

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4
«Огонек»

Проект «Выходные с пользой»



Воспитатели: Смирнова Т.В.
Дёмина Н.В.
2025г.

Назначение проекта:

Проект раскрывает эффективные формы привлечения родителей к формированию здорового образа жизни семьи. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к распределению своего времени, образу жизни, потребности с пользой проводить время совместно со своим ребёнком.

Актуальность проекта:

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго.

Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни.

Не секрет, что многие родители выходные проводят лежа на диване перед телевизором, занимаются домашними делами и им совсем не до ребенка. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженной рабочей недели, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить.

Пусть лучше посидит – спокойнее будет. Поэтому родители предпочитают завлечь ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов, игрой за компьютером. Актуальность проекта определяется проблемой сохранения и укрепления здоровья детей.

Вид проекта: практико-ориентированный

По содержанию: социально – педагогический

Участники проекта: дети 3-5 лет, воспитатели, родители.

По времени проведения: январь 2025 год (краткосрочный).

Цель: формирование представления у дошкольников о том, как можно активно проводить выходные всей семьей с пользой для здоровья.

Задачи:

Для детей:

- формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху,
- формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (занятия спортом, прогулки, правильное питание и т.д);
- воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Для родителей:

- заинтересовать родителей, показать важность данной проблемы;
- подобрать консультационный и дидактический материалы («Как воспитать у детей здоровые привычки», «Как зимой провести с пользой выходной с ребёнком»);
- организовать работу с родителями по планированию и проведению выходного дня с пользой для физического и психического здоровья детей.

Проблема: совместное времяпрепровождение родителей с ребёнком – это то, что обеспечивает физическое и психологическое здоровье и доставляет радость?

Ожидаемый результат:

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;
2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
3. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;
4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «Выходные с пользой» будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни - здоровье». Когда в данной группе произойдет осознание важности собственных усилий для полезного проведения свободного времени , продвижение в этом направлении можно будет признать успешным

Реализация содержательных форматов в соответствии с формами взаимодействия участников воспитательного процесса.



Планирование

Формы взаимодействия детей и взрослых и форматы	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Познаем вместе				
педагог — дети	Беседа о здоровом образе жизни. Чтение и обсуждение сказки А.Иванова «Как Хома зарядкой занимался».	Беседа про активный отдых, зимние виды спорта. Чтение и обсуждение рассказа В. Сутеева «Снежный зайчик».	Беседа о правильном питании, пользе продуктов. Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».	Беседа о профилактике заболеваний. Чтение стихотворения А. Крылова «Как лечили петуха».
родители — ребёнок	Беседа о здоровом образе жизни. Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про мимозу».	Беседа про активный отдых членов семьи. Чтение и обсуждение стихотворения А.Введенского «На лыжах».	Беседа о пользе фруктов и овощей. Чтение стихотворения З. Александровой «Большая ложка».	Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Для больного человека».
Играем вместе				
педагог — дети	игра «Мыло и микробы».	игра «Назови и покажи».	игра «Да и нет».	игра «Набор чистоты».
родители — ребёнок	игра «Мыльные перчатки».	игра «на лыжах».	игра «Угадай, что в коробке».	игра «Дракон».
Трудимся вместе				
педагог — дети	Формирование здоровых привычек: одеваться по сезону и по погоде.	прогулка на свежем воздухе. подметание снега и листьев на прогулочной площадке. Чистка снега со скамеек и малых архитектурных форм.	Мытье фруктов, овощей.	Здоровые привычки. Застегивание разных видов застежек.
родители — ребёнок	Формирование здоровых привычек: одеваться по сезону и по погоде.	Чистота дома. подметание пола в комнате.	приготовление витаминного салата.	стирка, сушка, уборка одежды.
проект месяца «Выходные с пользой»				
педагог — дети	Беседа «Как ты провел выходные»	Беседа «Зимние виды спорта. Зимние игры. Здоровые привычки»	прогулка или оздоровительный досуг «Быть здоровыми хотим». создание фото/ видеоотчета.	презентация проекта.
родители — ребёнок	Беседа «Как выходные сделать здоровыми».	Беседа «Зимние виды спорта, зимние игры и здоровые привычки в семье».	Здоровый семейный выходной. сбор и оформление фото и видеоматериалов.	презентация проекта.

