

«Моя семья – моё здоровье»

(краткосрочный, физкультурно-оздоровительный, совместно с родителями)

Срок реализации: март – апрель 2025 г. (3 недели)

Участники: дети группы № 4 (32 ребёнка), воспитатель Иванова Л.Н., родители воспитанников.

Актуальность: проект реализован в рамках всероссийской акции «Правильно быть здоровым», направленной на популяризацию здорового образа жизни среди семей с детьми.

Цель: формирование у детей и родителей ценностного отношения к здоровью, приобщение к здоровому образу жизни через совместную деятельность.

Задачи:

- формировать у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- развивать навыки личной гигиены и закаливания;
- привлекать родителей к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- популяризировать семейные традиции здорового образа жизни.

Реализация проекта:

Этап	Содержание	Срок
Подготовительный	Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в семье»; подбор литературы и наглядных пособий	1-я неделя
Основной	Проведение бесед «Что такое здоровье?», «Режим дня», «Полезная еда»; утренняя гимнастика с родителями; спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»; конкурс семейных плакатов «Здоровье – это здорово!»	2-я неделя
Заключительный	Флешмоб «Будь здоров!»; участие во всероссийской акции; награждение активных семей	3-я неделя

Продуктивность участия:

- 30 семей (94%) приняли активное участие в проекте;
- 85% детей стали более осознанно относиться к своему здоровью (чистят зубы, моют руки, соблюдают режим);
- 22 семьи (69%) представили презентации семейных традиций здорового образа жизни;
- проект отмечен дипломом всероссийской акции «День здоровья. Забота о семье» (2025 г.);
- увеличилось количество детей, посещающих спортивные секции, с 4 до 9 человек.