**Краткосрочный  здоровьесберегающий проект в младшей группе**

***«Если хочешь быть здоровым!».***

**Подготовили и провели:** Ковзик С.А., Климова Т.В.

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Продолжительность проекта:**краткосрочный (2 недели)

**Срок реализации:** с 16.11.2020 – 30.11.2020г.

**Участники проекта:** дети младшей группы, воспитатели, родители.

**Проблема проекта:** здоровье современных детей привлекает к себе все более пристальное внимание. Наши дети очень много времени проводят за компьютером, у телевизора, с телефоном; они очень мало двигаются, мало гуляют; очень агрессивны и эмоциональны. Поэтому так важно сейчас привлечь внимание родителей к этой проблеме и дать им понять, что здоровье ребенка означает не только отсутствие болезней, но и их психическое и социальное благополучие.

**Обоснование проблемы:**

-недостаточно знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- невнимание родителей к здоровому образу жизни детей.

**Актуальность проекта**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического  и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Цель проекта:**повышать уровень знаний детей и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение  с воспитателями группы.

**Задачи проекта для детей:**

1) укреплять и охранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о пользе витаминов для здоровья человека.

**Для родителей:**

* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
* способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
* дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, ополезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.

**для педагогов:**

* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
* создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимо- поддержки ;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**Ожидаемые результаты проекта:**

- иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдать режим дня, закаливающие процедуры, чистота тела);

- заинтересованность детей и родителей в правильном и полезном питании: содержатся ли в тех или иных продуктах витамины, приносят ли они пользу детскому организму;

- повышение заинтересованности родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни;

- сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

 Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

**Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя**:

 Уголок двигательной активности детей

В этом уголке размещаются следующие пособия:

-скакалки,

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки

 - гантели, изготовленные из подручного материала,

-массажные мячики,

-ленточки,

-ростомер,

-мишень для попадания в цель,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-тренажер для развития ловкости и быстроты,

-игры для дыхательной гимнастики.

Также в группе имеются пособия:

-для развития мелкой моторики рук:

разнообразные «шнуровки»,

-комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике.

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т. д.

**Аннотация проекта.**

Работа направлена на укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; повышению грамотности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Этапы реализации проекта**

I.Подготовительный этап:

1.Подборка методического и дидактического материала

2.Подборка художественной литературы

3.Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту

4..Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

II. Основной этап:

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.
1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Создание стенгазеты «С физкультурой я дружу, быть здоровым я хочу!»

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

1 – *Подготовительный*

- выявление цели, задачи;

- создание необходимых условий для реализации проекта;

- перспективное планирование проекта;

- разработка и накопление методических материалов по данной теме.

2 – *Основной*

- игровая деятельность;

- дидактические игры: рассматривание картинок с видами спорта, закаливание;

- подвижные игры: физическая гимнастика;

- познавательная деятельность: формирование целостности знаний о здоровом образе жизни;

- беседы о гигиене, питании, здоровье в целом;

- дыхательная гимнастика, пальчиковые игры.

Тематический план работы с детьми:

Образовательная область

Физическое развитие

1. П/и «Зайка серенький сидит», «Снежинки и ветер» итд.

2.Физкультминутки (картотека).

3. Дыхательная гимнастика (картотека).

4. Пальчиковая гимнастика(картотека).

5. Утренняя гимнастика (картотека).

Социально-коммуникативное развитие

Игровые ситуации:  «Как мы делаем зарядку».

 «Больница», «Витамины для Кати»,

Речевое развитие

1.Занятие - развлечение «Путешествие в сказку»

2.Чтение произведений: «Мойдодыр»,  К. И. Чуковского, «Девочка чумазая» А. Барто.

3.Беседы: «Мое здоровье», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!», «Беседа о здоровье и чистоте».

 Познавательное развитие

1.Просмотр мультфильмов: Смешарики «Азбука здоровья», «Здоровье начинается дома», «Ваше здоровье».

2.Просмотр картинок: «О закаливании и здоровье».

3. Интерактивная игра «Микробики» с последующим обсуждением «Как защититься от микробов?»

4 . Опытно-экспериментальная деятельность «Посадка лука»

5. Игра «Полезные и вредные продукты»

Художественно-эстетическое развитие

1.Прослушивание песен: «Утренняя гимнастика», В Высотского; «Песня о здоровом образе», Н. Н. Чабанюк.

2.Разукрашивание рисунков: «Фрукты».

3.Аппликация «Овощи в банке».

4.Лепка «Яблоко»

Работа родителями

1. Консультации для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей", «Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду», «Что делать, чтобы ребенок не болел. Советы для родителей»

2. Беседа с родителями «Одежда детей в зимний период»

3. Оформление уголка физкультуры играми и нестандартным оборудованием.

4. Привлечение родителей к созданию стенгазеты.

3 – *Заключительный*

1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Изготовление стенгазеты «С физкультурой я дружу, быть здоровым я хочу!»

**Результат проекта:**

• *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой. Расширилось представление о пользе витаминов.
• *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.
• *Перспектива:* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**Список литературы:**

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа

Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.

Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.

Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.