I. Познаём вместе

Педагог - дети

Беседа о здоровом образе жизни. Чтение и обсуждение сказки А. Иванова «Как Хома зарядкой занимался».



Беседа про активный отдых, зимние виды спорта. Чтение и обсуждение рассказа В. Сутеева «Снежный зайчик».



Педагог – дети

Беседа о правильном питании, пользе продуктов. Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».



Познаем вместе

Педагог – дети

Беседа про активный отдых, зимние виды спорта.



Родитель – ребёнок

Беседа о здоровом образе жизни.

Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про мимозу».



Карпова А.

Чтение стихотворения А. Крылова «Как лечили петуха».



Лебедева М.

Родитель–ребёнок.

Беседа о пользе фруктов и овощей.

Чтение стихотворения З. Александровой
«Большая ложка».



Дубов С.



Карпова Алиса



Бубнова В.



Подоматько А.



Играем вместе
Педагог – дети
Игра «Мыло и микробы».



Играем вместе

Педагог – дети

Игра «Назови и покажи»



Играем вместе
Педагог – дети

Игра «Набор чистоты»



Играем вместе Родители – ребёнок

Игра «Мыльные перчатки»

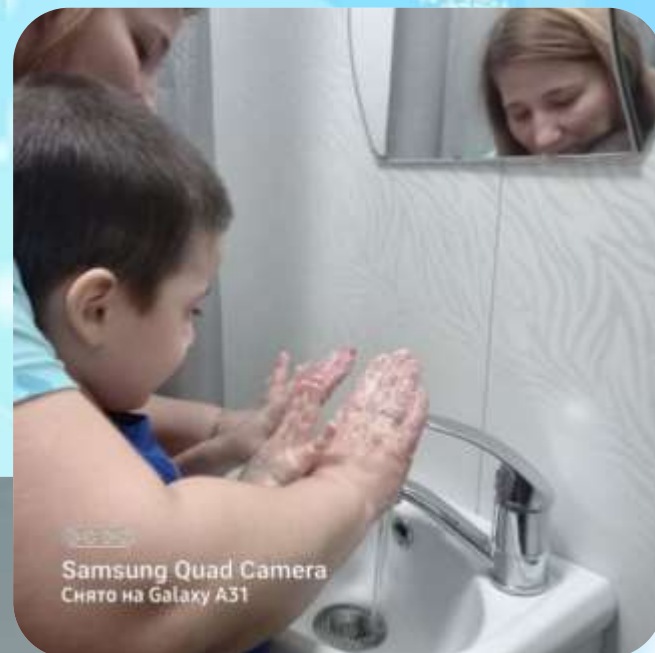


Лебедева М.

Ладушки, ладушки, с
мылом моем лапушки,
Чистые ладошки, вот вам
хлеб, да ложки! В кране
булькает вода. Очень даже
здорово моет рученьки
сам(а) ...(взрослый
называет имя ребенка).
Знаем, знаем да, да, да!
Где тут прячется вода!



Играем вместе
Родители – ребёнок
Игра «Мыльные перчатки»



Чистяков Лёша

Играем вместе

Родители – ребёнок

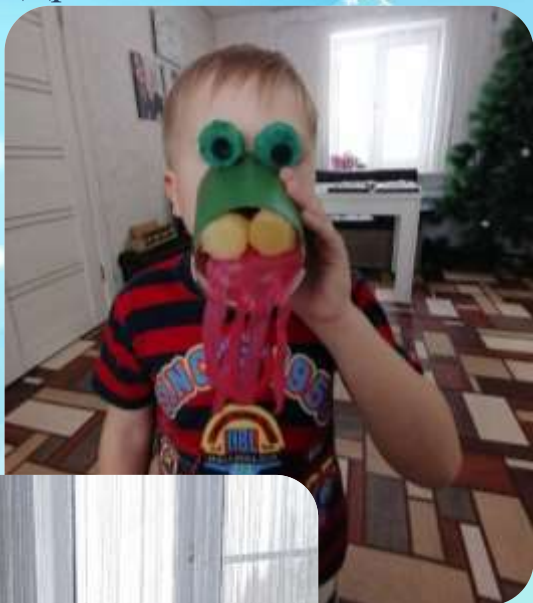
Игра «На лыжах».

