**Проект «Азбука здоровья».**

 **Оздоровительная работа в ДОУ.**

**Актуальность:**

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

**Цель проекта:**

Сохранение и укрепление здоровья детей. Заложить у детей основы здорового образа жизни, формирование здоровых привычек, формирование установки на отношение к окружающему миру, к самому себе, формировать интерес к своему здоровью. Применение эффективных методик оздоровления детей в условиях ДОУ.

**Задачи проекта:**

1. Формировать представления о человеческом организме, своих возможностях и способностях, здоровом образе жизни, начиная от режима дня и правильного питания до элементов оздоровительных мероприятий.

2. Обучение дошкольников методам познания себя, различными видами практической деятельности по охране собственного здоровья.

3. Разработка валеологических технологий с учетом возрастных и психофизических возможностей дошкольников, позволяющих сочетать познавательную деятельность с оздоровительной и игровой.

**Ожидаемые результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

2. Овладение навыками самооздоровления.

3.Снижение уровня заболеваемости.

**Предмет исследования:**

Здоровье и здоровьесберегающие технологии

**Объект исследования:**

* Дети дошкольного образовательного учреждения.
* Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
* Педагогический коллектив образовательного учреждения**.**

**Результаты работы:**

В процессе приобщения к законам своего развития дети получили знания из различных областей науки о человеке: название частей тела, основных внутренних органах, их расположении. Дети различают качество пищи. Могут объяснить какая пища способствует здоровью, а какая нет. Узнали как поступить в экстремальных ситуациях. В начале и в конце проекта была проведена диагностика валеологических знаний детей. Уровень валеологических знаний на начало изучения курса был значительно ниже – 35%, чем в конце изучения курса – 88%

**Выводы:**

Для сохранения и укрепления здоровья детей необходимо следующее:

1. Взаимодействие воспитателей, специалистов и родителей в вопросах оздоровления.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Создание условий в ДОУ и семье для занятий физической культурой

4.Участие родителей в педагогическом процессе дошкольного учреждения

5. Быть примером для детей в формировании здорового образа жизни

6. Использовать разнообразные формы физической активности в ДОУ и семье.