дня» * «Гигиена»  1. Презентации  * «Летние и зимние виды спорта» * «Здоровый образ жизни» * «Вредные привычки»  1. Мультфильмы:  * Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы, лечение.  1. Интернет -ресурсы |
| 10. | Предполагаемые результаты | *Дети:* укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.  *Родители:* активизация деятельности родителей с ДОУ в формировании здорового образа жизни; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей. |

**Пояснительная записка**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Идея проекта**

* Создать условия для активного участия родителей в жизни своих детей (обогащение развивающее среды ДОУ)
* Опираясь на знания, полученными воспитанниками в образовательной и свободной деятельности, расширить границы знаний по теме, через наблюдения, беседы, художественную литературу, дидактические и подвижные игры.
* Представить результат проекта через итоговое мероприятие «В гости к зайке»

**Цель проекта-** создать единое здоровьесберегающее пространство для формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста; повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение  родителей с ДОУ.

Достижение поставленной цели предполагается через решение следующих **задач**:

* Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
* Способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
* Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
* Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.
* Использовать в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемы интеграции разных видов деятельности.
* Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах ЗОЖ, активизировать деятельность родителей с ДОУ в формировании ЗОЖ.

В качестве **прогнозируемых результатов** могут выступать**:**

* Обогащению знаний детей о здоровом образе жизнедеятельности, о здоровье человека и способах укрепления, о гигиене здоровья.
* Повышение познавательной активности
* Создание условий для активного сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективного развития каждого ребенка.

Знания , полученные в ходе реализации проекта, коснулись всех образовательных областей:

Физическое развитие:

* Корригирующая гимнастика
* Игры-с мячами
* Игры малой подвижности «Осень», «Ветер», «Сердитый волк» и др., (sun is sunny/wery/ru.)
* Игры высокой подвижности «Солнышко и дождик», «Поезд», «По ровненькой дорожке»
* Игры и упражнения, направленные на оздоровление детского организма «Лиса и колобок», «Переправа»
* Упражнения с массажными дорожками
* Игры по развитию координации движений «Доберись до флажка», «Аист и лягушки», «Трамвай»
* Игры на свежем воздухе: «Хоровод», «Карусель», «Акула и рыбки» и др. (картотека подвижных игр: hitpp\games\wwwert/ru/)

Речевое развитие:

* Чтение художественной литературы: К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка чумазая», П.А. Синявский «Сказка о лекарственных растениях», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» , потешки, стихи и загадки о здоровом образе жизни (skasochka.ru.hittp\ru.)
* Беседы о здоровом образе жизни: «Где живут витамины» (Н.Н.Авдеева «Безопасность»)
* Рассказ о строении человека и значении органов в его жизни. (healthy/wer.ru)

Познавательное развитие:

* Просмотр презентаций: «Летние и зимние виды спорта», «Здоровый образ жизни», «Вредные привычки».
* Просмотр мультфильмов: Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы, лечение.
* Игра – экспериментирование "Грязные и чистые руки»

Художественно-эстетическое развитие:

* Продуктивная деятельность: рисование ватными палочками «Полезные Витаминки», «Полосатые полотенца», лепка «Красиво, вкусно, полезно». (И.А.Лыкова)
* Слушание музыкальных произведений: тонизирующая(повышающая жизненный тонус, настроение) И.с.Бах «Шутка», П.И. Чайковский «Времена года», «Подснежник», релаксирующая (расслабляющая)тА.П.Бородин «Ноктюрн», активизирующая (возбуждающая) В.А.Моцарт «Маленькая ночная серенада».

Социально- коммуникативное развитие:

* Рассматривание энциклопедий и иллюстраций «Быть здоровыми хотим», «Строение человека», « Виды спорта», «Здоровое питание».
* Беседы: «Вредные привычки», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Умываются котята по утрам и вечерам», «грибы», «Лекарственные растения» (http/wwer/masd.ru)
* Дидактические игры: «Одень по сезону»

«Здоровое питание»

«Виды спорта» лепбук

«Сьедобное-несъедобное» по зож

«Режим дня»

«Гигиена»

«Чей фрукт?», «Съедобное – несъедобное», "Оденем куклу на прогулку»

* Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека» и др.

Для достижения прогнозируемого результата проекта, необходимо наличие некоторых **условий:**

**-** Педагог по физ.воспитанию – Коршунова Екатерина Александровна – сюжетное занятие «В гости к зайке».

1. Наличие мультимидийного комплекса для просмотра мультфильмов и презентаций
2. Наличие наглядного- дидактического материала по зож, лепбука «Азбука здоровья»
3. Наличие литературного ряда: К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка чумазая», П.А. Синявский «Сказка о лекарственных растениях», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» , потешки, стихи и загадки о здоровом образе жизни
4. Наличие мультфильмов: Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, лечение, врачей, зубы.
5. Целесообразно привлечение родителей в качестве участников проекта. Родители участвуют совместно с детьми непосредственно образовательной деятельности, конкурсе рисунков «Мама, папа, я –спортивная семья», итоговом совместным сюжетном занятии- «В гости к зайке».

**Содержание проекта**

***Этап 1*** Запуск и планирование проекта. Что такое здоровье? Почему здоровье необходимо человеку? Как его сохранить? Какая роль гигиены , здорового питания и режима дня для человека ?

Цель: Создание условий стимулирующие детей для проведения данного проекта, поиск ответов на данные вопросы. Беседа о здоровье, подбор художественной литературы, иллюстраций , составление плана по изучению данной темы.

