**Тема проекта: «Будем здоровыми!»**

**Цель проекта:**

Повысить стремление родителей и детей использовать двигательную деятельность  для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

**Для детей:**

* Углублять знания детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих
* Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;
* Вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям.

**Для родителей:**

* Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
* Расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей;
* Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОУ;
* Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

**Для педагогов**

* Разработать план мероприятий по проекту «Мы за здоровый образ жизни!»
* Создать предметно – развивающую среду по данной проблеме в группе;
* Подобрать наглядный информационный материал.

**Ожидаемые результаты:**

* Расширение у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни.
* Получение ребёнком знаний и представлений о себе, о своём здоровье и двигательной активности, позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
* Формирование у детей и родителей желания и стремления вести здоровый образ жизни.
* Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
* Формирование у родителей желания изготовить физ. оборудование для группы и дома.

**Актуальность проблемы:**

Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряжённости проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна не только физического, но и психологического развития. В здоровом теле — здоровый дух. Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Для того чтобы ребёнок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей.

**Продолжительность проекта:**

1 неделя

**Участники проекта:** педагоги, дети, родители.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости;
2. Повышение уровня физической готовности;
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Формирвание гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

**Выполнение проекта:**

Девиз проекта: **«Кто спортом занимается, тот силы набирается».**

В работе с детьми:

Ежедневная профилактическая работа

Утренняя гимнастика.

Упражнения на улучшение осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Дыхательная гимнастика.

Самомассаж.

Упражнения для глаз.

Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

Воздушное контрастное закаливание.

**Беседы:**

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься зарядкой!».

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

• «Беседа о здоровье, о чистоте», решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций.

• Беседа «Мой весёлый звонкий мяч»

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни

человека (дидактические игры)

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании.

• Заучивание поговорок и пословиц о спорте.

• Сказка-беседа для дошкольников «В стране Болючке»

**Деятельность с детьми:**

• Проведение открытого занятия по здоровому образу жизни с использованием ИКТ «Путешествие в город здоровья».

• Оформление спортивного уголка фотографиями детей.

• Аппликация, коллективная работа «Витамины прячутся во фруктах и овощах»

**Игры:**

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Больница».

• Дидактические игры «Шарик на поле», «Сдуй шарик», «Катись, мяч» (на

дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

• Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

• 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:**

• Консультация «Физкультурное оборудование своими руками»

• Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о

значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

• Наглядность в виде информационных файлов «Здоровый образ жизни семьи».

• Картотека «Физкультминутки»

• Провести выставку физкультурного оборудования, с высказыванием мнений о его важности, значимости в развитии ребенка.

• Предложить принести спортивные фотографии детей для оформления спортивного уголка.

**Предполагаемый результат проекта:**

• Вовлечь родителей в физкультурно-оздоровительную работу семьи и

детского сада.

• Формировать у родителей и детей представление о здоровом образе жизни.

• Создать условия по формированию у детей гигиенических навыков, норм в

быту на основе совместной деятельности с родителями.

• Реализовать системный поход в использовании всех средств и форм

образовательной работы с родителями в формировании представлении о

здоровом образе жизни.

• Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и

приобщении их к здоровому образу жизни.

• Подведение итогов

Приложения к проекту:

Приложение № 1

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

Приложение № 2

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

Приложение №3

Потешки при умывании

Приложение № 4

Сказка-беседа для дошкольников «В стране Болючке»

Приложение №5

Беседа "Мой весёлый звонкий мяч"

Приложение № 6

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.