Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированноговида № 27
620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а
Тел/факс (343) 245-45-41; тел. (343) 245-45-41
e-mail:mbdou27@eduekb.ru
сайт: https://27.tvoysadik.ru/

Проект физкультурно-спортивной направленности

«Здоровый малыш»

для детей 4-5 лет

воспитатель,
Ануфриева М.В. 1КК

Екатеринбург 2021 год

Детско-родительский проект физкультурно-спортивной направленности "Здоровый малыш"

(для детей средней группы 4-5 лет)

Введение:

Дорогие родители и ребята! Мы рады пригласить вас к участию в увлекательном детско-родительском проекте "Здоровый малыш"! Этот проект создан для того, чтобы весело и познавательно провести время вместе, узнать больше о здоровом образе жизни, укрепить здоровье и научиться заботиться о себе. Ведь здоровье – это самое ценное, что у нас есть!

Цель проекта:

Сформировать у детей и их родителей представление о здоровом образе жизни, его важности и составляющих.

Задачи проекта:

1. Развивать у детей навыки самостоятельного ухода за своим здоровьем.
2. Укрепить взаимоотношения между детьми и родителями через совместную деятельность.
3. Привить интерес к физической активности и правильному питанию.
4. Познакомить детей с основными правилами гигиены и личной безопасности.
5. Расширить знания о правильном питании, полезных и вредных продуктах.
6. Сформировать представление о важности физической активности и закаливания.
7. Научить детей распознавать признаки болезни и обращаться за помощью.
8. Развивать творческие способности и коммуникативные навыки.

Участники проекта: дети в возрасте 4-5 лет, родители (законные представители), педагоги

Продолжительность проекта: 4 недели

Формы работы:

Занятия: Проведение тематических занятий в игровой форме (беседы, игры, эксперименты, творческие задания).

Мастер-классы: Привлечение специалистов (врачей, диетологов, инструкторов по физической культуре) для проведения мастер-классов.

Семейные задания: Выполнение заданий дома вместе с родителями (составление полезного меню, проведение зарядки, посещение спортивных секций).

Творческие конкурсы: Организация конкурсов рисунков, поделок, стихов и рассказов на тему здоровья.

Праздники и развлечения: Проведение спортивных праздников, дней здоровья, тематических вечеринок.

Родительские собрания: Обсуждение актуальных вопросов, обмен опытом, консультации со специалистами.

Примерный план мероприятий (по неделям):

Неделя 1: "Я и мое тело"

Занятие: "Строение тела человека. Что мы умеем?" (рассматривание иллюстраций, игры на развитие моторики)

Мастер-класс: "Правила личной гигиены" (рассказ о важности мытья рук, чистки зубов, ухода за кожей)

Семейное задание: "Составление режима дня" (совместное планирование дня с учетом времени на сон, еду, игры и занятия)

Конкурс: "Мой самый здоровый день" (рисунки о том, как ребенок провел день, заботясь о своем здоровье)

Неделя 2: "Правильное питание – залог здоровья"

Занятие: "Полезные и вредные продукты" (беседа, игры, дегустация полезных продуктов)

Мастер-класс: "Готовим полезный завтрак" (совместное приготовление полезного завтрака, обсуждение его полезных свойств и значимости для организма)

Семейное задание: "Составление полезного меню на неделю" (родители и дети вместе выбирают продукты, составляя разнообразное и сбалансированное меню)

Конкурс: "Самый вкусный и полезный рецепт" (представление домашних рецептов, которые включают полезные ингредиенты, и их обсуждение на занятии)

Неделя 3: "Физическая активность и закаливание"

Занятие: "Почему важно двигаться?" (обсуждение различных видов физической активности, игры на свежем воздухе)

Мастер-класс: "Зарядка для здоровья" (показ простых упражнений, которые можно выполнять дома, и их совместное выполнение)

Семейное задание: "Спортивный день" (организация активного отдыха на свежем воздухе: прогулки, игры, спортивные соревнования)

Конкурс: "Спортивные достижения" (фотографии или видео с семейных спортивных мероприятий, обсуждение успехов и достижений)

Неделя 4: "Забота о здоровье"

Занятие: "Как распознать болезнь?" (обсуждение признаков простуды, гриппа и других заболеваний, важность обращения за помощью)

Мастер-класс: "Первая помощь" (основы оказания первой помощи, как правильно реагировать в экстренных ситуациях, использование аптечки).

Семейное задание: "Создание семейной аптечки" (родители и дети вместе собирают аптечку, обсуждая, какие лекарства и средства первой помощи должны в ней находиться).

Конкурс: "Здоровье в нашей семье" (создание коллажа или плаката о том, как вся семья заботится о своем здоровье, с использованием фотографий, рисунков и текстов).

Заключение проекта:

По завершении проекта "Здоровый малыш" мы проведем итоговое мероприятие, на котором все участники смогут поделиться своими впечатлениями, успехами и новыми знаниями. Мы организуем выставку

работ, созданных в ходе проекта, где будут представлены рисунки, поделки и рецепты. Также планируется проведение спортивных соревнований, где семьи смогут продемонстрировать свои достижения в физической активности.

Мы уверены, что участие в проекте поможет детям и родителям не только узнать много нового о здоровье, но и укрепить свои отношения, научиться работать в команде и поддерживать друг друга в стремлении к здоровому образу жизни.

Мы приглашаем всех родителей активно участвовать в проекте, делиться своими знаниями и опытом, а также поддерживать своих детей в их стремлении заботиться о своем здоровье. Вместе мы сможем создать крепкую и здоровую семью, где каждый будет заботиться о своем здоровье и здоровье близких.

Мы уверены, что совместные занятия не только обогатят знания детей и родителей, но и помогут создать атмосферу доверия и поддержки. В процессе выполнения заданий и участия в мероприятиях у нас будет возможность лучше узнать друг друга, научиться работать в команде и находить общий язык. Это особенно важно в современном мире, где порой так сложно найти время для общения с близкими.

Каждое занятие, мастер-класс и конкурс будут наполнены радостью и позитивом. Мы будем использовать игры и творческие задания, чтобы сделать процесс обучения увлекательным и интересным. Дети смогут проявить свои таланты, а родители — вспомнить, как это — быть детьми, играя и обучаясь вместе с ними.

Кроме того, мы планируем приглашать специалистов, которые поделятся своими знаниями и опытом. Врач, диетолог или инструктор по физической культуре смогут ответить на вопросы, которые волнуют родителей, и дать полезные советы по уходу за здоровьем. Это создаст дополнительную ценность для нашего проекта и поможет всем участникам получить актуальную информацию от профессионалов.

Не забывайте, что здоровье — это не только физическое состояние, но и эмоциональное благополучие. Мы будем уделять внимание не только физической активности и правильному питанию, но и развитию эмоционального интеллекта и навыков общения. В рамках проекта мы будем проводить занятия, направленные на развитие уверенности в себе и умения справляться со стрессом. Участие в проекте "Здоровый малыш" станет отличной возможностью для семей укрепить свои связи и создать здоровую атмосферу в доме. Мы уверены, что совместные усилия помогут каждому участнику стать более осознанным в вопросах здоровья и благополучия. Ждем вас на нашем проекте!

В проекте приняли участие 21 человек 88% от общего количества обучающихся.