***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***Чановский детский сад № 5***

***Чановского района Новосибирской области***

**Проект: «Остров здоровья!»**

**Возраст детей: 4-5 лет**

**Воспитатель: Лагута Елена Викторовна**

**2017**

**Актуальность**

Здоровые дети – это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею (средство) от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах упражнений. А панацея эта оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания – именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Привычка к ЗОЖ – это главная, основная, жизненно важная привычка.

**Проблема**

Формировать основы здорового образа жизни, используя различные формы работы с детьми и родителями.

**Цель:** Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни детей.

**Задачи:**

* Формировать у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
* Способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
* Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью, совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.
* Повысить педагогическую компетенцию родителей в вопросах ЗОЖ.

**Продолжительность:** 1 неделя

**Реализация проекта**

***Этапы проекта:***

***1. Подготовительный этап***

***2. Основной этап.***

***\* Работа с детьми;***

***\* Работа с родителями.***

***3 Заключительный этап***.

**Подготовительный этап**

***Мероприятия:***

* Определение проблемы, цели и задач проекта.
* Изучение литературы, подбор материала.
* Создание в группе физкультурно – оздоровительного центра.
* Подбор художественной литературы.
* Составление картотек по ЗОЖ.
* Информация для родителей.

**Основной этап**

***Работа с детьми***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Цель** | **Содержание** |
| **Понедельник**  **«Ярмарка**  **игр»** | -удовлетворить потребность детей в  двигательной  активности, обучать приемам саморегуляции;  воспитать привычку к повседневной физической активности и заботе о здоровье. | Утренняя гимнастика  Игры, которые лечат: «Мышка и Мишка», «Ветер», «Найди свой цвет»  Подвижные игры «Гори, гори ясно», «Ручеек»  Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы «Комплименты», «Волшебные очки», игры – тренинги «Давай с тобой подружимся». Заучивание считалок о здоровье: «Гномик золото искал», «Сидел король на лавочке». Пальчиковая гимнастика «Солнышко встало ..», «Дом»,»Спорт».Обширное умывание, мытьё рук, прогулки .Закаливающая гимнастика после дневного сна. |
| **День спорта** | -укреплять физическое здоровье детей, прививать любовь и интерес к здоровью, спорту; воспитать добрые и дружеские взаимоотношения. | Рассматривание иллюстраций на тему: «Спорт». Гимнастика на улице. Летний спортивный праздник «Веселый стадион». Заучивание речёвки на спортивную тему. Подвижные игры «Кто быстрей», «Сбей кеглю», «Ай, дили, дили, дили». Обширное умывание, прогулки. Закаливающая гимнастика. Дидактические игры «Спортивное лото», «Делаем зарядку». |
| **День веселого мяча** | -познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова»мяч»; уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом; воспитывать  потребность детей получать новую информацию о знакомых предметах. | Рисование «Мой веселый звонкий мяч». Чтение рассказа об истории появления мяча. Дидактическая игра «Мяч на поле», «Угадай на ощупь», «Съедобное - несъедобное». Разучивание игрового- упражнения «Веселый мяч».Чтение сказки Арины Поволжской «Сказка про мяч, Жучку и дружбу». Игры с мячом «Прокатись на мяче», «Три упражнения с мячом», «Крокодильчик», «Мяч на голове». Аппликация «Веселый мяч». Подвижные игры «Футбол», «Выбивало». |
| **День богатырского здоровья** | -создать атмосферу комфорта, помочь каждому ребенку осознать значение физических упражнений  в оздоровлении всего организма. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. | Утренняя гимнастика. Беседа «Здоровье всего дороже», «Бережем здоровья с детства». Чтение стихотворения А.Баха «Надо спортом заниматься». Создание условий для сюжетно-ролевой игры «Фитнес-  зал». Спортивное развлечение «Веселая эстафета». Закаливание: ходьба босиком по ребристой дорожке, полоскание полости рта,  обширное умывание, дыхательная гимнастика. |
| **Дышит лето ветерком** | -продолжать знакомить детей с лекарственными травами, продолжаем формировать умение детей заботиться о своем здоровье для укрепления иммунитета; удовлетворять потребность детей в двигательной активности. | Ароматизация помещений. Изготовление аромамедальонов. Рассматривание картинок лекарственных трав. Спортивный праздник «Здоровье дарит Айболит». Лепка «Летняя полянка», «Лето». Дидактические игры «Когда это бывает», »Узнай по запаху», «Лото». Сказка - беседа «В стране Болючке». Массаж биологически активных зон (стоп, лица, рук, живота, груди). |

**Работа с родителями**

Консультации: «Здоровье всему голова», «О летнем отдыхе детей», «Осторожно, Грибы».

Памятки: «10 заповедей здоровья», «Закаляйте ребенка!».

Папки – передвижки: «Игры в летний период».

Выпуск газеты для родителей: «Уголок Айболита»

Почта ЗОЖ

« Сундучок бабушкины секреты»

Совместная деятельность родителей и детей: «Стадион в квартире».

**Заключительный этап**

* Создание картотек (физминутки, гимнастики, подвижные игры).
* Создание альбома « Кодекс здоровья»
* Итоговое развлечение «В гостях у доктора Айболита»
* Презентация на тему: «За здоровьем в детский сад».

**Предполагаемые результаты**

Для детей:

сформированы навыки здорового образа жизни;

правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;

сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в ЗОЖ и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья;

активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.