***Долгосрочный проект***

***«Здоровейка!»***

 **Введение.** Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека. Здоровые дети - это основа жизни нации. Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его.

 **Актуальность проекта**: в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве. Еще нужно отметить низкий уровень педагогической культуры родителей, увеличение количества пьющих, курящих родителей, не компетентных в области здоровьесберегающих технологий в семье, растить подрастающее поколение нравственно и физически здоровыми, необходимо объединиться: детский сад, семья, общественность.

**Вид проекта**: интегрированный, практико-ориентированный

**Участники проекта**: дети 4-5 лет,

**Цель проекта**: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

**Задачи проекта**: создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников, снизить заболеваемость детей, повысить

 Посещаемость детей в детском саду; повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

**Ожидаемый результат**:

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;

3. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;

4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

 **Этапы реализации 1 этап**.

Организационно – подготовительный

- мониторинг - анкетирование родителей

- ознакомление родителей с результатами мониторинга, определение

 проблемы,

 - согласование с родителями мероприятий традиционных и новых СЗТ, по

 укреплению здоровья детей.

 **2 этап. Содержательно – целевой.**

 - составление плана проекта - консультирование родителей по нетрадиционным методам и приемам оздоровления детей,

- привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования.

- реализация системы взаимодействия ДОУ с семьей по пропаганде здорового

 образа жизни

**3 этап. Контрольно- аналитический**.

 - диагностико - аналитическая оценка эффективности проекта - проведении

 мониторинга динамики показателей здоровья детей и их ориентации на

 здоровый образ жизни

- «Спортивный праздник Папа, мама, я- спортивная семья» с участием родителей.

**План выполнения проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды деятельности | Содержание |
| 1. | Изучение тематики, формулировка проблемы. | Раскрытие новых эффективных форм взаимодействия ДОУ и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни |
| 2. | Ежедневная профилактика | Утренняя гимнастика «Мы здоровые ребята», «Здоровячок»; Профилактика ОРВИ (лук, чеснок) Самомассаж «Кошка Мурка», «Витаминка»; Гимнастика после сна «Вот какие мы большие», «К котёнку в гости» и др.; |
| 3. | Беседы | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»;«Если хочешь быть здоров!»; «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Беседа о здоровье, о чистоте»; Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки); «Здоровая пища», «Как вести себя в поликлинике», Сказка-беседа «Мойдодыр» |
| 4. | Игры | Игры на развитие двигательной активности «Догони меня»; «Ловишки»; Малоподвижные игры «Грибок», «Вот по ягоды пошли»; Сюжетно-ролевые игры «Больница», «У зубного врача»; Дидактические игры «Что кому нужно для работы», «Определи место для предмета». |
| 5. | Прогулка и физкультура на прогулке | Подвижные игры; Лазанье по гимнастической лестнице; Закаливающие процедуры, дыхательная и артикуляционная гимнастика. |
| 6. | Работа с родителями |  Консультация «Физкультурное оборудование своими руками», «Семь родительских заблуждений о морозной погоде» «Вред и польза компьютера и телевизора» и др.; Нетрадиционные средства оздоровления детей; Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.; Наглядность в виде информационных файлов «Будь здоров!» и др; Картотека «Чтоб улыбка сияла»; «Всё о дыхательной гимнастике», артикуляционная гимнастика; Рекомендации по витаминотерапии; Утренняя гимнастика «Зоопарк»  |

**Методы реализации проекта** **с детьми**

- практические

Оздоровительная работа

Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей

Пальчиковые игры

Физкультминутка

Упражнения на дыхание

Гимнастики – побудки (после сна)

Гимнастика для глаз

Комплекс точечного массажа после ОРВИ

Дидактические игры

Сюжетно-ролевые игры - словесные

**-Беседы**

Чтение художественной литературы.

Заучивание стихотворений.

Консультации

Рассказывание

Инструкции

**- наглядные**

Организация выставок, конкурсов.

Рассматривание иллюстраций.

