

# Здоровый я – здоровая семья!



Авторы : Груничева И.Л., Гусева Т.Г.

# Гипотеза:

Успешное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников возможно лишь при активном сотрудничестве родителей.

# Актуальность:

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Лишь тесное взаимодействие родителей, воспитателей группы и других специалистов ДООУ позволит организовать более эффективную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей, предполагающую формирование у семей воспитанников ДООУ потребности в здоровом образе жизни и как следствие снижение заболеваемости детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

# Цель:

Осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при активной поддержке родителей.

# Задачи:

1. Расширение представлений родителей о ценности здорового образа жизни.
2. Помочь родителям оценить собственные методы приобщения детей к здоровому образу жизни.
3. Приобретение родителями знаний, практических умений и навыков осуществления совместной оздоровительной работы.

## **Участники:**

Воспитанники старшей группы,  
родители, воспитатель, музыкальный  
руководитель.

## **Тип проекта:**

Информационный,  
практико – ориентированный.

## **Срок реализации:**

Краткосрочный

# Этапы проекта:

## 1. Диагностический этап

### Задачи:

- Выявить уровень осведомленности родителей в вопросах оздоровления.
- Выявить степень готовности родителей к сотрудничеству с воспитателями по вопросам формирования здорового образа жизни детей.
- Выявить положительный опыт семейного воспитания.

### Формы работы:

Индивидуальные беседы (Выявить, как организован режим дня дома).

# Этапы проекта:

## 2. Мотивационный этап

### Задачи:

- Актуализировать у родителей потребность в здоровом образе жизни всей семьи.
- Формировать у родителей понимание значимости взаимодействия с педагогами ДОУ, направленного на оздоровление ребёнка.
- Информировать родителей об оздоровительной работе, осуществляемой в группе и ДОУ.

### Формы работы:

1. Мини-лекция с родителями «Пропаганда здорового образа жизни принадлежит семье».
2. Индивидуальные беседы на тему: «Значение режима дня в жизни дошкольника».
3. Стенгазета «Малыши-крепьши».



# Этапы проекта:

## 3. Основной

### Задачи:

- Расширить и углубить представления семей о здоровом образе жизни.
- Формирование у семей воспитанников потребности в освоении технологий оздоровления детей.
- Приобретение родителями и воспитателями знаний, практических умений и навыков осуществления совместной оздоровительной деятельности в семье и детском саду.

## Первый день

# «Чисто жить – здоровым быть»

### Виды деятельности

Работа с детьми	Работа с родителями
Экскурсия в прачечную детского сада	Фотовыставка «Чистим зубки по утрам»
Викторина «Секреты Мойдодыра»	Акция «Чистая группа»
Просмотр мультфильма «королева зубная щетка»	Консультация «Зачем нужен носовой платок»
ООД Рисование «Микробы»	Рубрика «Экспериментируем дома» (опыты с мыльными пузырями)

# Второй день

## «Здоровое питание – основа процветания»

### Виды деятельности

Работа с детьми	Работа с родителями
Театрализованная постановка «Спор овощей» Н.Семёнова	Создание коллажа «Пирамида здоровья»
Занятие ОБЖ «Самые полезные продукты – овощи и фрукты»	Открытый просмотр занятия «Самые полезные продукты – овощи и фрукты»
Занятие аппликация «Овощи и фрукты»	Консультация «Здоровое питание дошкольника»
Экспериментальная деятельность «Угадай на вкус», «Почему темнеет яблоко», «Что может кока-кола»	Анкетирование родителей «Питание в семье»

## Третий день

# «Добрым быть - долго жить»

### Виды деятельности

#### Работа с детьми

Беседа «Чем больше в мире доброты, тем счастливей я и ты»

ООД Рисование коллективная работа  
«Доброе сердце»

Мультимедийная игра «Хорошие и плохие поступки»

Музыкотерапия «Все мы делим пополам»  
(М.Пляцковский, В.Шаинский)  
«Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз»

#### Работа с родителями

Экран доброты «Что доброго мы сделали вчера и можем сделать сегодня?»

Работа с сюжетными картинками  
«Правила для вежливых дошколят»  
(индивидуальная работа)

Консультация «Как помочь ребенку стать добрым»

## Четвертый день

### «Зеленая аптека»

#### Виды деятельности

Работа с детьми	Работа с родителями
ООД ручной труд «Ароматные мешочки»	Организация работы фитобара
Просмотр презентации «Лекарственные растения»	Консультация «Аптека под ногами».
	Сбор лекарственных растений для создания гербария

## Пятый день

# «Двигайся больше – проживешь дольше»

### Виды деятельности

Работа с детьми	Работа с родителями
Изготовление макета «Зимние виды спорта»	Открытая фитнес – гимнастика на массажных ковриках
Работа с ЭОП «Знатоки спорта»	Консультация «Активный отдых всей семьёй»
Экскурсия в центр восточных единоборств «Маугли»	Совместный игровой вечер с родителями « Семейные старты»

# **Ожидаемые результаты:**

- 1. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.**
- 2. Повышение уровня физической подготовленности детей.**
- 3. Формирование у детей осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.**
- 4. Повышение заинтересованности родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.**