**Познавательно-оздоровительный проект**

**«За здоровьем в детский сад»**

Ответственный инструктор по физической культуре Протасова Е.В.

Актуальность:

Одна из главных задач ДОО - сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. В дошкольный период формируется его фундамент, интенсивно развиваются органы и функциональные системы организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков о ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Тип: Познавательно-оздоровительный.

Срок реализации: (долгосрочный) октябрь 2021г. - апрель 2022 г.

Участники:

Дети, родители и воспитатели подготовительной группы «Репка»

Инструктор по физической культуре.

Цель:

Создание благоприятных условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Задачи:

* Формировать представления о ЗОЖ, правилах личной гигиены, культурно-гигиенические навыки, самостоятельность, инициативность, любознательность, познавательный интерес к закаливанию.
* Обогащать словарный запас детей.
* Укреплять связь между детским садом и семьей.
* Формировать у родителей положительное отношение к закаливанию детей.

Ожидаемые результаты:

В процессе оздоровительных, закаливающих и познавательных мероприятий расширены знания детей о ЗОЖ, правилах личной гигиены.

Снижен уровень заболеваемости воспитанников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | **Мероприятия с детьми** | **Мероприятия с родителями** | **Мероприятия с воспитателями** |
| Октябрь | Беседа о личной гигиене. (восп.)  Задача: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  Осеннее развлечение. **(ин.физ.)**  Задачи: расширять знания детей о временах года, совершенствовать двигательные умения и навыки. | Фотоколлаж «Здоровье ребенка в наших руках» (восп.)  Задача: отразить работу родителей в семьях по здоровьесбережению их детей.  Консультация: «Отношение детей дошкольного возраста к своему здоровью» **(ин. физ.)**  Задачи: раскрыть отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах.  Консультация: «Значение физических упражнений для дошкольников»  **(ин.физ.)**  Задачи: раскрыть значение и пользу физ. упражнений для физ. и психического здоровья детей. | Консультация: «Значение физических упражнений для дошкольников»  **(ин.физ.)**  Задачи:  раскрыть значение и пользу физических упражнений для физического и психического здоровья детей. |
| Ноябрь | Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (восп.)  Задача: формировать знания о том, что природа является источником здоровья.  Спорт. досуг «В поисках здоровья» **(ин.физ.)**  Задачи: закреплять выполнение основных видов движений, формировать привычку к ЗОЖ. | Консультация: «Детское плоскостопие и косолапость» **(ин.физ.)**  Задача: рассказать о разных деформациях стоп и способов их предупреждения.  Консультация: «Факторы, приводящие к нарушению осанки» **(ин.физ.)**  Задача: рассказать о том, что влияет на формирование осанки детей с целью предупреждения ее нарушений.  Консультация: «Первые шаги босиком» (восп.)  Задача: рассказать взрослым о пользе босохождения.  Памятки: «Как повысить иммунитет ребенка» **(ин.физ.)**  Задача: рассказать о роли физического воспитания в укреплении здоровья детей.  Консультация: «Физическая культура в режиме дня» **(ин.физ.)**  Задачи: показать, какое место занимает физическая культура в режиме дня дошкольников. | Консультация: «Физ. культура, как профилактика плоскостопия»  **(ин.физ.)**  Задачи: рассказать о физкультурных упражнениях направленных на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.  Консультация: «Факторы, приводящие к нарушению осанки» **(ин.физ.)**  Задача: рассказать о том, что влияет на формирование осанки детей с целью предупреждения ее нарушений.  Стенгазета: «За здоровьем в детский сад» **(ин.физ.)**  Задачи: раскрыть работу педагогов в ДОУ, направленную на укрепление физ. здоровья воспитанников.  Консультация: «Физическая культура в режиме дня» **(ин.физ.)**  Задачи: рассказать о роли физ. воспитания в укреплении здоровья детей. |
| Декабрь | ОД «Одежда и здоровье детей» (восп.)  Задача: познакомить с понятием температура человека и опасностями переохлаждения и перегрева организма. | Папка передвижка «Правильная одежда и обувь для дошкольника» (восп.)  Задача: сформировать представления родителей о правильной одежде детей.  Консультация: «Развиваемся вместе: совместные занятия физкультурой и спортом детей и родителей»  **(ин.физ.)**  Задачи: показать значение совместных занятий физкультурой и спортом для физ. воспитания детей. | Подведение итогов по оформлению стенгазеты: «За здоровьем в детский сад» **(ин.физ.)** |
