**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №160 ГОРОДА ТЮМЕНИ  
(МАДОУ д/с №160 города Тюмени)**

**Городской конкурс методических разработок по физическому развитию детей дошкольного возраста**

**«Здоровому – все здОрово!»**

**Физкультурно-оздоровительный проект**

**Тема: «Самая спортивная семья»**



2022

**Паспорт проекта**

1. **Тема:** «Самая спортивная семья»
2. **Разработчик проекта**: воспитатель Перевощикова Л.А.
3. **Тип проекта**: информационно-познавательный, спортивно-оздоровительный.
4. **Продолжительность проекта:** долгосрочный
5. **Участники проекта:** Воспитанники ДОУ группы «Подсолнушки», родители (законны представители), воспитатель.

**Актуальность**

«Физическое образование ребёнка

есть база для всего остального.

Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка,

без правильно поставленной физкультуры и спорта

мы никогда не получим здорового поколения»

 А. В. Луначарский

Актуальность в том, что ни одна даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов если, она не реализуется в содружестве с семьей, так как условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за его жизнь и здоровье своего ребенка.

В последнее время мы замечаем, что уровень здоровья у многих детей в

семьях снижается, потому что дети засиживаются у телевизора и

компьютера, стали менее подвижные и, к сожалению, не во всех семьях

принято заниматься спортом.

В плотном графике работы родителей, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни, потому что занятия спортом всей семьей прямо отражаются на настроении и здоровье ребенка.

«Спорт, здоровье, радость, смех – принесет нам всем во всем успех!»

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ, совместное занятие с детьми спортом – это образ рационально-организованной, активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

**Цель проекта:** Активное занятие всех членов семьи спортом и пропаганда опыта здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни с помощью спорта.

- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

**Предполагаемый результат:**

- получение детьми знаний о ЗОЖ.

- укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости у детей, посещающих детский сад**.**

- сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

- возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка**.**Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

- улучшениездоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка вдетском саду.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – подготовительный:**

1.Разработка и накопление методических материалов.

2.Создание необходимых условий для реализации проекта.

3.Создание развивающей среды.

4.Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.

5.Разработка мероприятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность педагога.** | **Деятельность детей.** | **Деятельность родителей.** | **Организация среды.** |
| - Изучение уровня знаний по темам: «Здоровый образ жизни», «Спортивная подготовка в семье»  -Подбор методической и художественной литературы.  -Подбор иллюстративного и дидактического материала.  -Подбор материала для изготовления нетрадиционного спортивного инвентаря своими руками. | - Рисование и аппликация «Виды спорта»  - Комплекс утренней гимнастики «Здоровью скажем«Да».  - Дыхательная гимнастика «Чудо нос», «Вырасти здоровым».  - Подвижные игры «Через ручеёк», «Дружные пары», «Кто лучше прыгнет?», «Перебежки», «Кто дальше?», «Попади в цель», «Горелки», «Веселые старты».  -Дидактические игры: «Полезно-вредно», «Чудесный мешочек», «Чистота – залог здоровья»,«Что лишнее?»,  - Занятия спортом совместно с родителями | - Педагогическое просвещение родителей по основной цели проекта.  - Привлечение родителей к изготовлению по изготовлению нетрадиционного спортивного инвентаря своими руками.  - Анкетирование родителей о здоровом образе жизни.  - Консультации:  «Виды закаливания», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи»  - Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей» | - К.Чуковский «Мойдодыр»  - Г. Ладонщиков, «Мыло» - В.Берестов, «Девочка чумазая»  Стихотворения о зарядке  - Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой,  Г. Сапгира;  - В .Голявкина «Про Вовкину тренировку»,  - С. Афонькина  «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» |

**2 этап – основной (практический):**

**Закаливание и воздушные ванны**

*Здоровье, закалка – превыше всего,*

*И знают об этом все люди давно.*

*Ребята! Зимой становитесь «моржами»,*

*Не бойтесь мороза, попробуйте сами!*

****

*По утрам ты закаляйся,*

*Водой холодной обливайся.*

*Будешь ты всегда здоров.*

*Тут не нужно лишних слов.*



*Мы на солнце полежали  
И друг друга не узнали.  
Кто же мы -  
Ребятки  
Или  
Шоколадки?*





**Утренняя гимнастика**

*Мы выходим на зарядку.*

*Эй, проснись!*

*Все по росту, по порядку Становись!*



**Дыхательная гимнастика**

*Носиком дышу свободно,*

*Глубоко и тихо, как удобно.*

 

**Массаж**



**Гимнастика после сна**

*Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.  
Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.*

 

**Пальчиковая гимнастика**

*Мы сегодня рисовали,*

*Наши пальчики устали.*

*Наши пальчики встряхнем,*

*Рисовать опять начнем.*





**Подвижные игры**

*Мы дружные ребята,*

*Пришли мы в детский сад,*

*И каждый физкультурой*

*Заняться очень рад!*





 

**Дидактические игры**

*Люблю детишек очень  
И их лечить хочу.  
Вот вырасту - и это  
Я дело изучу.*

 

**Занятия спортом вне стен детского сада**

 

 

**Спорт в семье**





**3 этап - Заключительный**

1.Выставка нетрадиционного спортивного оборудования своими руками совместно с родителями.

- Познакомить детей и родителей из других групп с нетрадиционным спортивным оборудованием, привлекать детей к продолжению занятий спортом.

2. Презентация проекта «Моя спортивная семья»

- Предоставить опыт работы с родителями по сбережению здоровья детей для улучшения работы всего ДОУ.

**Список литературы:**

1. Проектная деятельность в детском саду: спортивный социальный проект/авт.-сост. Е.В. Иванова- Волгоград: Учитль.2015
2. «Спорт в семейном воспитании детей» Ковалев Л.Н., 1999
3. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Карепова Т.Г.Волгоград. — Учитель. — 2009.