

Семейный проект «За здоровьем всей семьей»

**Авторы:
Кычина Елизавета Сергеевна,
Воспитатели
Матушкина Ирина Викторовна,
Смецкая Алла Николаевна,
Хачатрян Ирина Васильевна**

Содержание:

- *Информационная карта проекта.*
- *Цели и задачи проекта.*
- *Этапы реализации проекта.*
- *Механизмы реализации проекта.*
- *Приложение.*

Информационная карта проекта

Тип проекта: практико-ориентированный

Продолжительность проекта: долгосрочный

Срок реализации: 5 лет (2015-2020)

Участники проекта:

Кычина Елизавета Сергеевна, мама,

Кычин Антон Валентинович, папа,

Кычина Анна, дочь,

Кычин Арсений, сын.

Цели и задачи проекта

Цель проекта: формировать привычку здорового образа жизни, способствовать вовлечению родителей в активную совместную с детьми деятельность, а также создать атмосферу дружелюбия, радости и положительных эмоций.

Задачи проекта:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать у детей мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих
3. Обогащать и углублять представление о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
4. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
5. Формировать у детей умение получать удовольствие от совместной с родителями познавательно-игровой деятельности.

Ожидаемые результаты:

Долгосрочные

- 1) Активный интерес Анны и Арсения к приобретенным знаниям, полученных ими в совместной творческой, исследовательской и практической работе.
- 2) Обучение приемам исследовательской работы с книгами, использование средств интернета в целях получения новых знаний.
- 3) Приобретение коммуникативных навыков.
- 4) Создание сплоченного коллектива.
- 5) Снижение заболеваемости среди детей.
- 6) Активное участие родителей в спортивной жизни детей (участие в конкурсах, соревнованиях).

Актуальные

- 1) Составление плана работы по внедрению ЗОЖ.

- 2) Поиск спортивных секций в городе Шебекино.
- 3) Запись детей в спортивные секции.
- 4) Чтение художественной литературы о здоровом образе жизни.
- 5) Изготовление настольной игры-бродилки по ЗОЖ «Мы здоровье бережем!».
- 6) Сбор фотоматериала о работе по формированию навыков здорового жизни у детей.
- 7) Составьте расписание занятий спортом на неделю совместно с детьми.
- 8) Посещение спортивных центров, аквапарка и развлекательных комплексов, в которых можно с провести время всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
- 9) Создание папки (доски) достижений для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.

Актуальность проблемы

Здоровье – это великая ценность каждого человека, показатель его жизнедеятельности. В настоящее время заметно ухудшение экологической обстановки на планете. Это приводит к росту хронических заболеваний у детей. Также очень ярко выражена проблема гиподинамии у современных детей. В связи с появлением разнообразных гаджетов, всё больше времени дети проводят за планшетами и компьютерами, вместо спорта и игр на свежем воздухе. Все эти проблемы подкрепляются низкой активностью родителей, которые не стремятся воспитывать у детей культуру здорового образа жизни и активного занятия спортом. Наиболее актуальна эта проблема для детей дошкольного и младшего школьного возраста, потому что как раз в это время формируется опорно-двигательная система человека, происходит бурный рост и развитие организма. Очень важен тот факт, что физические нагрузки, усиливая кровообращение, как системное, так и мозговое, благотворно влияют на развитие мозга и умственных способностей ребёнка. Поэтому физические нагрузки необходимы, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье детей.

В нашей семье растут сын Арсений 4 лет и дочь Анна 6 лет. Имея высшее образование по профессии биолог и окончив аспирантуру в Институте физиологии детей и подростков РАО по профессии физиолог, я, как мать, видела необходимость во всестороннем развитии своих детей. На семейном совете было решено отдать детей в спортивные секции разных направлений (танцы, плавание, фигурное катание) в младшем дошкольном возрасте, предоставив в старшем возрасте или в начальных классах возможность выбрать одно направление, дать возможность ребёнку раскрыть свои способности и найти себя.

В нашей семье мы уделяем особое внимание физической подготовке наших детей, с самого рождения проводим работу по закаливанию, занятиям плаванием, физическими упражнениями. Своих детей с детства приучаем заниматься спортом. Планируя совместный отдых, мы ставим перед

собой главную цель: подарить детям больше положительных эмоций и здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает развитие двигательных потребностей ребёнка. Для решения этого вопроса в семье были созданы необходимые условия. В квартире созданы также необходимые условия. В-первых в детской комнате имеется спортивный уголок. Аня и Арсений с удовольствием проводят время на спортивных снарядах.

Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Самое большое богатство человека – это здоровье. В связи с вышесказанным нами был разработан проект «За здоровьем всей семьей», направленный на формирование здорового образа жизни каждого члена семьи.

Этапы реализации проекта.

1 этап – подготовительный, 2015г.

- разработка проекта, плана мероприятий проекта, поиск и информирование партнеров;
- Создание тематических видео презентаций «За здоровый образ жизни!»;
- Подбор мульт. минуток «Азбука здоровья»
- Разработка конспектов «Мама, папа, я- спортивная семья», «Ура, мы идем в поход», «Папа может!», «Спортивные эстафеты для педагогов», «Малая Спартакиада» , «Зимние олимпийские игры», проведения практических занятий с родителями.

2 этап – основной (2016-2019гг.).

1. Изучение методической, педагогической, научной, литературы, интернет-сайтов.
2. Составления плана деятельности.
3. Оформление спортивного уголка в детской комнате.
4. Учетывание склонностей и интересов детей к тому или иному виду спорта.
5. Чтение художественной литературы по теме проекта
6. Посещение спортивных секций в г.Шебекино с целью ознакомления с их деятельностью.
7. Запись дочери Анны в секцию художественной гимнастики, в плавательный бассейн «Дельфин», секцию фигурного катания в ледовой арене «Айсберг», танцевальный кружок.
8. Запись сына Арсения в секцию борьбы, секцию фигурного катания в ледовой арене «Айсберг», в плавательный бассейн «Дельфин».
9. Участие детей в спортивных соревнованиях муниципального уровня.
10. Участие всей семьи в спортивных мероприятиях муниципального уровня, в спортивных праздниках, проводимых в детском саду.
11. Отказ от применения иммуностимуляторов и иммуномодуляторов. Для профилактики ОРВИ использовать закаливание и ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.
12. Формирование навыков здорового образа жизни у детей через проведение

совместных прогулок, семейных мероприятиях на природе.

13.Посильная помощь детей в приготовлении здоровых и полезных блюд для всей семьи.

14.В рамках летнего отдыха организовывать отдых на море.

3 этап - заключительный, 2020г.:

1. Подготовка фотоотчета по реализации проекта.

2. Подведение итогов основного этапа реализации Проекта;

3. Выбор детьми спортивных секций.