Утверждаю

 заведующий МБДОУ д/с «Здоровый ребёнок»

 Полтавченко Д.М.

ПРОЕКТ

«Папа, мама, я – Здоровая семья»

Участники: дети старшей группы, родители и воспитатели

Срок реализации: краткосрочный – 1 неделя.

Разработан в соответствие с учетом возрастных особенностей

Авторы проекта:

 Воспитатель: Поздняя С.В.

 Воспитатель: Листратенко Н.С.

г. Таганрог 2024г

**Актуальность**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте».

**Цель проекта:**

 Формирование у детей и родителей основ здорового образа жизни, реализация осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Формирование потребности детей и их родителей к здоровому образу жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи проекта:**

**Задачи (для воспитанников):**

**образовательные:**

* формировать представления о здоровом образе жизни.
* расширять и закреплять знания и навыки по вопросам гигиенической культуры.
* **развивающие:**
* развивать самостоятельность, инициативность, любознательность и познавательную активность дошкольников;
* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* **воспитательные:**
* воспитывать культурно-гигиенические навыки, привычки и потребности в здоровом образе жизни
* формировать представления о правилах личной гигиены.
* **трудовые:**

формировать трудовые навыки при организованной продуктивной деятельности в рамках темы проекта;

**физические и оздоровительные:**

 сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма. Вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям.

**Работа с родителями**

* Вызвать интерес к совместной деятельности по реализации проекта,
* Повысить уровень просвещенности в вопросах здоровой семьи.
* Развивать у родителей желание принимать участие в жизни группы

**Ожидаемый результат:**

* Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор
* Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту
* У детей сформируется представление о здоровом образе жизни
* У родителей сформируется представления о создании благоприятного и социально – психологического климата для полноценного развития ребёнка.

**Полученный результат реализации проекта:**

* Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
* Получение детьми знаний о ЗОЖ. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия; Сформированность гигиенической культуры.

*Для детей:*

* Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
* Сформированность гигиенической культуры;
* Желание придерживаться здорового образа жизни и возможностей его обеспечения.

*Для родителей:*

* Родители имеют представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. Осознанно выбирают здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья детей.
* Испытывают потребность в постоянной совместной двигательной деятельности с детьми.
* Проявляют интерес к жизни детского сада и физкультурно-оздоровительной грамотности.
* Получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей: через оформление различных стендов;

в устной форме и через индивидуальные беседы;

**Этапы работы над проектом**

**1.**     **Подготовительный этап:**

* Анализ опыта работы по данной теме.
* Сбор информации, материалов по теме;
* Создание предметно - развивающей среды в соответствии с тематикой;
* Подготовка консультаций для родителей: «Организация здорового образа жизни в семье», «Спортивная семья — здоровый ребенок», «Спортивная семья — здоровая семья», «Режим дня».
* Анкетирование родителей по теме

 **2.**     **Основной этап**

* + Беседа: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Режим питания», «Хлеб – всему голова», *«*Строение человека:*части тела, внутренние органы»*.
	+ Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, зарядка после сна, ходьба по трапе здоровья, физминутки, динамическая пауза, оздоровительный бег, самостоятельная двигательная активность.)
	+ Художественная литература, мультфильмы: фольклор, произведения музыкального и изобразительного искусства (Чтение рассказа З.Александровой «Большая ложка», Э.Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду», Р.Ротенберга «Расти здоровыми», «Очень вкусный пирог», Даниила Хармса, «Болтливая редька»)
	+ Сюжетно – ролевые игры: «Магазин полезных продуктов», «Готовим обед», «Семья и спорт»
	+ Составление рассказов «Как в нашей семье готовят обед», «Каким видом спорта занимается семья» (из личного опыта).
	+ Экскурсия на кухню
	+ Речевая игра: «Это я, это я, это все мои друзья».
	+ Игра «Что мы делали не скажем, а что делали покажем»
	+ Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим!»

**3.**     **Заключительный этап**

Обобщение результатов работы, их анализ, закрепление полученных знаний, формулировка выводов.

Выставка рисунков на тему: «Мы со спортом крепко дружим!», групповая семейная фото стенгазета.

**Используемая литература**

1. Гуменюк Е. И., Слисенко И. А.  «Недели здоровья в детском саду» – СПб. : *«ДЕТСТВО – ПРЕСС»*. 2013г.

2. Микляева Н. В. «Инновации в детском саду» – М. : Айрис – пресс. 2008г.

3. Новиков И. М. «Формирование представлений о [ЗОЖ у дошкольников](https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh)» – М. :Мозайка – Синтез. 2009г.

 4. Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет» – М. : ГНОМ и Д. 2009г.