

# Проект «Будем здоровы!»

Воспитатели группы

№8:

Исаева О.А.,

Стручкова Г.Е.,

инструктор ФЗК:

Долгова И.А.



## Актуальность.

**Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей судьбы. Здоровье нельзя купить за деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас.**

**Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, но духовно и физически.**

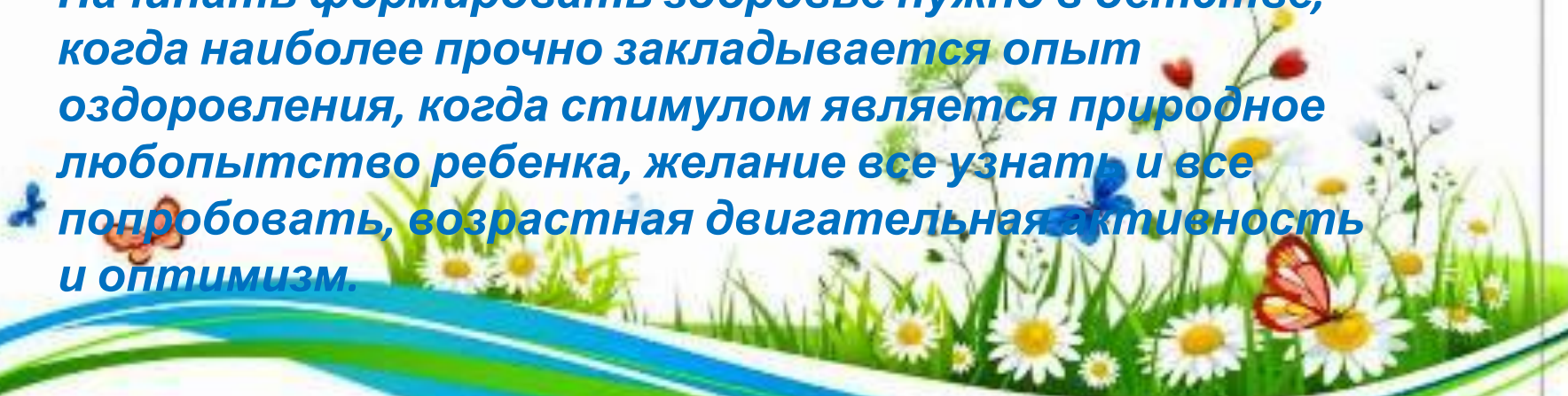
**Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п.1 ст.18 Закона РФ «Об образовании»).**



**Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом.**

**Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста.**

**Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.**



**Цель проекта: формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.**

Эта цель может быть достигнута, если реализуются **следующие задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье.
3. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.
5. Использование нетрадиционных технологий в сохранении и стимулировании здоровья.

**Участники проекта:** дети, воспитатели группы, инструктор по физическому воспитанию, родители.

**Формы реализации проекта:** беседы, занятия, самостоятельная деятельность детей, «Гимнастика маленьких волшебников» - нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике заболеваний, работа с родителями, индивидуальные консультации, анкетирование, диагностика.

**Продолжительность:** долгосрочный.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышение уровня физической подготовленности детей.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДОУ.
3. Изменение уровня заболеваемости детей в течение года.



## Подвижные игры на прогулке.

«Пройди и не задень».



«Паровозик».



Фото - газета «Наше спортивное будущее».



Макет «Тренировка зверей».





«Луково-чесночные закуски». (Мы сами выращиваем лук).



*Гимнастика «волшебников».*  
*глаз.*



*Гимнастика для*



## Точечный массаж.



## *Дыхательная гимнастика.*



## *Гимнастика для коррекции осанки.*



## **Анализ проделанной работы.**

**В результате реализации данного проекта, поставленные задачи были реализованы в полном объеме. Повысился уровень физической подготовленности детей, уменьшился уровень заболеваний.**

**Родители поняли, что нужно совместными усилиями работать в направлении оздоровления своих детей. Они проявили большую заинтересованность в данном направлении, это выразилось и в желании оказывать помощь разного рода:**

**Приобретение спортивного инвентаря и изготовление своими руками.**

**Активное участие в уборке территории детского сада и группы.**

**Совместные спортивные развлечения с детьми.**

**Сравнительный анализ уровня заболеваемости детей за год показал, хоть и незначительное снижение случаев заболеваемости ОРВИ, среди часто болеющих (2%) и среди здоровых(4%), но все же снижение. И мы можем сказать о том, что наша цель проекта частично достигнута. Работа в данном направлении не может быть ограничена рамками какого - то времени, а требует постоянной и систематически продуманной работы по всем обозначенным направлениям. А это значит, мы будем продолжать решать эту важную и нужную задачу.**