Эта горка высока. Мы достанем облака. (Поднять руки вверх, приподняться на носочках)
Мы на горку забрались И на лыжах едем вниз. (Ходьба на месте, имитация движений лыжных палочек при отталкивании)
Мы нисколько не боялись, (повороты головы вправо-влево)
Мчались с горки во весь дух. (Активные движения рук, приседания — имитация движений лыжных палочек при отталкивании)
А потом в сугроб свалились —
Плюх! (Присесть)



Чесноков А.

Играем вместе
Родители – ребёнок
Игра «Дракон»



Чесноков А.,
Тюляндин М



Играем вместе

Педагог – дети

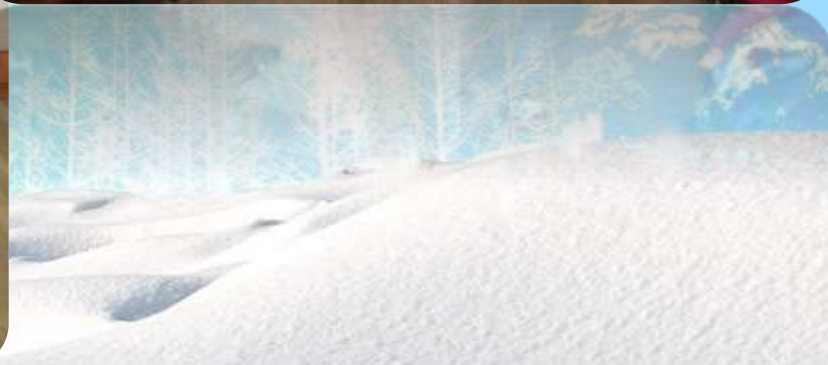
Формирование здоровых привычек: одеваться по сезону и по погоде.



Трудимся вместе

Педагог – дети

Формирование здоровых привычек: одеваться по сезону и по погоде.



Трудимся вместе

Педагог – дети

Прогулка на свежем воздухе. Подметание снега на прогулочной площадке.
Чистка снега со скамеек и малых архитектурных форм.



Расчищаем снег,
делаем горку,
убираем
инвентарь на
место.

Моём овощи
и фрукты



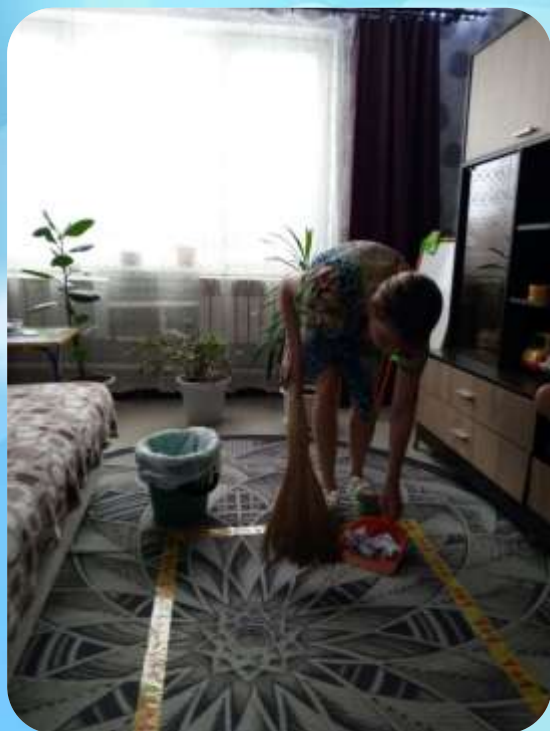
Трудимся вместе

Педагог – дети

Здоровые привычки. Застегивание разных видов застежек.



