

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

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«МЫ растем здоровыми!»
для детей среднего дошкольного**

	Составитель: Ходырева Е.С., воспитатель
--	--

г.Екатеринбург, 2022

Актуальность

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста приобретает особую значимость в современном обществе. Именно в старшем дошкольном возрасте формируются фундаментальные привычки, влияющие на дальнейшее развитие ребенка. Поэтому создание условий для активного физического развития, привитие навыков здорового образа жизни становится важнейшей задачей детских образовательных учреждений.

Цель проекта: содействие физическому развитию воспитанников, воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и формирование устойчивого стремления вести здоровый образ жизни.

Задачи проекта

Образовательно-развивающие: формировать представления о строении человеческого тела, значимости физических упражнений, рационального питания и соблюдения санитарно-гигиенических норм; обучение простейшим способам самоконтроля состояния собственного здоровья, освоение двигательных навыков и повышение общей выносливости.

Участники проекта: дети, родители, инструктор по физическому воспитанию, воспитатель

Продолжительность проекта: 1 месяц

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап

Определение содержания программы проекта.

Изучение особенностей здоровья каждого воспитанника.

Составление плана мероприятий.

Информирование родителей о целях и задачах проекта.

Этап реализации проекта

Ежедневные занятия спортом: Утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе, динамические паузы, игровые моменты.

Закаливающие мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, хождение босиком по специальным дорожкам.

Коррекционные занятия: гимнастика для глаз, массаж шейно-воротниковой зоны, лечебная физкультура.

Занятия спортивно-игрового характера: эстафеты, соревнования, участие в спортивных праздниках.

Создание среды для самостоятельного творчества: изготовление макетов тренажёров, оформление альбомов и уголков здоровья.

Общегрупповая деятельность: просмотр презентаций, чтение книг, посвящённых укреплению здоровья, экскурсии в поликлинику и спортивный зал.

Индивидуальная поддержка: консультативная помощь родителям по вопросам укрепления здоровья, индивидуальные рекомендации по питанию и отдыху.

Итоговый этап

Подведение итогов осуществляется посредством мониторинга достижений детей, анализа динамики показателей здоровья, выявления успехов и трудностей. Проводится праздник «Спортивная семья», демонстрирующий успехи детей и семей в укреплении здоровья.

Оценка эффективности

Оценка эффективности проводится путём сравнения первоначальных и конечных результатов диагностики физического состояния детей, оценки изменений в уровне заболеваемости и динамики общего самочувствия. Важно учитывать обратную связь от родителей и мнение самих детей относительно своей готовности заниматься физической культурой и соблюдать принципы здорового образа жизни.