** Проект"Будьте здоровы"**

**Разделы:** Работа с дошкольниками

**Вид проекта:** познавательно – информационный, групповой.

**Продолжительность проекта**: декабрь- февраль

**Участники проекта**: Дети 3-4 года и 4-5 лет, воспитатели, пом. воспитателей, родители

**Образовательная область**: физическое развитие и здоровье.

**Актуальность проекта**: Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Возрастающее количество часто болеющих детей (ЧБД), не имеющих устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья; недостаточность знаний родителей о методах ЗОЖ; привитие ребёнку с малых лет правильного отношения к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезни, но и психическое и социальное благополучие. Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которых в сочетании с обучением дошкольников методом совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Цель проекта:**

-Формировать представления о здоровом образе жизни.

-Подвести к сознанию потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

-Создать оптимальные условия для укрепления психического и физического здоровья и ЧБД.

**Задачи:**

-прививать любовь к физическим упражнениям.

-познакомить детей с правилами правильного питания.

- Оказывать помощь семье в воспитании и оздоровление детей

-воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё здоровье.

**Ожидаемые результаты.**

1. Уменьшение частоты и длительности заболеваний детей дошкольного возраста, укрепление и ускорения развития иммунной системы;

2. Овладение дошкольниками, педагогами, родителями навыками самооздоровления, формирование привычки к здоровому образу жизни. Научить детей правильно умываться, пользоваться полотенцем, следить за своей внешностью; ориентироваться в полученных знаниях по сохранению своего здоровья.

**Предварительная работа:**

Рассматривание иллюстраций о полезных продуктах, о личной гигиене, о спортсменах.

Знакомство с литературными произведениями: К. Чуковский “Доктор Айболит”; “Мойдодыр”; Ю. Тувим “Овощи”; М. Безруких “Разговор о правильном питании”; А. Барто “Девочка чумазая”; З. Александрова “Купание”; “Потёмки”; “Водичка, водичка”; “Расти коса, до пояса”; “Умывалочка”; загадки, пословицы.

Использование дид. игр: “Чудесный мешочек”; “Узнай и назови овощи (фрукты)”; “Разложи на тарелках разные продукты”; “Что делает Мишка”; “Правила гигиены”; “Вымоем куклу”; “Оденем куклу на прогулку”.

Разучивание пальчиковой гимнастики, физминуток, комплекса утренней гимнастики, закаливания.

**Работа с родителями:**

Папка – передвижка: “Будь здоров, малыш”.

Рекомендация, “Какую обувь покупать детям.

Консультация; “Зарядка в жизни ребёнка”; “Родителям о закаливании”.

Пальчиковая гимнастика” (комплексы).

**План работы (см. таблицу)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Форма проведения** | **Проведение в режиме дня** | **Месяц** | **Ответственный** |
| **Физкультурно – оздоровительные мероприятия:**  утренняя гимнастика   * прогулка * подвижные игры | ежедневно на улице  ежедневно, 2 раза в день  ежедневно, после прогулки | декабрь-февраль | воспитатель |
| **2. Оздоровительно – профилактические мероприятия:**   * полоскание зева солевым раствором * профилактика плоскостопия * гимнастика для глаз | ежедневно  ежедневно, 1 раза в день  ежедневно, 1 раза в день | декабрь-февраль | пом. воспитатель  воспитатель  воспитатель |
| **3. Пальчиковые игры** | ежедневно | декабрь-февраль | воспитатель |
| **4.Интегрированные занятия: развитие речи + аппликация**   «Овощи на тарелке»   * Ознакомление с окружающим +изо «В лес за грибами» * Развитие речи+ изо «Зима»   «Белая звёздочка с неба упала» | 4 раза в месяц, по сетке занятий | декабрь-февраль | воспитатель |
| **5.Цикл занятий по ЗОЖ:**   * Я расту здоровым * Береги своё здоровье | 1 раз в месяц, по сетке занятий | декабрь-февраль | воспитатель |
| **6. Работа с родителями: консультации для родителей**   * «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости» * «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»   наглядная агитация   * Стенд «Безопасность ребёнка» * Папка - передвижка «Грипп» * Папка - передвижка «Берегите своих детей» * ( детский травматизм) | Раз в месяц | декабрь-февраль | воспитатель |
| **7. Чтение художественной литературы**   * Н.С.Орлова «Ребятишкам про глаза» * К.Чуковский «Мойдодыр» * Е.А.Алябьева   «Поучительные сказки   * А.Барто «Девочка- чумазая» | 4 раза в месяц, по сетке занятий | декабрь-февраль | воспитатель |
| **8. Дидактические игры:**   * «Что такое хорошо и что такое плохо» * «Если малыш поранился» * «Малыши - крепыши» * «Валеология или здоровый малыш» * «Как избежать неприятностей» * «Доктор Айболит» | в свободное время | декабрь-февраль | воспитатель |
| **9. Сюжетно- ролевые игры:**   * Поликлиника * Медицинский центр * Лечение в детском саду | 4 раза в месяц, по сетке занятий | декабрь-февраль | воспитатель |