

Проект по формированию здорового образа жизни в младшей группе

Тема «Быть здоровыми хотим»

Информационная карта проекта

Тема: «Быть здоровыми хотим»

Автор проекта: Старкова Анна Владимировна

Сроки реализации: краткосрочный проект (2 недели).

Участники проекта: педагоги, дети младшей группы, их родители.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Вид проекта: информационно-творческий.

Актуальность проекта Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Одним из важных аспектов реализации программ по здоровью – сбережению детей является совместная работа ДОУ и семьи.

Проблема.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

Цель проекта: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

Образовательные:

1. Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.
2. Дать представление о здоровом образе жизни.
3. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
4. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
2. Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
3. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
4. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.
5. Научаться различать понятия «часть тела», «орган»; вредные и полезные продукты.
6. Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
7. Должно измениться отношение родителей к данной проблеме.

Предварительная работа:

- Рассматривание рисунков и фотографий в анатомических атласах.
- Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливание, лечение людей.
- Использование дидактических игр на тему «Валеология, или Здоровый малыш».
- Разучивание комплексов дыхательных гимнастик, гимнастик для глаз, для рук.

Методы и приемы работы с детьми:

- наглядные (*показ иллюстраций, демонстрация действий, наблюдение*)
- словесные (разъясняющие объяснения, указания, пояснение, вопросы, словесная оценка результатов, анализ)
- практические, игровые (*упражнения, дидактические игры, конструирование, экспериментирование*)

Форма работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;
- Групповая.

Работа с родителями.

1. Ознакомление с темой проекта.
2. Консультации по теме проекта.
3. Анкетирование. «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»
4. Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе.

Задачи.

Повышать компетентность родителей в сфере здоровья.
Развивать интерес к жизни детей в детском саду.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.
- Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

- Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

- Беседа «Безопасность в группе».

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

- Сюжетно-ролевая игра «Больница»
- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

- Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

Образовательная область «Физическая культура»

- Подвижные игры в группе и на улице
- Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

Образовательная область «Познавательное развитие»

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

- Ситуативный разговор «Где живут витамины?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья,

уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов

- Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)

Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды»

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

Образовательная область «Речевое развитие»

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

- Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

- Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

- Чтение: А.Барто «Девочка чумакая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки...», Т.Тониной «Мамин фартук».

- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- Аппликация «Витаминный компот».

- Рисование «Огурцы в банке».

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

- Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумакая».

Работа с родителями

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Итоговое мероприятие

- Выставка семейных фотогазет "Мы за здоровый образ жизни".

Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

Заключение

- *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.
- *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.
- *Перспектива:* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Список используемой литературы:

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
- Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.

Загадки ЗОЖ

Мы на них стоим и пляшем
Ну, а если им прикажем,
Нас они бегом несут,
Подскажи, как их зовут? (Ноги)

Двое белых лебедей –
У каждого по пять детей. (Руки)

Вас узнает он на вкус –
Это груша иль арбуз?
Это суп или компот?
Угадали? Это.....? (Рот)

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле..... (Ушки)

Два братца через дорогу живут,
А друг друга не видят. (Глаза)

Один говорит, один сопит, двое глядят.
(Рот, нос, глаза)

Тело сверху прикрываю,
Защищаю и дышу,
Пот наружу выделяю,
Температуру поддерживаю. (Кожа)

Стихи

Уши Звук оркестра сильный Волнует мою Душу. Я музыку люблю Могу весь вечер слушать!	Лицо Фотография моя. Отгадайте, где же я? Приглядитесь раз, другой – Я закрыл лицо рукой! Лоб, глаза, щеки и нос. Как узнать меня? Вопрос!
Глаза Веки, словно ставеньки, ласковые, маленькие, Глазки закрывают – дети засыпают. Утром солнце поднимается – Ставни-веки открываются. «С добрым утром» нам желают.	Волосы Их не сеют, не сажают, Волос сам и вырастает. Не в лесу, не на опушке На затылке, на макушке

