**Проект**

**«Здоровый образ жизни и спорт в моей семье »**

**Вид проекта**: познавательно – долгосрочный.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы №9, воспитатели, родители.

**По длительности:** июнь 2018 – май 2019 года, долгосрочный.

Провела воспитатель Титова А.В.

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание работы** | **Результат** |
| Подготовительный | Здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Здоровый образ жизни влияет на состояние физического здоровья каждого человека .В формировании здорового образа жизни важнейшую роль играет семья, поэтому при реализации данного проекта родители стали главными звеном для достижения целей и задач проекта.Нами был разработан план мероприятий с родителями:- по изготовлению стенгазет;-участие в конкурсе рисунков на тему о здоровье и здоровом образе жизни; - подбор фотографий из семейного архива для составления альбома «Моя семья за здоровый образ жизни»; -совместное участие в спортивных развлечениях и праздниках. | **Тема проекта:** «Здоровый образ жизни и спорт в моей семье **»****Цель проекта:** Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.**Задачи**:1. Сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;2.Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».  |
| Практический | * Выставка книг в книжном уголке о спорте и здоровом образе жизни
* Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций к произведениям: Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка; Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"; Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка"; Найдёнова Н. "Наши полотенца" Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной";Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр", Яснов М. "Я мою руки"
* Разучивание и объяснение пословиц и поговорок о здоровье: «Солнце, воздух и вода помогают нам всегда»; «Кто любит спорт, тот здоров и бодр»; «В здоровом теле здоровый дух».
* Разгадывание загадок на тему о здоровье.
* С целью дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма мы проводил беседу: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»; «Что такое здоровье и как его сберечь?»; «Здоровое питание»; «Полезная и вредная еда»; «Полезные и вредные привычки», «Что значит быть здоровым?».
* Просмотр презентаций с целью наглядного примера, для того чтобы дети увидели и узнали, как мы устроены внутри и какие вещества необходимы нашему организму для его полноценного развития. Во время просмотра презентаций: «Азбука здоровья»; «Полезные витамины»; «Спорт – это здорово!» воспитывали у детей бережное отношение к своему здоровью, прививали любовь к занятиям спортом и правильному питанию.
* Художественно-эстетическое развитие «Страна Витаминия»; «Полезный фрукт», драматизации «Девочка чумазая», «Девочка ревушка»
* Подвижные и малоподвижные игры: «Овощи и фрукты»; «Волшебный мешочек»; «Чья команда быстрей соберет все овощи (фрукты, ягоды)?» «Назови полезные и вредные для здоровья продукты».
* Дидактические игры: Для того, что бы дать детям знания о полезных и важных продуктах ,которые необходимо употреблять в своём рационе каждый день, мы проводили различные игры, дети в игровой форме дети узнавали: «Вредная и полезная еда»; «Узнай и назови овощи и фрукты»; «Азбука здоровья»; ««Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»; «Полезные и вредные продукты».
* Творческая деятельность: С целью закрепления пройденного материала был проведен конкурс детских рисунков на тему «Здоровье – твое богатство», была организована выставка детских работ.
* Поисковая деятельность: поиск информации о здоровье в различных источниках ( настольные, печатные игры, книги, журналы, мультфильмы, рассказ родителей…)
* Творческая деятельность: рисование на тему о здоровье, изготовлении аппликации, лепка овощей и фруктов по теме здоровье

Ежедневная профилактическая работа:- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья». - Воздушное контрастное закаливание. - Облегченная одежда в группе. - Прогулки каждый день с подвижными играми.- Хождение босиком до и после сна.- Закаливание обширное умывание после сна.- Фитонциды – лук, чеснок. - Психогимнастика.- Игровой самомассаж.- Сказкотерапия.- Коммуникативные игры.- Музыкотерапия.- Пальчиковая гимнастика.- Физкультминутки.- Подвижные и спортивные игры со всей группой.**Работа с родителями:**  - Консультации о физическое воспитание в семье, о питании. - Картотека « Подвижные игры» - Выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.  - Выпуск стенгазет: « Все о футболе», « Здоровое питание- полезная привычка», «Правило здорового образа жизни родителей и детей», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»- Оформление альбома с рецептами «Здоровое питание».- Оформление альбома с фотографиями «Моя семья за здоровы образ жизни» | - Оформлены: -картотека с подвижными играми,-альбом с рецептами,- альбом с фотографиями «Моя семья за здоровы образ жизни»- подборка консультаций для родителей по зож.- изготовление лэпбука «Здоровый образ жизни»- пополнение физкультурного уголка атрибутами. |
| Презентационный | Проведение родительского собрания совместно с детьми « Семья – здоровый образ жизни» |  |
| Контрольный | Реализация проекта позволил:- снизить уровень заболеваемости детей;- сформировать осознанную потребность вести здоровый образ жизни в семье. - заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря из бросового материала для домашнего пользования. - сформировать модели взаимодействия внутри ДОУ - РЕБЁНОК – РОДИТЕЛЬ – ДЕТСКИЙ САД . |  |