**Тема: «Крепыши»**

**База исследования:** МКДОУ «Детский сад №8 «золотой ключик» городского округа города Михайловка Волгоградской области.

**Участники проекта:** дети, воспитатели группы, родители, инструктор по физической культуре.

**Актуальность.** Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Я считаю, что  главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и  досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать  потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.  
 Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Обозначенная выше проблема ставит перед дошкольным учреждением следующую цель.

**Цель:**

-формирование осознанного отношения к своему здоровью;

-сохранить и укрепить здоровье детей;

-оздоравливание и закаливание детей;

-формирование у родителей ответственности в деле сохранения здоровья;

**Задачи проекта:**

* Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
* Организовать консультации
* Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
* Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
* Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.
* формировать навыки здорового образа жизни;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
* дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;
* проведение спортивного праздника совместно с родителями

**Тип проекта:** практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:**  краткосрочный.

**Ожидаемый результат:**

- снижение уровня заболеваемости.

- повышение уровня физической подготовленности.

-сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**Формы и методы реализации проекта**

Формы: Непосредственная образовательная деятельность, подвижные игры, спортивные праздники, закаливающие процедуры, консультативная работа, психогимнастика, самомассаж.

**Этапы реализации проекта:**

**1 ЭТАП- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

- Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;

- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;

- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;

- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента

Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы;

- Разработка программы проекта;

- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

- Оценка степени развития заболеваний;

- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг )

**ЭТАП II Практический**

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов;

- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;

- Постоянно анализировать результаты работы по здоровьесбережению.

Содержание II этапа:

- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);

- Организация логопедической работы с детьми;

- Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

-Провести констатирующую диагностику по выявлению уровня физического, психического и социального развития детей;

 -Разработка сценариев  спортивных праздников и развлечений с привлечением родителей;

 -Разработка  серий   консультаций для родителей  по здоровьесберегающим технологиям.

-Закаливающие процедуры – ежедневно (контрастное)

-Профилактика гриппа

-Дыхательная гимнастика

-Досуги и дни здоровья

-Массаж

-Анкетирование родителей

**РАБОТА  С  ДЕТЬМИ.**

1. Чтение произведений художественной литературы:

А.Барто. «Я расту», «Мы с Тамарой санитары», «Девочка чумазая»;

К.Чуковский. «Мойдодыр», «Доктор  Айболит»;

М.Дружинина «Зайкин день»;

Г.Остер «Вредные привычки» и др.

      2. Дидактические игры и игровые упражнения; физминутки; оздоровительные минутки

      3. Стихи, загадки, пословицы,  поговорки, потешки.

      4. Разучивание точечного массажа «Неболейка», самомассажа носа, комплекса пальчиковой  гимнастики.

      5. Сюжетно-ролевые игры.

      6.Рассматривание иллюстраций и плакатов «Этикет для маленьких», «Правила гигиены».

      7.Чтение рассказов и беседа по книге «Азбука здоровья».

      8.Художественно-изобразительная деятельность.

      9.Беседы:

* «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»;
* «Для чего нам нужен нос?»;
* «Витамины на столе»;

1. Составление цикла занятий:

* «Солнце, воздух и вода—мои лучшие друзья»;
* «Правила личной гигиены»;
* «Сон—лучшее лекарство»
* «Растем здоровыми»
* «Да здравствует, мыло душистое!» и др.

1. Изготовление алгоритмов  «чудо-фрукты», «приготовим салат», «рассказ об овощах».
2. Посадка лука, ведение тетради наблюдений за ростом лука.

**РАБОТА  С  РОДИТЕЛЯМИ.**

1. Анкетирование.
2. Групповые и индивидуальные беседы.
3. Консультации,  памятки, рекомендации, правила.
4. Изготовление нестандартного оборудования для физкультурно-оздоровительной уголка
5. Папки –передвижки.
6. Тренинги для родителей ( по обучению точечному массажу,  дыхательной гимнастике)
7. День открытых дверей.
8. Активное участие родителей в массовых мероприятиях ( утренники, развлечения, досуги

Ожидаемый результат.

Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Увеличение посещаемости в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

**ЭТАП III Заключительный**

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;

- Развивать познавательную активность дошкольников;

- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание IV этапа:

- Повторная диагностика;

- Проведение спортивных праздников, досугов, дней здоровья.

-Организация совместного отдыха, родительских собраний.

- Отчёт о проделанной работе;

- Выпуск методических рекомендаций.

Ожидаемый результат

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности ими за своё здоровье.

**План мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ**

-Информационный стенд на тему: «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Здоровый образ жизни», «Зимний отдых на улице», «Движение это жизнь»

-Провести  досуг с детьми «Веселые эстафеты»

-Провести консультации с родителями «Следим за осанкой вместе» , «Профилактика плоскостопия»,

-Провести анкетирование среди родителей:

-Составить перспективное планирование форм работы с родителями по Здоровому образу жизни.

-Фотовыставка « С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»

-Сделать картотеку подвижных игр, по каждой возрастной группе

 -Коррекционные физкультурные занятия

**Список используемой литературы.**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.

2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.

4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002

6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001

7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64

8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.

10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

11. Давыдова М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников: М. :Вако, 2007. – 304с.

12. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 – 109с.