**Познавательный проект***«****Наше здоровье - в наших руках****»* *(младшая группа)*

Участники: воспитатели, дети, родители

Срок реализации: 2 недели *(краткосрочный)*

Цель: **познакомить** детей с основными правилами укрепления **здоровья и привитие навыков здорового образа жизни**;

заинтересовать родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ **здорового образа жизни**.

Задачи:

1. Формировать понимание необходимости заботиться о своем **здоровье**, беречь его, учиться быть **здоровыми и вести здоровый образ жизни**. выработать стойкую привычку у самомассажу;

2. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

3. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления **здоровья дошкольников**.

4. Заинтересовать родителей укреплять **здоровый образ жизни в семье**.

Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка - это основа формирования личности, мы, взрослые, с этим даже не спорим. Когда ребенок заболевает, это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой. Это все правильно при сложном течении заболевания. Однако, психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо полезные упражнения. Ребенку это должно быть интересно не потому, что "надо" и "полезно", а потому, что это ему нравится.

Актуальность темы: **Здоровье** – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния **здоровья детей**, и поэтому **оздоровление** детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего **здоровья**и укрепления его с помощью приобщения к **здоровому** и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач **оздоровления дошкольников**, воспитания культуры безопасного и **здорового** образа жизни – создания прочной основы для воспитания **здорового ребенка**.

Основные формы реализации **проекта**: беседы, детское творчество, игры, викторины, конкурсы, работа с родителями.

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня гигиенической культуры детей

Повышение интереса детей к **здоровому образу жизни**.

Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.

Снижение уровня заболеваемости;

Наличие потребности в **здоровом** образе жизни и возможностей его обеспечения.

Повышение заинтересованности родителей в ведении **здорового** образа жизни своего и ребёнка.

Этапы реализации **проекта**

Подготовительный этап.

Запуск **проекта**

Отбор наглядно и методического материала по теме **проекта**;

Изготовление картотеки подвижных игр;

Подбор материала для организации совместной деятельности педагога с детьми;

Подбор методической, научно-популярной, художественной литературы.

Основной этап

Профилактически-**оздоровительная** работа с детьми осуществляется:

Закаливающие мероприятия;

Занятия развивающего типа;

Нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика; самомассаж,

Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, близорукости;

Консультация для родителей «*«Закаливание - одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»*

Рекомендация для родителей *«****Здоровая пища****»*

Заключительный этап

Фотовыставка: *«Закаляйся, если хочешь быть****здоров****»*

Выставка рисунков *«Моя любимая уличная забава»*

Развлекательный праздник *«Чистота-залог****здоровья****»*

Комплекс мероприятий:

День первый

Беседа: *«Правила личной гигиены»*

Задача: уточнить и расширить знания детей о понятии *«гигиена»*, закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным

Физминутка *«Как живешь?»*

Пальчиковая гимнастика *«Кран, откройся»*

Чтение сказки К. Чуковского *«Мойдодыр»*

Задача: развивать творческие, театральные способности у детей, умение использовать средства выразительности *(жесты, мимика, поза интонация)*. На основе произведения показать основную идею сказки. Воспитывать заботу о своем теле, стремление всегда быть опрятным, аккуратным, **здоровым**.

Игра-имитация *«Мы – чистюли»*

Дети с помощью движений имитируют, как правильно приводить себя в порядок – купаются, вытираются полотенцем, чистят зубы, расчёсываются и т. д.

День второй

Беседа: *«Средства личной гигиены»*

Задача: воспитывать любовь и уважение к родному и близкому человеку.

Д/и *«Загадки - разгадки»*

Задача: активизация речи детей.

Чтение *«Сказка про Козявочку»*.

Задача: вызвать интерес к художественному произведению, желание слушать текст и анализировать поступки героев.

Артикуляционная гимнастика *«Наши детки рано встали»*

Пальчиковая гимнастика *«Знаем, знаем»*

День третий

Беседа *«Я и мое тело»*

Задача: Учить находить и называть части тела на картинке, у себя, у других детей. Находить различия и сходство между людьми. Развивать словарь.

Игра малой подвижности на развитие внимания *«Покажите мне…»* *(Дети показывают те части тела, которые называет ведущий)*.

Самомассаж ушей

Чтение А. Барто *«Девочка чумазая»*

Задача: вызвать интерес к художественному произведению, желание слушать текст и анализировать поступки героев.

Д/и *«Умею — не умею»*.

Задача: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Физминутка *«Вот какое мое тело»*

День четвертый

Беседа: *«Подружись с зубной щеткой»*

Задача: закреплять умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, прививать необходимые гигиенические правила.

Физминутка *«Улыбка»*

Чтение А. Дорохов *«Про тебя самого»*, Зайцев Г. *«Крепкие, крепкие зубы»*,

Задача: вызвать интерес к литературному слову, общению с книгой.

Самомассаж лица

Пальчиковая гимнастика *«В гости к пальчику большому»*

Д/и *«Правила гигиены»*.

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что **будет изображать**. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

День пятый

Беседа: *«Кто такие микробы»*

Задача: Дать детям элементарное представление о микробе. Разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней.

Дыхательная гимнастика *«Волшебный шарик»*

(дети проговаривают слова, затем *«надувают шар»* вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы)

Я надул волшебный шарик,

Укусил его комарик.

Лопнул шарик не беда,

Новый шар надую я.

Чтение авторской сказки *«Про мальчика Севу, который ел снег»*.

Задача: вызвать интерес к художественному произведению, желанию слушать текст, анализировать поступки героев.