Трудимся вместе
Родители – ребёнок
Чистота дома. подметание пола в комнате.



Тюляндин Максим

Трудимся вместе
Родители – ребёнок

Приготовление витаминного салата.



Салат
«Здоровячок»
Ловкачёв Д.



Трудимся вместе
Родители – ребёнок
Приготовление
витаминного салата
«Витаминка»

Бочарова Я.



Трудимся вместе

Родители – ребёнок

Приготовление витаминного салата

«Фруктишка»



Дубов С.

Проект месяца «Выходной с пользой»

Педагог – дети

Оздоровительный досуг «Быть здоровыми хотим».



Родители – дети

Здоровый семейный выходной.



Семья Профир Арсения



Семья Карповой Алисы



Семья Воробьёвой
Лизы



Семья Чеснокова
Артёма

Родители – дети

Здоровый семейный выходной.



Семья Бубновой
Виталины



Семья Мурадиева
Лёни



Родители – дети

Здоровый семейный выходной.



Семья Лебедевой Маргариты



Семья
Мурадиева
Лёни



Семья Тихомировой Даши



Родители – ребёнок

Беседа «Как выходные сделать здоровыми».

Рисунки на тему «Зимний досуг»



Профир Арсений



Цыплёнова Марина

Родители – педагоги – дети
«Гость группы - Тихомирова Елена Андреевна»
Утренняя гимнастика «Весёлые косички»



Родители – педагоги – дети

«Гость группы – Лебедева Оксана Александровна»

Тема прогулки: «Ура! Ура! Мы на лыжах опять»

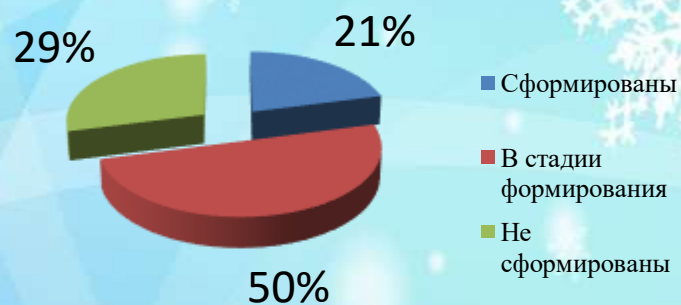


Родители – педагоги – дети
«Гость группы – Воробьёва Ирина Вячеславовна»
Совместная деятельность - «Готовим салат здоровья»

