



**Проект
"Быть здоровыми
хотим!"**

**Девиз: Физическое воспитание -
это то, что обеспечивает
здоровье и доставляет
радость.**

Актуальность проекта

Забота о здоровье ребенка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. А так же правила поведения и меры безопасности непосредственным образом связаны с условиями проживания человека, т. е. каждая среда диктует различные способы поведения и соответствующие меры предосторожности. Поэтому сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.



Цель проекта:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни;
2. Подвести к осознанию потребностей ребенка в знаниях о себе и о своем здоровье;
3. Учить детей оценивать и прогнозировать свое здоровье;
4. Повышение грамотности родителей в области физического развития детей, организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепления здоровья детей.





Задачи

- Выявить готовность семьи к активному взаимодействию с ДООУ по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;
- Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещение по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта;
- Прививать любовь к физическим упражнениям;
- Познакомить с правилами правильного питания;
- Продолжать знакомить с правилами гигиены;
- Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценить себя и свое состояние.



Содержание работы:

1. Анкетирование родителей.
2. Родительское собрание на тему: "Физкультурная технология".
3. День открытых дверей (просмотр родителями утренней гимнастики, подвижных игр, занятие по физкультуре, открытое мероприятие с родителями, прогулки).



Анкета для родителей

1. Какое место занимает физкультура в вашей семье?
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом?
3. Если в доме спортивный наряд? Какой?
4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?
6. Соблюдает ли ребенок этот режим?
7. Делаете ли вы дома утреннюю зарядку? Как часто?
8. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, чистит зубы и т. д.)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
14. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры, настольные игры, конструирование, чтение книг





Консультации по ЗОЖ

- “Организация физического воспитания в семье”.
- “Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой”.
- “Физкультура – залог здоровья”.
- “Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях”.
- “Двигательная активность как средство развития познавательных процессов”.
- “Как приучить ребенка к зарядке”.
- “Игровые упражнения для развития физиол. и речевого дыхания”.
- “Профилактика плоскостопия у детей”.
- “Закаливание детского организма”.
- “Как закаливать ребенка?”
- “Учимся плавать”.
- “Играем вместе”.
- “Укрепления здоровья детей и снижения заболеваемости”.
- “Безопасность ребенка”.
- “Грипп”.
- “Берегите своих детей”.
- “Здоровье – дело престижное”.
- “Игры, которые нас лечат”.
- “Физоборудование своими руками”.
- “Спортивный уголок дома”.
- “Зимние забавы”.
- “Прогулка зимой”.
- “Вместе на каток”.