**Статья ЗОЖ**

**Актуальность:**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема:**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Цель проекта**: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать представление о здоровом образе жизни.

2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.

3.Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

**Развивающие:**

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Этапы реализации**:

1 этап - организационный: Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап – познавательно - исследовательский: Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

3 этап - итоговый: Опытно-экпериментальная деятельность«Посадка лука в группе»**.**Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни».

**Формы и методы реализации:**

**Формы:**

• наблюдения;

• беседы;

• ситуативный разговор;

• НОД;

• чтение художественной и познавательной литературы;

• рассматривание фотографий и иллюстраций;

• подвижные и музыкальные игры;

• гимнастики (утренние, дыхательные, после сна);

• консультации (родителям).

**Методы:**

• **Словесные**: Беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ воспитателя, потешки, пословицы, загадки.

• **Наглядные**: Рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.

• **Практические**: Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность, эксперименты.

• **Игровые:** Дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно - ролевые игры.

**Предполагаемый результат реализации проекта:**

**Дети:** укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

**Родители**: обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Подготовила: воспитатель: второй младшей группы Долихина.О.В 1 категории .