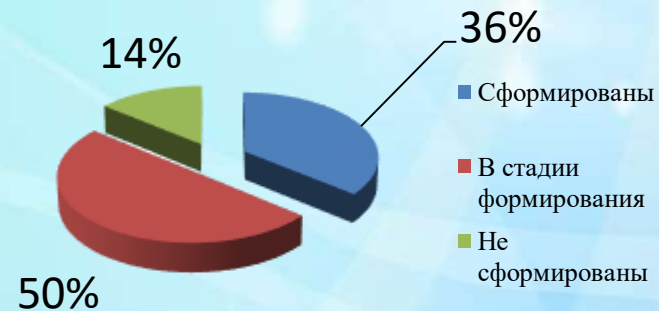


Диагностика уровня сформированности показателей у детей

Начало

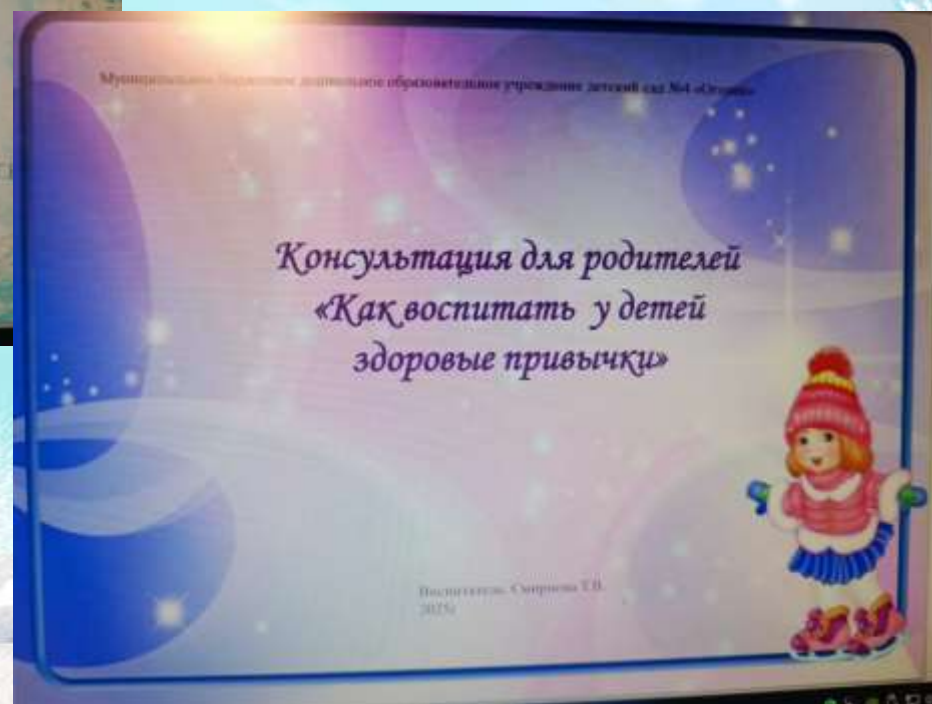


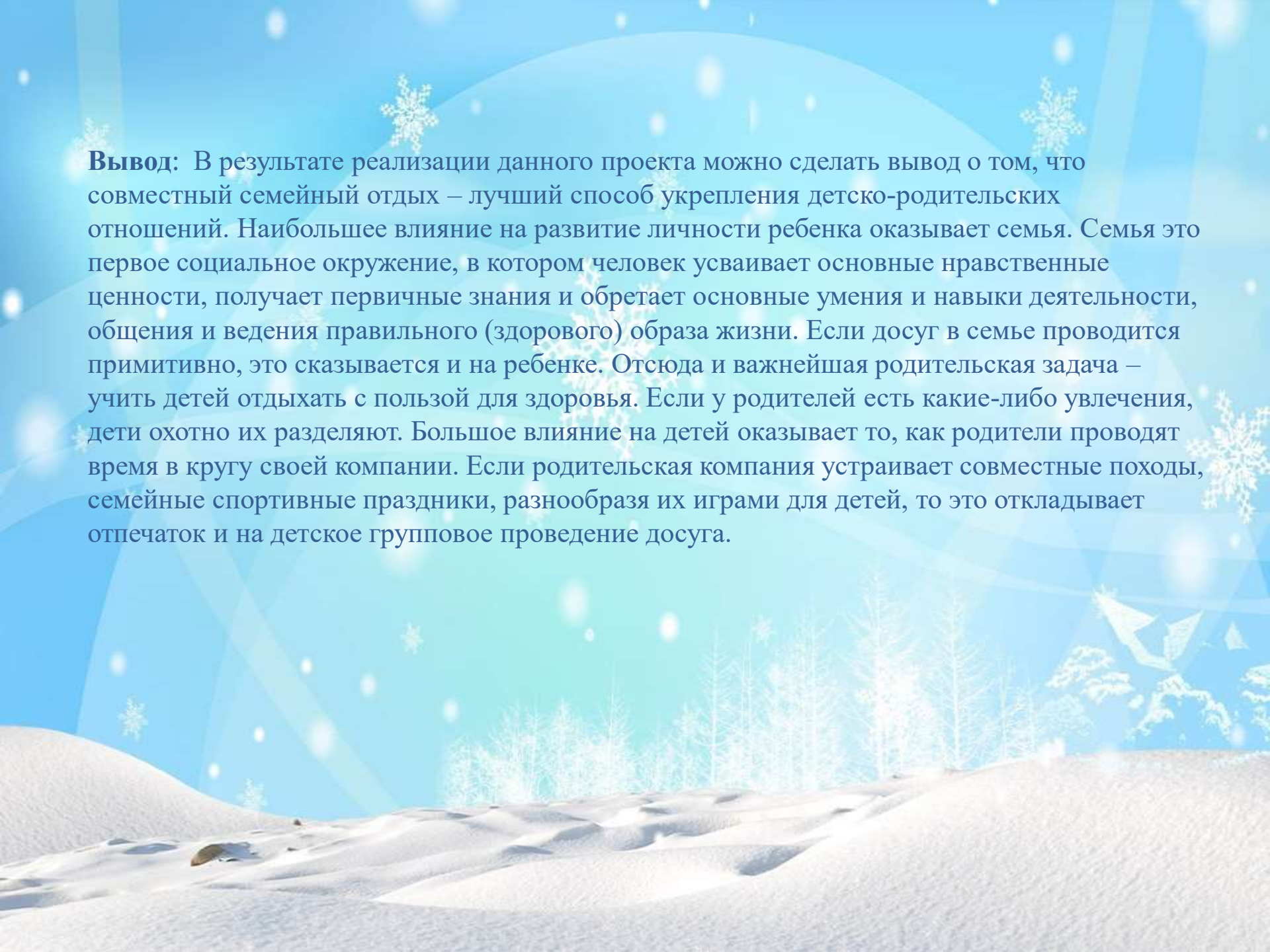
Конец



Педагог – родители

Размещение консультаций на личной странице педагога





Вывод: В результате реализации данного проекта можно сделать вывод о том, что совместный семейный отдых – лучший способ укрепления детско-родительских отношений. Наибольшее влияние на развитие личности ребенка оказывает семья. Семья это первое социальное окружение, в котором человек усваивает основные нравственные ценности, получает первичные знания и обретает основные умения и навыки деятельности, общения и ведения правильного (здорового) образа жизни. Если досуг в семье проводится примитивно, это сказывается и на ребенке. Отсюда и важнейшая родительская задача – учить детей отдыхать с пользой для здоровья. Если у родителей есть какие-либо увлечения, дети охотно их разделяют. Большое влияние на детей оказывает то, как родители проводят время в кругу своей компании. Если родительская компания устраивает совместные походы, семейные спортивные праздники, разнообразя их играми для детей, то это откладывает отпечаток и на детское групповое проведение досуга.

