

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

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«Играем и укрепляем организм»  
для детей старшего дошкольного возраста**

Составитель:  
Ходырева Е.С., воспитатель

г.Екатеринбург, 2023

## **Цель проекта**

Создание условий для формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством игровых форм занятий физической культурой.

## **Задачи проекта**

- Развивать интерес к физическим упражнениям и двигательной активности.
- Формировать представления о здоровом образе жизни.
- Обучать основам правильного питания и гигиены.
- Укреплять иммунитет и повышение сопротивляемости организма болезням.
- Воспитывать ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

## **Ожидаемые результаты**

- Повысится уровня физического развития детей.
- Улучшатся показатели состояния здоровья воспитанников.
- Активизируется познавательный интерес к физкультуре и спорту.

**Длительность проекта:** 2 недели

## **Этапы реализации проекта**

### Подготовительный этап

- Подбор методического материала (игры, сказки, пособия).
- Консультации педагогов и родителей по вопросам организации проекта.
- Определение целей и задач мероприятия.

### Основной этап

Игровые занятия:

1. Игры на свежем воздухе:

- Прогулки и игры на улице способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и развитию координации движений.

2. Подвижные игры в помещении:

- Организация подвижных игр развивает ловкость, быстроту реакции и внимание ребенка.

3. Музыкально-двигательные занятия:

- Использование музыки позволяет сделать занятие веселее и интереснее, способствует эмоциональному подъему и улучшению настроения.

Образовательные мероприятия:

1. Занятия по формированию представлений о правильном питании:

- Рассказывание сказок, показ мультфильмов, проведение бесед о пользе овощей и фруктов.

2. Формирование гигиенических навыков:

- Проведение специальных мероприятий по обучению правилам личной гигиены (мыть руки перед едой, чистить зубы).

Совместная деятельность педагога и родителей:

1. Проведение консультаций для родителей:

- Предоставление рекомендаций по организации активного отдыха дома, подбор упражнений и игр для укрепления здоровья.

2. Совместные мероприятия:

- Участие родителей в спортивных праздниках и мероприятиях детского сада.

Заключительный этап

- Анализ результатов проведенных мероприятий.
- Оценка эффективности проекта.
- Подведение итогов и награждение активных участников.