<p style="text-align: center;">Сердце</p> <p>День и ночь стучит оно, Словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг Прекратится сердца стук.</p>	<p style="text-align: center;">Кожа</p> <p>Мы в нее зимой и летом С головы до ног одеты Даже на ночь снять не можем, Потому что это кожа.</p>
<p style="text-align: center;">Внешнее строение</p> <p>Наше тело хоть и сложно – Знать его обязан ты! Голова, живот и грудь, Руки, ноги – не забудь! Что назвать мы позабыли? Шею, спину пропустили!</p>	<p style="text-align: center;">Рот</p> <p>Когда мы болтаем с тобой, говорим, Покая ему ни на миг не дадим. но стоит в кроватку нам лечь на бочок, тотчас отдыхает и наш язычок.</p>
<p style="text-align: center;">Руки</p> <p>Любят труд, не терпят скуки, Все умеют наши руки. Пять сыночков у руки, Дружбой славятся они. Добрые все мальчики, А зовут их пальчики.</p>	<p style="text-align: center;">Ноги</p> <p>Чтоб ходить и прыгать мог, У меня есть пара ног. Мне легко вперед бежать – Никому уж не догнать!</p>

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес *«болезням цивилизации»*.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

****Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

****Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

****Существует правило:**

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

- Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

- В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (*для сердца*).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (*от простуды*).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (*для косточек*).

- В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

****В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.**

****Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.**

****Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.**

****Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений**

с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

****Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.**

****Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.**

****Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой - понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

****Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.**

****Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т. е. малоподвижность.**

**** Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.**

**** Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту.**

Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство *«мышечной радости»* - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время — вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

****Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню *«двигательной зрелости»* детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**** Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

****Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.**

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!

Советы родителям **«Здоровый образ жизни в семье»**

Нам всем хочется, чтобы ребенок рос здоровым, крепким и ловким. А для этого необходимо, чтобы он имел представление о том, что такое здоровье и как его беречь; зачем нужны режим, правильное питание; чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок в парке, в лесу, солнечных и воздушных ванн, имел представление о полезных и вредных привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом.

Семья и детский сад – это две социальные структуры, которые определяют уровень здоровья детей.

В нашем детском саду созданы все условия, отвечающие медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Проводится работа по физическому развитию: это и утренняя гимнастика, и физкультурные занятия, динамические паузы, и подвижные игры, и закаливающие мероприятия и многое другое.

В выходные дни вы можете проводить работу со своим ребенком дома, чтобы не прерывался процесс укрепления физического здоровья.

С чего начинается ваше утро? Ну, конечно, оно должно начинаться с утренней гимнастики!

«На зарядку становись!»

Ходьба, бег на месте.

Общеразвивающие упражнения;

1. *«Руки вверх».*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказав при этом *«вниз»*. Повторить 5 раз.

2. *«Постучим по коленям».*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать при этом *«тук-тук»*, выпрямится. Повторить 4 раза.

3. *«Пружинки».*

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ходьба и легкий бег.

Не откладывайте эти занятия, ведь они требуют немного времени, а пользу приносят огромную.

Такие занятия способствуют быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывают потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребенка. Желательно, чтобы вы сами занимались вместе с ребенком, демонстрируя собственным примером заботу о здоровье.

Консультация для родителей «Факторы влияющие на здоровый образ жизни ребенка»

В. А. Сухомлинский утверждал, что "Забота о здоровье ребенка -это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил. не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

Взрослым, важно начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей положительное отношение к собственному здоровью.

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим
- рациональное питание
- закаливание
- личная гигиена
- положительные эмоции

Основная причина многих болезней в мире – недостаточная двигательная активность. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники, которые очень много времени проводят сидя за просмотром телепередач, играя в компьютерные игры. Для того, чтобы это исправить надо заниматься с детьми циклическими упражнениями аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки и конечно же играть в подвижные игры.

Следующий фактор здорового образа жизни ребенка – это питание. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма.