The background of the slide is a soft-focus winter scene. It features a light blue sky with falling snowflakes and a row of snow-covered evergreen trees in the distance. The foreground is a snowy, undulating landscape. A semi-transparent light blue rectangle is positioned in the upper-middle part of the slide, containing the text.

Результат проекта: возросло участие семей в проектной деятельности по воспитательной работе с 57 % (8 семей) до 100% (14 семей). Родители с удовольствием стали участвовать в мероприятиях, предлагаемых педагогами. Наибольшую заинтересованность вызвала совместная деятельность «Гость группы». Это очень интересная и эффективная форма работы с семьей, где родители не зрители, а активные участники. Её суть заключается в том, что родители приходят в группу делятся с детьми своими увлечениями в зависимости от своих возможностей и интересов. Ребёнок, чей родитель приходит на встречу, испытывает чувство гордости, радости, чувствует себя лидером, находится под всеобщим вниманием, стремится проявить себя с хорошей стороны, быть внимательным и собранным. У остальных детей тоже возникает желание пригласить и своих родителей в группу. И родители, уже, приглашенные своими детьми с удовольствием приходят, чтобы поделиться своим опытом и эмоционально поддержать своего ребенка. Всё это позволяет активнее вовлекать родителей в образовательный процесс, мотивирует их на большее и полезное времяпрепровождения со своими детьми.