Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Центр развития ребенка-

 Детский сад № 182

 г.Владивостока»

  **ПРОЕКТ**

 **Тема: «Мы вместе**

 **за здоровый образ жизни»**

 Средняя группа.

 Авторы:

 Инструктор по физической культуре Рябова Елена Григорьевна

 Воспитатель Волчкова Наталья Владимировна

 г.Владивосток

 2024г.

**Актуальность проекта**

         Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

           В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

       Недостаточно сформирована система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

      Как показывает анализ, история культуры присутствует в традиционной и практике физического воспитания лишь номинально. Эталоном создателей традиционных методик физического воспитания был и остается спорт и нормативные способы организации двигательной активности.

      Особое место в практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов движений :бег, ходьба, прыжки, метание.

Физическая культура - потому и культура, что призвана вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им (культурно не оформленного) двигательного опыта.

 Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

      Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

      Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками!

        Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым  родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями мы пришли к выводу, что они  хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и  таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником могут стать совместные спортивные праздники. Они нацелены на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение.

 **Тип проекта**: Познавательно – оздоровительный, краткосрочный.

**Масштаб**: с 15января по 15 февраля 2024года

**Участники проекта**: инструктор по физической культуре, воспитатель, родители, дети – средней группы.

 **Проблема:** Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
**Цель:**

Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведения из истории олимпийского движения.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

 5.Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

6. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и

 играх.

**Предполагаемый  результат:**

 1. Повышение уровня физической готовности.

 2. Сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

 3.Родители получат представления о значимости совместной двигательной деятельности с детьми данного возраста.

 4.Дети познакомятся с зимними видами спорта и получат первоначальные знания об Олимпийских играх.

**План мероприятий по проекту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание |  Дата | Ответств-ые |
|  | **Подготовительный этап** |  |  |
| 1. | **Деятельность педагога:**Подбор методической литературы, иллюстраций, фотографий.Анкетирование родителей.Информирование родителей по теме проекта.Изготовление дидактических игр, пособий по теме проекта.Сбор информационного материала по теме проекта.  |  15.01-22.01 | ВоспитательИнструктор по физ-ре |
| 2. | **Деятельность детей:**Выполнение домашних заданий с родителями.Игровая деятельность детей. | В течении проекта | Родители, дети |
| 3. | **Работа с родителями:**Знакомство родителей с планом проекта.Подбор игр для картотеки: «Подвижные игры наших бабушек».Подбор фотографий для изготовления фотовыставки «За здоровый образ жизни».Подбор иллюстраций на тему: «Зимние виды спорта» | В течении проекта | Родители, дети |
|  | **Основной этап:** |  |  |
| 1. | **Деятельность педагога:**Беседы с детьми:«Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься?»;«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;«О здоровье и чистоте»;«Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»;«Зимние виды спорта» - тематический словарь;«Откуда пришли Олимпийские игры».Непосредственно – образовательная деятельность:Познание. Формирование целостной картины мира.«Олимпийские зимние виды спорта».Ф.занятие: «В поисках друга» - стретчинг.Физкультурные занятие.Чтение художественной литературе:К. Чуковского «Мойдодыр», «Вовкина победа» и др..Загадывание загадок о спорте, спортивных атрибутах.Художественное творчество:Лепка: «Спортивный инвентарь», «Олимпийская символика» - барельеф.Рисование: «Олимпийские эмблемы».Раскраски, шаблоны, трафареты – по теме: «Спорт и спортивные атрибуты».Организация двигательного режима:Утренняя гимнастика.Физкультминутки.Подвижные игры: « Хитрая лиса», «Лошадки», «У медведя во бору», и другие.Физические упражнения на прогулке и в зале.Самостоятельная двигательная активность детей.Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности с использованием пособий физкультурного уголка.Соревнования и эстафеты: «Кто первый?», «Выше всех», «На одной ножке по дорожке», «Мы Олимпийцы» и др.Индивидуальная работа по развитию движений.Коррекционная работа:Упражнения для профилактики плоскостопия.Упражнения на формирование правильной осанки.Оздоровительная работа с детьми:Закаливающие мероприятия:Проветривание помещения,Гимнастика после сна,Ходьба по массажным коврикам.Дидактические игры: «Сложи картинку», лото «Команда чемпионов», «Олимпийские символы», «Найди летние и зимние виды спорта», лото «Зимние и летние виды спорта»Рассматривание : иллюстраций, фотографий о здоровье, олимпийских играх, о спортсменах.Организация фотовыставки: «За здоровый образ жизни».Выставка рисунков «Мы со спортом дружим».Консультации для родителей:«Как организовать детей в зимний период?»;«Как сделать зимнею прогулку с малышом приятной и полезной?».Беседы с родителями:-Значение режима дня в жизни ребенка.-Физ.возможности детей средней группы.-Важность совместной двигательной детельности с детьми. И т. д.Презентация картотеки: «Подвижные игры наших бабушек»; | В течении проекта31.01В течении проекта07.0206.02В течении проектаВ течении проектаВ течении проектаЕжедневноВ течении проектаВ течении проектаВ течении проекта05.0222.01В течении проекта | Воспитатель ВоспитательВоспитательИнструктор по физ-реВоспитательВоспитательВоспитательВоспитательВоспитательИнструктор по физ-реВоспитательИнструктор по физ-реВоспитательИнструктор по физ-реВоспитатели |
| 2. | **Деятельность детей:**Чтение стихотворений о спорте, Олимпиаде, о здоровье.Самостоятельная игровая деятельность.Участие в наблюдениях, играх, развлечениях, спортивных играх | в течении проекта | Дети, родители,воспитатели |
| 3. | **Деятельность родителей:**Принятие участия в спортивном празднике.Участие в фотовыставке.Участие в конкурсе рисунков «Мы со спортом дружим».Разучивание с детьми пословиц и поговорок о спорте, здоровье. Изготовление картотеки «Подвижные игры наших бабушек» | в течении проекта | родители |
|  | **Заключительный этап:** |  |  |
|  | Проведение спортивного праздника «Мы – олимпийцы». | 15.02 | Инструктор по физ-ре.Воспитатели, родители, дети |