*Модель взаимодействия участников*

***Этап 2*** Практическая часть проекта

На этом этапе перед нами стояла задача формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни, и способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.

В работе использовались разные приемы и методы:

* Игры на свежем воздухе – для укрепления здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организуются различные мероприятия: игры, соревнования и др.
* Музыкотерапия – способствовать коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности.
* Игра- экспериментирование- формирование у детей умения делать выводы ( о зож); развитие мышления, интереса к экспериментам.

Модель взаимодействия участников

***Этап 3.*** Совместная деятельность родителей и детей.

Цель: создать условия для активного сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективного развития каждого ребенка и повышения компетенции родителей в вопросах зож.

На базе ДОУ провели совместное сюжетное занятие с участием родителей по физической культуре , где педагог по физическому развитию наглядно продемонстрировал родителям воспитанников состояние физического развития детей и их физическую подготовленность, предоставил возможность позаниматься физкультурой не только ребенку, но и взрослому.

Родители активно приняли участие в опросе на тему «Физическое воспитание в семье». Выявление знаний родителей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье.

Организованна выставка рисунков на тему: «Мама, папа, я- спортивная семья», формирование у детей и родителей активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни, отказа от вредной привычки.

Модель взаимодействия участников

воспитатель воспитанник

родитель

***Этап 4.*** Подведение итогов проекта.

Итоговое мероприятие: совместное сюжетное занятие с участием родителей по физической культуре «В гости к зайке»

Цель: способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной деятельности, расширить двигательный опыт родителей при занятии с детьми, помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной двигательно-игровой деятельности. Повышение педагогической культуры детей по вопросам здорового образа жизни.

Модель взаимодействия участников

Приведенный проект способствует:

* Усвоению представления о здоровом образе жизни.
* Овладению культурно- гигиеническими навыками.
* Формированию навыков сотрудничества при организации совместной деятельности.

**Итоговое мероприятие: совместное сюжетное занятие с участием родителей по физической культуре «В гости к зайке»**

*Цель.*Привлечь родителей к совместной активной деятельности в детском саду.

*Задачи.*

1. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
2. Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

**Ход занятия:**

Инструктор по физ.воспитанию вносит игрушку «Мишка».

Физинструктор: Ребята, к нам в гости пришел мишка! Мишка приветствует вас, говорит вам «Здравствуйте, дети!». Мишка просит вас помочь ему найти домик своего друга зайчишки. Ребятки, поможем мишке найти домик зайки? (Ответы детей).

А родителей с собой возьмем в наше путешествие? (Ответы детей).

Тогда встаем вместе с родителями и отправляемся в путь.

**1 часть.**

Физинструктор: Ребята, а вы знаете где живут зайцы? *(ответы детей)*. Правильно**, зайка живет в лесу**. А там много деревьев, между которых надо аккуратно пройти, чтобы на них не натолкнуться.

(Ходьба змейкой между кеглями в парах – дети с родителями).

Физинструктор: Густой лес мы прошли, а теперь перед нами каменистая дорога, надо по ней пройти аккуратно.

(Ходьба по массажным коврикам)

Физинструктор: Ой, смотрите, куда это мы забрели…Туннель перед нами, надо по нему проползти на четвереньках, а в конце вас встретят родители.

(Ползание на четвереньках по туннелю)

Физинструктор: Ребятки, часть пути мы уже прошли, но теперь нам нужно преодолеть самые сложные препятствия. А чтобы мы могли с ними справиться, нам нужно хорошенько размяться. Согласны? (Ответы детей)

Физинструктор: Тогда скорей берите за ручки своих родителей и повернитесь друг к другу лицом.

(Родители и дети стоят в кругу.)

**2 часть.**

**ОРУ**

1. «Подтянись»

И. п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок и взрослый поднимают руки вверх, встают на носки, взрослый слегка тянет руки ребенка вверх.

2. «Приседалочки»

И. п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок приседает – взрослый стоит; взрослый приседает – ребенок стоит.

3. «Повернись»

И. п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Повороты туловища направо, потом налево.

4. «Прыгалки»

И. п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч.

Ребенок прыгает – взрослый стоит; взрослый прыгает  – ребенок стоит.

Физинструктор: Вот и закончилась наша разминка. Пришло время к преодолению сложных препятствий.

**ОВД (по 2 раза)**

1.Физинструктор: Ребята, посмотрите, пока мы с вами шли, в лесу дождик прошел. Кругом одни лужи. Чтобы нам ножки не намочить, надо прыгать по кочкам.

(Дети вместе с родителями прыгают по кочкам – обручи на полу).

2. Физинструктор: А теперь мы с вами пришли к речке, надо пройти через нее по мостику.

(Равновесие - ходьба по гимн.скамье, взрослый держит ребенка за руку)

Физинструктор: Молодцы, ребята! Ой,смотрите, а что это за домик у нас тут появился? Давайте посмотрим, кто в нем живет?.. Это же зайка! Мы помогли мишке найти домик его друга зайчишки! Зайка очень рад встрече с вами! Давайте все вместе обнимем зайку!

Теперь зайка хочет, чтобы мы с ним поиграли! Вы согласны, ребята!

Игра «Зайки- побегайки» (музыка Е.Железнова)

Физинструктор: Молодцы, ребята! Мы благополучно добрались до зайки, хорошо поиграли с ним, мишутке помогли найти друга! А теперь давайте попрощаемся с ними, скажем «До свидания!» и отправимся в свой детский сад.

Дети прощаются с мишкой и зайкой, уходят на свои места.

**3 часть.**

Спокойная ходьба в парах с родителями.