**Познавательно – творческий проект в подготовительной к школе группе «Где живет здоровье»**

Автор: Воспитатель Дерябина О.А.

Организация: ЧДОУ «Детский сад № 131 ОАО «РЖД»

Г. Екатеринбург.

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства (Джон Леббок)

**Паспорт проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип проекта | Познавательно-оздоровительный |
| Продолжительность проекта | Среднесрочный |
| Дата реализации | Декабрь 2020 г.г |
| Участники проекта | Воспитанники, родители, воспитатели. |
| Количество основных участников | 24 ребенка |
| Возраст основных участников | 6-7 лет |
| Форма проведения | Групповая |
| Характер контактов | Среди детей одной группы |
| Место проведения | Спортивная площадка и прогулочные участки на территории детского сада, групповое помещение |
| Образовательная область | Физическое развитие, познавательное развитие |
| Интеграция образовательных областей | Физическое развитие; художественно - эстетическое развитие; речевое развитие; познавательное развитие; социально – коммуникативное развитие. |

**Актуальность проекта.**

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.
         «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

Согласно ФГОС в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию **здоровья дошкольников**, с выделением отдельной образовательной области *«Физическое развитие»* как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного**возраста.**

Ни один ребенок и ни один родитель не может быть счастлив и успешен не имея здоровья.

Одна из важнейших задач педагога – это сохранение и укрепление здоровья детей, а также просвещение родителей о важности заботы о здоровом образе жизни детей.

Очень важно не только заботиться о здоровье детей, но и научить их самостоятельно сохранять и укреплять свое здоровье. Ни что так не воспитывает детей, как личный пример родителей.

**Тема проекта**: «Где живет здоровье?»

**Проблема проекта**: Особенно важной проблема сохранения здоровья выступает в не простое время бушующей пандемий КОВИД 19. Дети имеют представления о здоровом образе жизни, но на практике, в жизни эти знания не всегда применяют. Как показало анкетирование родителей, беседы с родителями здоровьеукреплению отводится не много времени. Всего 4,8 % семей занимаются физическим развитием детей. Многие не уделяют должного внимания сбалансированному, правильному питанию, считают, что все, что ребенок не получает с пищей, можно восполнить поливитаминами. Режим дня соблюдают вообще единицы. В ходе бесед с детьми выясняется, что большую часть времени они проводят с гаджетами, перед телевизором, либо с игрушками. В выходные дни посещают торговые центры, кинотеатры, игровые площадки, Макдональдс. Лишь единицы посвящают свободное время занятию спортом, прогулкам на свежем воздухе, закаливанию.

 Реализация нашего проекта направленна именно на то, чтобы научить детей противостоять вирусам, укреплять свой иммунитет и делать это осознанно. Привить привычку здорового образа жизни. Донести до родителей понимание, что полноценное физическое развитие и **здоровье** детей – это основа формирования **здоровой личности**, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях.

Продолжительность проекта: краткосрочный (декабрь 2020).

**Цель проекта:**Сформировать у детей основы здорового образа жизни, привить потребность применять знания в конкретных жизненных ситуациях.

**Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
1. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
2. Развивать у детей здоровые привычки.

3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Участники проекта:**
Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

**Предполагаемые результаты**:

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

Понимание родителей о важности укрепления и сохранения здоровья детей. Желание личным примером привить детям «здоровые привычки».

 **Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

**Этапы проекта.**

 **1 этап: Подготовительный (диагностический)**

***Цель:*** Выявить уровень представлений детей подготовительной к школе группы 6-7 лет о ЗОЖ, уровень компетентности родителей в вопросах оздоровления и укрепления организма детей.

***Содержание:***

* выявление уровня знаний в области здорового образа жизни у детей через наблюдения, беседы, игры;
* анкетирование родителей;
* составление плана работы;
* разработка содержания проекта (изучение методической литературы, подбор материала для работы с детьми, родителями и педагогами).

