

**Долгосрочный проект  
Марафон «Детский сад – территория спорта и здоровья!»**

**Инструктор по ФК  
Старший воспитатель  
Педагоги ДОУ**

**2021 г.**

**Актуальность:** самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

**Цель:** Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании. Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

**Возраст участников:** дети 5-7 лет, родители, педагоги

**Продолжительность марафона:** февраль-март

**Основные формы реализации:** беседы, детское творчество, спортивный досуг, пример старших, соревнования и конкурсы, сдача норм ГТО.

**Предполагаемый результат:** Предлагаемый проект по физическому воспитанию детей позволяет укрепить их соматическое состояние, развить желание заниматься физической культурой самостоятельно.

#### **План мероприятий:**

<b>Название мероприятия</b>	<b>участники</b>	<b>Дата проведения</b>
Открытый показ режимных моментов в рамках работы по укреплению здоровья воспитанников	Педагоги и воспитанники	Февраль-март
Спортивные соревнования между старшими	Старшие и подготовительные к школе группы	3.02-12.02.2021

дошкольниками по выполнению 1 ступени – норм всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для дошкольников		
Массовый забег для воспитанников подготовительных к школе групп «Быстрая Лыжня - 2021» в рамках всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России – 2021»	Команда 5 человек от группы	11.02-12.02.2021
Спортивное развлечение в рамках празднования 23 февраля	Все группы	18.02-20.02.2021
Турнир по настольному теннису среди сотрудников ДОУ	Все сотрудники	15.02-26.02.2021
Шашечный турнир - среди воспитанников старшего дошкольного возраста, - среди сотрудников ДОУ	Желающие	08.02-25.02.2021
Челлендж «24 часа – мы спортивная семья»	Семьи воспитанников ДОУ всех возрастов	До 28.02.2021
Подведение итогов марафона, награждение.	Все участники	Март