Следует обратить внимание на следующее:

- питание ребенка должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма
- регулярный прием пищи
- питательные вещества, поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой
- питание должно быть индивидуальным

Закаливание- является еще одним из составляющих здорового образа жизни ребенка.

«Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья» - вот девиз закаливания!

Разумное использование этих естественных сил природы приводит к тому, что ребенок делается закаленным, успешно противостоит переохлаждению и перегреву.

Надо помнить, что закаливание будет успешным если соблюдать три принципа:

- постепенность -увеличивать продолжительность процедур надо постепенно
- систематичность – проводить закаливающие мероприятия ежедневно
- комплексность –использовать в комплексе естественные силы природы (*солнце, воздух, вода*)
- учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Постараться, чтобы закаливание проходило при положительных эмоциях, дети должны выполнять процедуры с радостью, желанием. В этом большое значение имеет пример родителей. Существует множество видов закаливания: хождение босиком, обтирание, обливание, воздушные ванны, воздушно-солнечные и т. д.

Не менее важным так же является следующий фактор здорового образа жизни ребенка — это личная гигиена. Без соблюдения правил личной гигиены (*уход за телом, волосами, полостью рта, одеждой, обувью*) невозможно сохранить и укрепить здоровье. Должны стать естественной и неотъемлемой процедурой мытье рук перед едой, после прогулки, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ, уход за зубами. Воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой и обувью.

Большое значение оказывает на здоровый образ жизни благоприятный климат в семье, который влияет на эмоциональное состояние ребенка. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка. Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным. Здоровый образ жизни необходимо формировать с детского возраста, тогда забота о своем здоровье станет естественной формой поведения. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

Анкета для родителей “Здоровый образ жизни семьи”

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего ребенка.

Как Вы считаете, что включает понятие «здоровый образ жизни»:

- полноценное питание;
- режим дня;
- процедуры закаливания;
- регулярное проведение медицинского обследования;
- занятия спортом, выполнение физических упражнений;
- безопасная окружающая среда;
- нахождение в бесконфликтной обстановке;
- доброжелательные отношения в семье;
- Ваш вариант _____

Интересуетесь ли Вы литературой о здоровом образе жизни?

- да;
- нет.

Часто ли используете полученные знания о способах сохранения здоровья в своей семье?

- да;
- иногда;
- нет.

Оказываете ли влияние на ребенка для формирования у него правильных привычек, способствующих сохранению здоровья?

- да, постоянно;
- нет;
- иногда.

Какие вопросы по поводу здорового образа жизни Вас интересуют

Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?

- да;
- нет;
- иногда.

Есть ли у Вас или других членов семьи вредные привычки?

- да;
- у некоторых;
- нет.

Как организовано питание в Вашей семье?

- сбалансированное;
- отдается предпочтение определенным видам продуктов;
- соблюдается диета;
- Ваш вариант _____

Как происходит приобщение ребенка к занятию физкультурой?

- делаем по утрам гимнастику;
- ребенок посещает спортивную секцию;
- в комнате оборудован спортивный уголок;

- Ваш вариант _____
- Практикуются ли в Вашей семье совместные занятия физкультурой или подвижные игры?
- да, регулярно;
 - иногда;
 - нет.
- Организовываете процедуры закаливания ребенка?
- да, регулярно;
 - иногда;
 - нет.
- Какой психологический климат в Вашей семье?
- благоприятный;
 - нейтральный;
 - негативный;
 - Ваш вариант _____
- Как ребенок реагирует на посещение детского сада?
- положительно;
 - нейтрально;
 - отрицательно;
 - Ваш вариант _____
- Какие отношения у ребенка с другими детьми?
- много друзей;
 - приятельские;
 - замкнут в себе, не общается;
 - Ваш вариант _____
- Как часто болеет Ваш ребенок?
- часто;
 - не часто.
- Какая основная причина заболеваний ребенка?
- слабый иммунитет;
 - недостаточное физическое развитие;
 - наследственность;
 - Ваш вариант _____