С/р игра *«Больница»*

Задача: продолжать учить детей развивать многоперсонажные сюжеты, поощрять к импровизации, смене и совмещению ролей, стимулировать детей к использованию предметов заместителей, воспитывать дружеские взаимоотношения.

Продуктивная деятельность: рисование "Вот я какой"

День шестой

Беседа: *«В стране Болючке»*.

Задача: Научить ребёнка заботиться о своём **здоровье**.

Физминутка *«Есть»*

Самомассаж лица

Гимнастика для глаз *«Смотрим по сторонам»*

Чтение стихотворения *«Овощной спор»* Наталья Анишина

Задача: вызвать интерес к литературному произведению.

День седьмой *«Фруктовый день»*

Беседа: *«Что такое витамины»*

Задача: Закрепить знания детей о пользе витаминов, их значение для **здоровья человека**

Самомассаж лица

Словесная игра *«Да и нет»*

Физминутка: *«Солнышко»*.

Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима *«Овощи»*

Задача: создать условия для развития радостных эмоций;

Угощение для детей – фрукты, фиточай

Малоподвижная игра *«Нарисуем палочкой»*

Задача. Нарисовать на снегу любой рисунок.

Пальчиковая гимнастика *«Пирожки»*

День восьмой

Беседа: *«Самые полезные продукты»*.

Задача: помочь детям понять, что **здоровье** зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Рассказать и показать где еду готовят для детей в детском саду.

Пальчиковая гимнастика *«Супчик»*

Физминутка *«Обжора»*

Чтение стихотворения С. Михалкова. *«Про девочку, которая плохо кушала»*

Задача: Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков

Д/и *«Правильно-неправильно»*

Задача: активизация речи детей.

Коллективная аппликация "Еда для **здоровячка**"

Задача: Вызвать интерес к совместной деятельности, воспитывать доброжелательные отношения детей друг к другу.

День девятый

Беседа: *«Закаляйся если хочешь быть****здоров****»*.

Задача: знакомить детей с понятием *«закаливание»*, с пользой закаливающих процедур.

**Оздоровительный массаж***«Неболейка»* для профилактики простудных заболеваний

Чтение *«Скорая помощь»* Ольга Корнеева

Задача: продолжать учить детей анализировать поступки героев.

Д/и *«Одень куклу на прогулку»*

Задача: Развивать умению доброжелательно общаться в процессе игры. Развивать диалогическую речь.

Фотовыставка: *«Закаляйся, если хочешь быть****здоров****»*

Задача: вызвать интерес к совместному творчеству детей и родителей, воспитывать эстетический вкус.

Игра *«Выйди на крылечко, доскажи словечко»*

Задача: узнавание овоща по описанию.

День десятый

Беседа: *«Я и дома, и в саду с физкультурою дружу»*

Задача: воспитывать интерес к спорту, гимнастике и закаливающим процедурам, желание вести **здоровый образ жизни**.

Чтение А. Дорохов *«Про тебя самого»*.

Задача: вызвать интерес к литературному слову, общению с книгой.

**Оздоровительный** бег по территории д/сада в чередовании с ходьбой.

Эстафеты на воздухе

Выставка рисунков *«Моя любимая уличная забава»*

Задача: вызвать интерес к совместному творчеству детей и родителей, воспитывать эстетический вкус.

Физминутка *«Чтоб расти нам сильными»*

Самомассаж носа.

Развлекательный праздник *«Чистота-залог****здоровья****»*

Ежедневно во второй половине дня - пробуждающая гимнастика

Задача: способствовать улучшению настроения, поднятию мышечного тонуса.

Укрепление **здоровья** детей путем закаливания:

Босохождение по массажным коврикам, *«Сухой массаж»*, умывание прохладной водой *(лицо, шея, руки)*

Подвижные игры: *«Цветные автомобили»*, *«Лиса в курятнике»*, «Котята и щенята, *«Прятки»*, *«Кролики»*, *«По ровненькой дорожке»*, *«Бегите к флажку»*, *«Попади в круг»*.

Игры малой и средней подвижности в группе: *«Мышки в кладовой»*, *«По ровненькой дорожке»*, *«Весёлый стульчик»* *«Клубок»*, *«Угадай, чей голосок?»*, *«Кто ушёл?»*, *«Найди и помолчи»*.

Задача: создание бодрого радостного настроения. Вызвать интерес к совместным играм, воспитание доброжелательных отношений детей друг к другу.

Список литературы:

1. Моргунова О. Н Физкультурно-**оздоровительная работа в ДОУ**. В., 2007

2. Яколева Т. С. **Здоровьесберегающие** технологии воспитания в ДОУ /Т. С., 2006 г /

3. Л. В. Кочеткова Современные методики **оздоровления** детей дошкольного возраста в условиях ДОУ М, МДО, 1999 г.

4. Богина Т. Л. Охрана **здоровья** детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М.: Мозаика – Синтез, 2005 год.

5. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. **Здоровый дошкольник**: Социально – **оздоровительная технология 21 века**. М., АРКТИ, 2001 год.

6. Кудрявцева Т. В. Физическая культура дошкольника

7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие – М, Академия, 2001 г. /

8. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ – М, Мозаика-Синтез, 2000 г. /

9. Бабенкова Е. А *«Игры, которые лечат»*

10. Ковалько В. И. *«Азбука физкультминуток для дошкольников»*

11. Белостоцкая Е. М. Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет. М.: Просвещение, 1987. – 140с.

12. Интернет ресурсы.