**2 этап: Основной** (**Организационно – исполнительский)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Форма работы** | **тема** |
| 1.12.20. | Беседа. | «что такое здоровье?» |
| 2.12.20 | Беседа. | «Где живет здоровье?» |
| 3.12.20 | НОД | « Витамины и**здоровый организм»** |
|  | Продуктивная деят-сть (лепка) | «Вкусные и полезные витамины » |
| 4.12.20 | Д/И игра. | «Полезное – не полезное» |
|  | Чтение худ.лит-ры. | Л. Зильберг «Полезные продукты», |
|  | Продуктивная дея-сть(рисование) | «Полезные продукты» |
|  | Консультация для родителей. | «Живые витамины» |
| 7.12.20 | С/Р игра  | Магазин «Здоровое питание» |
|  | НОД | «Полезные зкрновыекультуры» |
|  | Чтение худ. Лит-ры. | Ю. Тувим «Однажды хозяйка с базара пришла» |
|  | Игра | «Вылечи пушистика» |
| 8.12.20 | С/Р игра  | «Живые витамины» |
|  | Беседа | «Что мы узнали о витаминах? |
|  | Консультация для родителей. | «Правильное питание дошкольникадома в выходные дни» |
| 9.12.20 | Беседа |  «Что такое режим?» |
|  | Д/И | «Режим дня» |
| 10.12.20 | Д/И | «Где бывали мы не скажем, а что делали покажем». |
| 11.12.20. | Беседа | «что такое спорт» |
|  |  | «Какие виды спорта вызнаете?» |
|  | Рисование | «Мой любимый вид спорта» |
|  | Наглядная | Рассматривание репродукций, альбомов на спортивную тематику. |
| 14.12.20 | словесная | Загадывание загадок на спортивную тематику. |
|  | Чтение Худ.лит-ры. | А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др. |
| 15.12.20. | лепка | «Как мы играем зимой» |
| 16.12.20 | НОД | «Чтоб **здоровье** сохранить будем мы с водой дружить» |
| 17.12.20. | Беседа |  «**Здоровье** в порядке - спасибо зарядке». |
|  | Чтение Худ. Лит-ры. | Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»,  Еремеевы  «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры». |
| 18.12.20. | НОД | «Микробы и вирусы» |
| 21.12.20 | Беседа | «Как уберечься от инфекций». |
|  |  | «Чистота - залог здоровья» |
| 22.12.20 | С/Р игра | «Путешествие в страну здоровья» |
|  | Аппликация | «веселая зарядка» |
| 23.12.20 | Рисование | «Микробы на ладошках» |
| 24.12.20. | Д/И |  «Что сначала, что потом», |
|  | Консультация для родителей. | «Советы по укреплению здоровья детей», |
|  | Памятка для родителей. | «Советы по укреплению здоровья детей», |
| 25.12.20. | Беседа | «Соблюдение правил гигиены в общественных местах» |
|  | Консультация для родителей. | «Полезные привычки»,  |
| 28.12.20 | Д/И | «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай на ощуп» |
| 29.12.20 | С/Р игра | «На приеме у доктора» |
|  | Беседа | Чтобы меньше простужаться, нужно лучше одеваться» |
|  |  | Д/И «Предметы личной гигиены» |
| 30.12.20 | Викторина | «Где живет здоровье?» |
|  | Оформление Газеты | «Любимый вид спорта в нашей семье». |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**3 этап- заключительный.**

1.Тематическая выставка детских рисунков.
2.Изготовление альбома «Здоровый образ жизни»

3. Викторина для детей «где живет здоровье»

**Методическое обеспечение проектной деятельности**

1. Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. ФГОС / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – М.: Изд-во: Мозаика-Синтез, 2014. 64 с.
2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Изд-во: Ростов на Дону, Феникс, 2011. 216 с.
3. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. – Волгоград, Изд-во: Учитель, 2016. 172 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.
5. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье / Т.А. Шорыгина. - Москва. ТЦ Сфера, 2010.
6. Бочкарева, О.И. Организация деятельности по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета. / О.И. Бочкарева. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2008.

 7.[Образовательная социальная сеть nsportal.ru](https://nsportal.ru/)

 8.Образовательный портал info@infourok.ru

**Приложения.**

**Приложение №1**

**БЕСЕДА «Что такое здоровье?»**

**Цель:** Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления здоровья

; -совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений;

- воспитывать чувство коллективизма, сплочённости на физкультуре, взаимовыручки, умение общаться с коллективом

; - способствовать повышению общего психофизиологического тонуса ребёнка, возникновению положительного настроя, формировать элементарные умения самокоррекции работы функциональных систем организма.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр.Он сильный и смелый.) А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? (Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице). Ребята, вы всё правильно сказали, значит – “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”. Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного им позаниматься. Давайте в начале, проверим нашу осанку и подготовимся к занятию.

ХОДЬБА: • ходьба на носках, на пятках;

• ходьба: пятки вместе, носки врозь;

• ходьба: носки вместе, пятки врозь;

• “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях;

БЕГ: - бег с высоко поднятыми коленями

; с захлёстыванием голени;

с прямыми ногами;

- ходьба, восстановление дыхание.

Воспитатель контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.

ОРУ с мячом большого диаметра.

3 — Молодцы! Хорошо позанимались! А кто мне сейчас ответит, какую песенку поёт сердце? ( Тук-тук-тук) Правильно: тук-тук-тук. - Так бьется сердце у вашей мамы. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее. Своему сердцу необходимо помогать. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо, вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кроватки, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники выполняют релаксацию в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

«Солнечный зайчик» (Релаксационное упражнение )

Воспитатель: Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Воспитатель и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье. Правила 1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.

2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.

3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.

4. Если вы больны, то лежите в постели столько времени, сколько назначил врач. Психогимнастика: «Я – доктор»

Каждый ребёнок входит в образ доктора – целителя будущего, которому всё подвластно. Доктор «лечит» поглаживанием, сочувствием.

Он приказывает органам:

• Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

• Животик, будь мягкий: кишечник мой, работай точно и в нужное время.

• Я здоров, я никогда не буду болеть, я всегда буду весёлым, милым, красивым

**Приложение №2**

**Беседа «где живут витамины»**

**Цель:**

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Беседа о витаминах:**

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. 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).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.
- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).
- Почему на дереве выросла морковь?
- Чем полезно молоко?
- Какой витамин в свекле?
- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Приложение №3
Опросник для детей.**

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

**Приложение №4
Беседа «Мое здоровье»**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.
Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?
А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?
А зачем мыть руки?
А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?
А зачем нам нужен носовой платок?
А что такое микробы?
Какую воду нужно пить?
Дома, вы, соблюдаете режим дня?
Скажите, здоровье нужно человеку?

**Приложение №5.
Беседа «Зачем нужны витамины?»**

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
-А для чего нужны витамины?
Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.
- А в каких продуктах есть витамины?
Нужно есть больше овощей и фруктов. 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).
Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

**Приложение №6
Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).
Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.
Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.
- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. « Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»
Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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.
-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

**Приложение №7.**
**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

Воспитатель:
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Приложение №8
Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом?
Спорт – это что?
Зачем люди занимаются спортом?
Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...
Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

**Консультации для родителей
"Здоровый образ жизни ваших детей"**

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,
привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно
начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.
Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.
Это во - первых: соблюдение режима дня.
В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.
Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.
Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.
. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.
Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
О микробах:
Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!
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. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.
В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.
Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.
Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»
Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.
Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»
Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается
впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим
бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.
Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.
Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.
Только говорить о значимости здоровья – это мало.
Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.
Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.
Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.
Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.
Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.
Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.
Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.
Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.
Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.
Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.
«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»
Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.
Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.
Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».
Из дома – на улицу, на природу.
Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.
Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.
Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.
Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.
Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.
Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю
жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

***Цель анкеты:*** Выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни. Результаты анкетирования показывают заинтересованы ли родители проблемой здоровья семьи и готовы ли они взаимодействовать с детским садом в данном направлении.

**Вопросы:**

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

а) совсем не болеет

б) редко болеет

в) часто болеет

2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

а) да

б) нет

в) частично

3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

а) соблюдение режима

б) полноценный сон

в) достаточное пребывание на свежем воздухе

г) здоровая гигиеническая среда

д) благоприятная психологическая атмосфера

е) физические занятия

ж) закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

а) облегченная форма одежды на прогулке

б) облегченная одежда в группе

в) обливание ног водой контрастной температуры

г) хождение босиком

д) прогулка в любую погоду

е) полоскание горла водой комнатной температуры

5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?

а) да

б) частично

в) нет

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в деревне

г) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Как Ваши дети проводят досуг?

а) гуляют во дворе

б) смотрят телевизор

в) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г) в детском саду

11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

12. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

13. Нужна ли Вам помощь детского сада?

а) да         б) частично       в) нет