Личный пример взрослых

Театрализованные представления

 Образовательные области

**Познавательно-речевое развитие**

**«Познание»** - «Где живет витаминка?» (Рассказать детям о пользе овощей и фруктов для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью). - «Это я!» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, формировать любовь к жизни, чувство радости существования). - Органы чувств (глаза, уши, нос). Общее понятие. (Закреплять знания детей о своем теле. Рассказать детям, что на голове у человека много нужных и полезных органов)

 - Для чего нужны зубы? (Познакомить детей с тем, что такое зубы и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью . - «Как быть здоровым?» (Воспитывать бережное отношение к своему здоровью) - «Растения, которые лечат».

**Познавательное развитие:**

 **«Коммуникация»** - Беседы «Как я буду заботиться о своем здоровье», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «На зарядку, становись», «Как надо одеваться, чтобы не болеть», «Правила гигиены», «Витамины полезны для здоровья» - Составление рассказов об овощах и фруктах. - Составление рассказа «Как мы измеряли рост».

Образовательная область «Чтение художественной литературы» - Чуковский К. И. «Айболит», «Мойдодыр» - Шалаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. «Правила поведения для воспитанных детей» - - Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной» - Крылов А. «Как лечили петуха» - М. Безруких «Разговор о правильном питании» - В. Бондаренко «Язык и уши» - Л. Зильберг «Полезные продукты» - Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы», «Дружи с водой» -А. Крылов «Как лечили петуха»

**Социально-коммуникативное развитие:**

**«Социализация»**- Д/игра «Оденем куклу на прогулку» - Д/игра «Узнай и назови овощи и фрукты». - Д/игра «Таня простудилась» - Д/игра «Назови виды спорта» - Д/игра «Если кто-то заболел» - С/Р игра «Овощной магазин» - С/Р игра «Поликлиника», «Больница», «Аптека», «Детский сад», «Семья»

**«Труд»** - Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. (Познакомить с медработникам детского сада, её кабинетом, для чего необходим медкабинет, что в нем есть; учить не бояться врачей).

 **«Безопасность»** - Беседа «Осторожно - лекарство», «Как вести себя во время болезни», - Просмотр мультфильмов.

**Художественно-эстетическое развитие:**

**«Художественное творчество»** - Рисование «Овощи и фрукты», «Мы гуляем на участке» - Конструирование «Больница для зверюшек», Аппликация «Консервированные овощи в банке» - Лепка «Машина скорой помощи»

**Физическое развитие:**

 **«Физическая культура»** -Утренняя гимнастика -физкультурные занятия -эстафеты -соревнования -подвижные игры, -физкультурные досуги.

**«Музыка»** - Прослушивание колыбельных песен, произведений В. Моцарта, Л. Бетховена.

Продукт проектной деятельности

Продуктом педагогического проекта «Здоровейка» являются:

1. Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка» (Приложение 1);

2. Цикл тематических физкультурных занятий с включением валеологического компонента: «В страну Здоровья», «Что мы знаем о здоровье», «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» (Приложение 2);

3. Тематические беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» - «Укрепление детского здоровья» «Личная гигиена» (Приложение 3);

4. Разработка сценария и проведения логосказки «Куда пропал ёжик» (Приложение 4);

5. Выпуск мини-газеты «Здоровая еда моего ребенка»;

6. Разработка сценариев спортивных праздников: «В сказку за здоровьем», досугов «Будь, здоров!» (с включением пальчиковой гимнастики), развлечение «В гости к Айболиту», «Морское путешествие», «Мой весёлый звонкий мяч» (Приложение 5).

7. Коллаж «Сохрани своё здоровье»;

8. Просветительская и консультативная деятельность с родителями и: цикл консультаций для родителей (Приложение 6);

9.Картотека самомассажа «Чтоб улыбка сияла», «Всё о дыхательной гимнастике», артикуляционная гимнастика (Приложение 7);

Предполагаемый результат.

Для детей.

1.Повышение эмоционального, психологического благополучия.

2.Улучшения показания здоровья.

3.Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей.

 1.Сохранение и укрепление здоровья детей.

 2.Физическая и психологическая подготовленность детей.