| Январь | Экскурсия в мед. кабинет. (восп.)  Задачи: познакомить с профессией мед. сестры; воспитывать уважение к труду взрослых.  Зимнее развлечение. **(ин.физ.)**  Задачи: закреплять знания детей о зиме, развивать мышление, внимание, память, совершенство-вать двигательные навыки и умения. | Консультация «Почему и как нужно ухаживать за собой» (восп.)  Задача: рассказать о пользе личной гигиены для детского организма.  Консультации: «Полезные советы для родителей по воспитанию и развитию детей", «Физическое развитие детей в домашних условиях» **(ин.физ.)**  Задачи: дать рекомендации родителям по организации спортивного уголка дома. | Фотовыставка: «Мы в ответе за здоровье наших воспитанников» **(ин.физ.)**  Задача: подчеркнуть роль и значение оздоровительной гимнастики для здоровья. |
| Февраль | ОД «Твое питание» (восп.)  Задачи: дать знания о полезной и вредной пище; объяснить детям, что их здоровье зависит от правильного питания. | Консультация «Полезные советы по питанию» (восп.)  Задача: познакомить родителей с правильной организацией питания ребенка.  Консультация: «Как режим дня влияет на здоровье детей» **(ин.физ.)**  Задачи: показать, какое значение для развития детей и укрепления их здоровья имеет правильно организованный режим дня. | Консультация: «Как режим дня влияет на здоровье детей» **(ин.физ.)**  Задачи: показать, какое значение для развития детей и укрепления их здоровья имеет правильно организованный режим дня. |
| Март | Беседа «Для чего нужна утренняя гимнастика» (восп.)  Задачи: воспитывать желание быть здоровыми; развивать двигательные умения и навыки. | Консультация «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников» (восп.)  Задача: познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания и их значением для оздоровления организма детей.  Консультация: «Пейте на здоровье» **(ин.физ.)**  Задачи: показать пользу травяного чая для укрепления иммунитета детей и взрослых, улучшения аппетита и самочувствия. | Консультация: «Пейте на здоровье» **(ин.физ.)**  Задачи: показать пользу травяного чая для укрепления иммунитета детей и взрослых, улучшения аппетита и самочувствия. |
| Апрель | Викторина «Что такое хорошо, что такое плохо» (восп.)  Задача: закрепить полученные знания детей о ЗОЖ. | Консультация «Прогулка для здоровья» (восп.)  Задача: подчеркнуть значение прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья детей.  Стенгазета: «Хотим быть здоровыми и красивыми» **(ин.физ.)**  Задача: подчеркнуть роль и значение оздоровительной гимнастики для здоровья.  Консультация: «Как предупредить плоскостопие» **(ин.физ.)**  Задачи: рассказать о физ. упражнениях, как эффективном способе предупреждения плоскостопия.  Консультация: «Закаливание детей в домашних условиях» **(ин.физ.)**  Задачи: рассказать об организации и проведении закаливающих процедур в домашних условиях и их пользе для здоровья детей. | Консультация: «Как предупредить плоскостопие» **(ин.физ.)**  Задачи: рассказать о физических упражнениях, как эффективном способе предупреждения плоскостопия. |

В течение года.

**С детьми**: закаливающие процедуры, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе, физкультминутки, утренняя гимнастика, чтение художественной литературы, физкультурные занятия, досуги и развлечения, спортивные конкурсы, эстафеты и соревнования.

(воспитатель и инструктор по физической культуре).

**С родителями**: индивидуальные консультации, размещение информации в группе и на сайте детского сада, совместные физкультурно-оздоровительные и познавательные мероприятия.

**С педагогами**: физкультурные занятия, досуги и развлечения, фотоколлажи, стенгазеты, фотовыставки, конкурсы, консультации, педагогические советы и др.

**Литература:**

Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми»

Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим»

Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»

Змановский Ю.Ф. «Воспитываем детей здоровыми»

Тихомирова Л.Ф. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью»

Останко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников»

Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду»