**Проект «Я расту здоровым»**

Автор состовитель: Е.С.Кудрявцева

**I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Вид проекта**– групповой, комплексный

**Классификация  проекта-**долгосрочный (один год).

**Участники проекта** – воспитатели группы , дети разновозрастной группы, родители.

**Актуальность**

Серьёзной проблемой, в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми. В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

 В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так и  нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные стенды , тематические выставки, оформляются информационные уголки здоровья  «Расту здоровым», проводятся консультации.

**Цель проекта:**

 Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

**Оздоровительные:**

**1**. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.

2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.

3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

**Воспитательные:**

**1.** С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.

2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Образовательные:**

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители

Продолжительность проекта: 1 неделя с 24.10. – 28.10.

Вид проекта: познавательно - практический, групповой, кратковременный.

**Предполагаемый результат.**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.

2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.

4. Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.

5. Знакомство со строением тела человека.

**Планируемые результаты проекта.**

* Снижение уровня заболеваемости воспитанников группы.
* Развитие культуры здоровья, осознанного отношения к здоровью у  воспитанников группы.
* Активное участие родителей воспитанников в совместных с детьми  физкультурно-оздоровительных мероприятиях, повышение педагогической компетенции родителей в воспитании здорового ребенка.
* Формирование привычек здорового образа жизни.

**Этапы реализации проекта.**

**Организационный.**

Беседы с детьми о здоровье.

Информирование родителей о проекте: обсуждение темы проекта,

выявление вариантов представления проекта.

Подбор необходимого материала, литературы для работы с родителями на тему «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

- Подбор художественной литературы

- Приготовление материалов для художественного творчества

Создание развивающей среды по проекту.

**Планирование деятельности.**

Самостоятельная и совместная творческая деятельность.

Работа над проектом по плану.

Проведение совместной деятельности по плану.

**Заключительный.**

Оформление фотоальбомов «Полезные продукты на столе»

Творческие работы с детьми

Семейные проекты

Развлечение «Весёлые старты»

**II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**В работе с детьми:**

Ежедневная профилактическая работа:

- Утренняя гимнастика.

- Дыхательная гимнастика.

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

- Воздушное контрастное закаливание.

- Облегченная одежда в группе.

- Прогулки каждый день с подвижными играми.

- Хождение босиком после сна.

- Игровой самомассаж.

- Коммуникативные игры.

- Музыкотерапия.

- Пальчиковая гимнастика.

- Физкультминутки.

- Подвижные и спортивные игры со всей группой.

- Динамические паузы.

- Самостоятельная двигательная деятельность.

**Беседы:**

-  «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Какая польза от витаминов».

- "Беседа о здоровье, о чистоте".

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

- «Я здоров!»

 - «Чтобы быть здоровыми…»

- Беседа с использованием личного опыта детей.

- «Мой любимый вид спорта».

- «Прогулка всей семьей».

- «Мой режим дня».

**Экспериментальная деятельность:**

- Значение воздуха для организма.

**-**Где прячутся микробы?

 НОД:

- «Айболит в гостях у детей».

- «Где прячется здоровье? »

- «Будь здоров, малыш! »

-"Если сладко спится, сон хороший снится".

- «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

- Рисование  «Спорт в моей жизни».

Игры-драмматизации:

«Медвежонок - спортсмен», «Айболит».

Сюжетно ролевые игры:

 «Поликлиника», «Аптека», «Семья на прогулке», «Семья на отдыхе», «Тренировка».

Дидактические игры:

 «Мяч на поле», «Мяч в ворота», «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек», «Зимние и летние виды спорта», «Полезные продукты», «Хорошо – плохо», «Бывает – не бывает».

Дидактическое упражнение:

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

Организация на воздухе новой 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», «Айболит», «Правила поведения для воспитанных детей» Г.П. Шалаева, О.М.Журавлёва, Тувим Ю. «Овощи», Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала», Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной»,  Крылов А. «Как лечили петуха»,  Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо»,  «Ладушки» (русские народные песенки),  Прокофьев А. «Как на горке, на горе»,  Л.Н Толстой «Косточка»,  К.Ушинский «Лекарство» и др.

Досуги и развлечения:

«Весёлые старты», «Весёлый мяч».

Просмотр мультфильмов о спорте.

**В работе с родителями:**

- Консультация: «Физ. оборудование своими руками», «Здоровая семья – здоровый малыш», «Здоровье детей в наших руках», «Оздоровительная работа с часто болеющими детьми», «Организация физического воспитания в семье», «Закаливание детского организма», «Физическое развитие ребёнка. С чего начать?».

- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

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

- Родительское собрание на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни».

-Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».

- Выставка спортивного оборудования.

- Беседы с родителями «Мы большие» (о спортивном инвентаре и покупке спорт. инвентаря по возрасту).

- Доклад на родительском собрании « О здоровье всерьёз».

- Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях».

- Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке».

- Памятка «Развитие ручной умелости».

- Консультация «Спортивный уголок дома».

- Круглый стол «Делимся опытом оздоровления детей».

**3 этап – аналитический**

**Цель:**обобщение опыта работы поформированию убеждений у детей и взрослых привычек здорового образа жизни.

- обобщение опыта работы воспитателя и родителей по эффективности использования здоровьесберегающих  технологий в укреплении здоровья детей;

- мониторинг по физическому развитию детей (за полгода);

- анализ заболеваемости детей в группе (за полгода).

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА**

Проект «Я расту здоровым» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей и родителей сформировались представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни, раскрыли значение оздоровительных мероприятий и двигательной деятельности.

Родители заинтересовались физ. оборудованием, изготовленным из различного материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поняли важность поставленной проблемы и пришли к выводу, что в итоге совместной работы по оздоровлению детей, заболеваемость в группе снизилась (на 20%); уровень физического развития детей повысился (на 37%). Дети в конце проекта стали чаще использовать физкультурные принадлежности.

На основании полученных результатов, мы можем сделать вывод, что разработанный мной проект эффективен в организации образовательной работы, направленной на достижение основной цели - приобщение дошкольников к здоровому образу жизни, помогает организовать совместную творческую деятельность всех участников образовательного процесса .