

# Проект «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу»

Составил: Мицукова Лилия Владимировна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад №183» г.о.Самара

## 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. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

## Актуальность:

- 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.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

## Этапы проекта

### Подготовительный этап:

- выбор темы, определение цели и задач;
- подборка необходимых материалов по теме;
- информирование родителей.

### Основной этап:

Работа с детьми:

-Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

-Беседы: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

"Беседа о здоровье, о чистоте" (Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций).

-Занятия: Физкультурное занятие "В стране здоровья".

-Игры: Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».

Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание),упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

Подвижные игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

-Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

-Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

-Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

Работа с родителями:

Консультация «Физоборудование своими руками».

Консультация по изготовлению семейного портфолио «Мы-за здоровый образ жизни».

Наглядность в виде информационных файлов «Семь условий здорового ребенка».

Выставка физкультурного оборудования.

### **Завершающий этап:**

Выпуск стенгазеты « Витамины» (совместная работа родителей с детьми).

Выставка физоборудования, изготовленного из бросового материала родителями для группы и дома.

Оформление уголка семейного портфолио.

Выставка детских рисунков о спорте.