

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 322
(МБДОУ детский сад № 322)**

**ПРОЕКТ
физкультурно-оздоровительной направленности
«Забота о себе и своем здоровье»
для детей среднего дошкольного возраста**

Составитель:
Ходырева Е.С., воспитатель

г.Екатеринбург, 2021

Цель проекта:

Формирование у детей среднего дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью, развитию полезных привычек и формированию здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Формировать представления о строении тела человека и функциях органов.
2. Развивать понимания важности соблюдения режима дня, правильного питания и физической активности.
3. Воспитывать умение заботиться о собственном здоровье и благополучии окружающих.

Срок реализации проекта: 1 неделя

Участники проекта: дети, родители, педагоги

Этапы реализации проекта:**Основные методы и приёмы:**

- Рассказы и объяснения педагога.
- Совместные игры и упражнения.
- Просмотр мультфильмов и фильмов по теме.
- Использование наглядных пособий и дидактического материала.
- Творческие задания (рисование, лепка, конструирование).

Предполагаемые результаты:

- Повышение уровня знаний детей о правилах гигиены и здорового образа жизни.
- Умение самостоятельно поддерживать порядок и чистоту своего организма.
- Активизация интереса к физическим нагрузкам и спорту.
- Укрепление семейных традиций и сотрудничества семьи и образовательного учреждения.

I этап. Подготовительный:

- Подбор материалов и литературы по здоровому образу жизни.
- Организация консультаций для родителей по вопросам формирования здоровых привычек дома.

II этап. Основной:

Направления работы:

Образовательная деятельность:

- Тематические занятия («Организм человека», «Полезные продукты», «Физкультура и спорт»).
- Игры-занятия («Кто быстрее соберёт аптечку», «Что полезно, а что вредно?»).
- Экскурсии (посещение медицинского кабинета детского сада, встреча с врачом-стоматологом).

Физкультурно-оздоровительная работа:

- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр на свежем воздухе.
- Организованные спортивные мероприятия (эстафеты, соревнования).
- Занятия ритмической гимнастикой и танцами.

Работа с родителями:

- Консультации психолога.
- Родительские собрания и мастер-классы по приготовлению здоровой пищи.
- Оформление стендов и папок-передвижек по теме проекта.

Самостоятельная деятельность детей:

- Создание рисунков и аппликаций на тему здоровья.
- Участие в конкурсах рассказов и стихов о пользе спорта и правильном питании.
- Постановка небольших спектаклей и инсценировок на заданную тематику.

III этап. Заключительный:

- Презентация результатов проекта перед детьми и родителями.
- Анализ эффективности проведённой работы.
- Выработка рекомендаций для дальнейшей воспитательной работы.