**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №15 "Березка"
поселка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район**

ПРОЕКТ

«Здоровые дети в здоровой семье»

по популяризации здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста

**Автор проекта:
инструктор по физической культуре
Кушнова Жанна Петровна**

2022 год

Актуальность

Одна из основных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста. Дошкольный возраст – важный этап жизни детей, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Самое дорогое у человека – здоровье. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как об одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Актуальность проблемы определяется непростым положением, связанным с пандемией, и как следствие высокой заболеваемостью среди детей. Только мы, взрослые, можем помочь создать оптимальные условия по сохранению физического, психологического и социального благополучия ребенка.

Введение

Проблема:

- У детей недостаточно сформированы основы здорового образа жизни.
- Высокие показатели заболеваемости детей.

Цель проекта:

Достижение всестороннего развития и качественного улучшения здоровья подрастающего поколения на основе активного приобщения детей к ценностям здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Задачи проекта:

- Накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.
- Развитие физических качеств.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании детей дошкольного возраста.
- Популяризация занятий спортом и здорового образа жизни среди воспитанников и родительской общественности.

Методы, используемые в проекте:

- Наблюдение, объяснение, экспериментирование, беседа, показ: наглядный, словесный, практический.

Предполагаемые результаты проекта:

Для детей:

1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости к инфекциям.
3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
4) Сформированные культурно - гигиенических навыков, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
5) Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности.

Для родителей:

1) Сформированная активная родительская позиция.
2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.
4) Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.

Для педагогов:

1) Качественное освоение педагогами инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания и оздоровления детей.
2) Повышение профессионального уровня педагогов.
3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

Тип проекта: Познавательный, оздоровительный.

Срок проведения проекта:

Средней продолжительности: май – декабрь 2022 года

Участники проекта:

Дети всех групп, воспитатели всех групп, родители воспитанников, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра, музыкальный руководитель, учитель – логопед, педагог-психолог, старший воспитатель, директор ДОУ.

Этапы проекта

I. Предварительный этап: с 09.05.2022 г. – 20.05.2022 г.

1. Сбор и систематизация информации:

- мониторинг знаний детей по формированию здорового образа жизни;
- анкетирование родителей по вопросу формирования здорового образа жизни;
- изучение методической литературы;
- подготовка мультимедийных презентаций с использованием интерактивной доски;
- рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта, активного семейного отдыха оформление их в альбом;
- беседы по формированию культурно – гигиенических навыков;
- фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стендов в детском саду);
- выпуск газеты «Будь здоров, малыш!»;
- оформление стенда «Мир глазами детей» детскими рисунками на тему «Спорт – это жизнь».

II. Основной этап: 1.06.2022 г. – 09.12.2022 г.

1. Экспериментальная деятельность «Сила мышц»
2. Физкультурная деятельность детей.

3. Творческая деятельность детей:

- придумывание сказок и рассказов о спорте, ЗОЖ;

- изготовление амулетов здоровья для сотрудников ДОУ;

- оформление выставки спортивного нестандартного оборудования, которое необходимо использовать с детьми в домашних условиях;

- выпуск плакатов и газет всех возрастных групп, выпущенных родителями и детьми, педагогами и детьми;

- создание персональных выставок рисунков и поделок на спортивную тематику.

4. Музыка:

- прослушивание и разучивание песен и танцевальных композиций на спортивную тематику.

5. Взаимодействие с родителями:

- проведение собраний, бесед, консультаций, деловых игр, круглый стол, практические занятия;

- практические, творческие задания.

6. Взаимодействие с бывшими выпускниками детского сада, которые занимаются в спортивных секциях.

7. Работа с педагогами детского сада:

- консультации, практикум, семинар, изучение методической литературы;

- подготовка необходимого материала (дидактических пособий, игр, атрибутов, нетрадиционного спортивного оборудования).

III. Заключительный этап: 12.12.2022 г. - 16.12.2022 г.

- совместная деятельность (праздники, досуги, развлечения) детей и родителей;