Проект «Здоровым быть хочу»

Проблема: **Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.**

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Цель:**

Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.

3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Выполнение проекта:**

**Девиз проекта:**

Физическое развитие– это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

В работе с детьми:

*Ежедневная профилактическая работа*

• Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

• Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

• Воздушное контрастное закаливание.

*Беседы:*

• Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)

• «Беседа о здоровье, о чистоте», решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2)

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 3)

• Сказка-беседа «В стране Болючке». (Приложение № 4)

*Занятия:*

• Физкультурное занятие «В стране здоровья».

• Показ открытого занятия «Мой веселый звонкий мяч» (Приложение № 5)

*Игры:*

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...

• Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание),упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

• Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

• Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

• Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №6)

• Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

• Выставка рисунков о спорте.

*В работе с родителями:*

• Была проведена консультация «Физоборудование своими руками»

• Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

• Наглядность в виде информационных файлов «Народная мудрость гласит...», «Семь условий здорового ребенка»

• Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

• Была проведена выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

*Работа по совместной деятельности родителей и детей:*

• Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать».

• Организована фотовыставка «Путешествие в страну здоровья».

• Проведен День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

**Результат проекта:**

Проект «Будь здоров!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. 91% родителей с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поделились своими впечатлениями в тетради отзывов. Оформление родителями с детьми фоторассказов «Путешествие в страну здоровья». Изготовлен стенд «Уголок Айболита».

Приложения к проекту:

1. Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

2. Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

3. Потешки при умывании

5. Конспект интегрированного занятия в средней группе «Мой весёлый звонкий мяч»

6. Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте и здоровом образе жизни.

**Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, **соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (*Беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).*

Во-вторых, это **культурно-гигиенические навыки.**

Дети должны уметь правильно умываться. Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (*Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр» и т.п.).*

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

- Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, непосредственно образовательная деятельность, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: «Береги здоровье смолоду»?

**По утрам**

Зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна - помогает здорово.

Чтобы нам не болеть, И не простужаться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- Обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Винни-Пух в гостях у Кролика».

- Рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

Нельзя:

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Потешки при умывании к проекту «Будь здоров!»**

Водичка-водичка,

Умой Настино личико,

Настя кушала кашку,

Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была

Самой чистенькой всегда,

Помоги, водичка,

Умыть Настино личико.

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Если б грязнуля вспомнил про мыло –

Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой Лешино личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

грязь смывайся,

Грязь смывайся!

\*\*\*

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Петя умывается,

Солнцу улыбается!

\*\*\*

Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку,

Лейся понемножку.

Лейся, лейся, лейся

Лейся посмелей,

Катя умывайся веселей.