

# **Проект «Выходной здоровья: вместе весело шагать»**

## **Актуальность:**

Обеспечить «здоровую жизнь» своим детям, приучить их беречь и развивать своё физическое здоровье, а также. Бережно относиться к окружающему миру – одна из основных составляющих процесса развития и воспитания детей родителями.

Родиться здоровым недостаточно, нужно ещё овладеть знаниями и умениями. Как сохранить и укрепить ресурсы своего организма. Главным примером служит взрослый, семья, семейные традиции, привычки, условия, в которых живёт и развивается ребёнок.

Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения семейного отдыха в выходные дни возрастает.

Наиболее ценной для общения и укрепления здоровья является активная физкультурно-оздоровительная работа - семейный туристический поход выходного дня.

Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей и детей, дают возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

**Тип проекта:** информационно познавательный - игровой

**Длительность проекта:** Краткосрочный с 13.10.17г. – 15.10.17г.

**Участники проекта:** дети и родители старшей группы комбинированной направленности.

**Цель проекта:** организация планирования и проведения выходного дня для укрепления, сохранения здоровья детей и улучшения внутрисемейных отношений.

## **Задачи проекта:**

1. Сформировать интерес родителей к туризму, как к средству активного совместного семейного отдыха.
2. Научить родителей проводить совместные подвижные и спортивные игры с детьми
3. Сформировать у родителей и детей осознанное отношение к своему здоровью.

4. организовать работу с родителями по планированию и проведению выходного дня с пользой для физического и психического здоровья детей.
5. Воспитывать бережное отношение детей к окружающему миру.

**Гипотеза:** Воспитание детей, формирование здорового образа жизни ребёнка с первых лет его жизни – основная обязанность родителей. Семья влияет на ребёнка, приобщает его к окружающей жизни. Мы, взрослые, должны помочь детям понять значимость здорового образа жизни, воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и других детей, способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

### **Предполагаемый результат:**

1. Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому.
2. Повышение активности родителей в проведении различных спортивных мероприятий.
3. Развитие физических качеств детей, повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.
4. Сформируется устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.
5. Улучшение внутрисемейной атмосферы.

### **Этапы реализации проекта**

**1 этап - подготовительный- с 13.10.17г. по 14. 10.17г.**

***Включает в себя мероприятия, направленные на организацию к подготовке похода.***

- анкетирование с целью получения информации о том, как дети проводят выходные дни, чем они заняты;
- провести индивидуальные беседы с родителями;
- разработать консультации и папки-передвижки;
- подобрать комплекс подвижных игр для детей и их родителей;
- нескольким семьям предложить индивидуальные задания и формы отчетности (фотографии):
- выяснения погодных условий на дни похода

## **2 этап основной: с 14.10.2017 по 15.10 2017**

***Включает в себя мероприятия, направленные на подготовку приобретения необходимых материалов для проведения похода:***

- подготовка спортивного инвентаря
- подготовка одежды и обуви
- покупка необходимых продуктов
- подготовка аптечки «первая помощь»

## **3 этап итоговый– 15.10. 2017г.**

***Включает в себя непосредственное проведения семейного похода:***

- сбор семьи
- проверка наличия всех необходимых материалов (инвентарь, аптечка, продукты)
- отправление к месту проведения похода в выходной день.