*Воспитатель Егорова Т.Е.*

**Детско-родительский проект «Расти малыш здоровым».** *Актуальность данного проекта:*

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. За последние годы оно имеет тенденцию к ухудшению. Речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Чтобы укрепить здоровье детей, надо совместно с родителями совершенствовать эти показатели. Необходимо формировать у детей желание вести здоровый образ жизни. От взрослых зависит будущее здоровье ребенка. Надо помнить, фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

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

Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи, ориентированные на детей, родителей и педагогов.

**Задачи проекта для детей**

* Укреплять и охранять здоровье детей.
* Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.
* Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
* Дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

**Задачи проекта для родителей.**

* Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.
* Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
* Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
* Создание в семье благоприятных условий для физического развития детей.

**Задачи проекта 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 взаимоподдержки в данной проблеме;
* Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических

возможностях.

**Участники проекта:**

* Воспитанники
* Родители

Этапы реализации проекта:

**1 этап – подготовительный**

* Обсуждение целей и задач проекта с родителями, создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта;
* Мониторинг здоровья детей младшей группы.

**2 этап – основной**

* Размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
* Пополнение  физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.
* Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.
* Совместный спортивный праздник детей и родителей «Папа, мама, я спортивная семья».
* Провести мониторинг, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта.

План мероприятий детско-родительского проекта

«Расти малыш здоровым».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Мероприятия | Участники |
|  | **Подготовительный этап** |  |
| Октябрь | Мониторинг здоровья детей младшей группы. | Воспитатели |
|  | **Основной этап** |  |
| Ноябрь | 1. Оформление ширмы «Формирование  культурно-гигиенических навыков у детей  3-4 лет».  2. Подбор картотеки «Физкультминутки».  3. Ежедневная организация утренней  гимнастики, закаливания, динамической  гимнастики.  4. Чтение К. Чуковского «Мойдодыр».  5. Беседа с детьми на тему «Чистота-  залог здоровья»  6. Организация сюжетно-ролевой игры  «Доктор Айболит». | Воспитатели, дети, родители |
| Декабрь | 1.Беседа с детьми«Закаляйся, если хочешь  быть здоров».  2. Подбор картотеки «Игры с мячом».  3. Оформлении уголка здоровья.  4. Консультация для родителей «Закаливание в  детском саду и дома».  5. Выпуск фотогазеты «Мы любим спорт». | Воспитатели, дети, родители |
| Январь | 1 Подбор картотеки «Подвижные игры для  детей младшей группы».  2.Беседа с детьми«Зачем нужно чистить  зубы».  3. Изготовление д/и «Полезно -не полезно».  4. Консультация для родителей «Здоровый  образ жизни». 5. Приобщение родителей к постройке  снежных форм на участке. | Воспитатели, дети, родители |
| Февраль | 1. Консультация для родителей «Правильное питание-залог здоровья детей». 2. Изготовление фотоальбома «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». 3. Беседа с детьми на тему «Витамины я   Люблю - быть здоровым я хочу!»   1. Изготовление родителями массажных дорожек. 2. Раскраска «Овощи и фрукты». | Воспитатели, дети, родители |
| Март | 1.Подбор картотеки «Пальчиковые  игры».2.Консультация для родителей  «Спортивный  уголок дома».  3. Экскурсия в медицинский кабинет детского  сада.  4.Заучивание потешки: «Ай лады, лады, не  боимся мы воды». 5. День открытых дверей (просмотр  родителями утренней гимнастики и  подвижных игр на прогулке). | Воспитатели, дети, родители |
| Апрель | 1. Беседа с детьми на тему «Это я». 2.Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит». 3. Спортивный праздник «Папа и я-  здоровая семья».  4. Оформление фотогазеты «Папа и я-  здоровая семья». 5. Консультация для родителей «Как приучить  ребенка чистить зубы». | Воспитатели, дети, родители, инструктор по физ. воспитанию |
| Май | 1. Мониторинг здоровья детей младшей  группы. 2. Привлечение родителей к созданию  условий к ЛОК. 3. Беседа с детьми на тему «Солнце, воздух и  вода мои лучшие друзья».  4. Консультация для родителей  «Рекомендации родителям по  укреплению здоровья детей». 5. Аппликация из гофрированной бумаги  «Мяч». | Воспитатели, дети, родители |
| Июнь | 1. Консультация для родителей «О пользе  утренней гимнастики».  2. Беседа с детьми «Что такое здоровье»?  3. Эксперименты с водой.  4. Коллаж «Полезные и не полезные  продукты».  5. Самостоятельные игры с физкультурным  оборудованием на участке. | Воспитатели, дети, родители |
| Июль | 1. Консультация для родителей «Режим дня  дошкольников в летний период».  2. Беседа с детьми «Сказки Лехи и Кузи о  здоровье».  3. Свободные игры по выбору детей на  спортплощадке.  4. Эксперименты с песком.  5. Чтение и обсуждение стихотворения  К.Чуковского «Федорино горе». | Воспитатели, дети, родители |
| Август | 1. Консультация для родителей «Здоровое  питание для дошкольников».  2. Рассказывание и рассматривание  иллюстраций о летних видах спорта.  3. Фотоколлаж: «Летний отдых».  4. Рисование красками «Я люблю спорт».  5. Самостоятельные игры с физкультурным  оборудованием на участке. | Воспитатели, дети, родители |

Ожидаемый результат.

**Для детей:**

* Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
* Улучшение показателей здоровья.
* Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

* Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
* Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Для педагогов:**

* Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
* Создание предметно развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы

**Анализ работы по проекту.**

* Карты физической подготовки.
* Анализ заболеваемости.
* Отслеживание динамики состояния здоровья детей.
* Сравнение ожидаемого результата с реальным.

**Система работы по оздоровлению дошкольников.**

* Проведение утренней гимнастики - ежедневно.
* Соблюдение режима прогулок.
* Закаливание - топтание в тазу с холодной водой - ежедневно.
* Физкультурные занятия.
* Одежда в группе и на улице по погоде.
* Динамическая гимнастика после сна - ежедневно.
* Пальчиковая гимнастика - ежедневно.
* Дыхательная гимнастика - 2 раза в неделю.
* Кварцевание - по необходимости.
* Заполнение карт здоровья.

**Закаливание.** «Топтание в тазу с холодной водой».

* Оборудование. Гигиенические коврики (или другое оборудование для профилактики плоскостопия), таз, сухие пеленки или одеяла.
* Методика проведения. Закаливание проводится перед дневным сном.
* Последовательность проведения.

Дети, не желающие встать в таз с водой или имеющие противопоказания, не делают этого. Однако воспитатель поощряет детей, желающих участвовать в закаливании.

**Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ.**

* Чеснок.
* Коктейль «Здоровье».
* Кварцевание, проветривание группы.
* Закаливающие процедуры.
* Проветривание помещений.
* Своевременное выведение заболевших детей через фильтр.
* Удлинить пребывание детей на свежем воздухе.
* Ношение масок со строгой сменой через 4 часа (цветовая маркировка в соответствии с графиком).
* Сан.просвет работа с родителями.

**Критерии эффективности воспитания ЗОЖ.**

* Положительная динамика физического состояния ребенка.
* Уменьшение заболеваемости.
* Формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми.
* Снижение уровня тревожности и агрессивности.