

Администрация г. Улан-Удэ
МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА г. УЛАН-УДЭ
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81
2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5, телефон 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05
ОГРН 1020300903688, ИНН 0323099702, КПП 032301001 БИК 048142001 ОКАТО 81401368000

электронный адрес: ds_84@govrb.ru

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете № 1
« 02 » сентября 2024г.
Протокол педсовета № 1
От « 02 » сентября 2024г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Д/с №84
«Снегурочка» г. Улан-Удэ
Налетова Н.И.
« 02 » сентября 2024г.



**Оздоровительный проект «Быть здоровыми хотим»
в группе №8 «Пчелки» на 2024-2025 учебный год**

Воспитатель
Чалых А.Д.

Актуальность проекта.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Основные задачи нашего детского сада — это формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

Цель проекта: Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

Тема проекта: «Быть здоровыми хотим!».

Задачи:

Укреплять здоровье детей;

формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

Прививать, любовь к здоровому образу жизни через спорт, еду и культурно-гигиенические навыки;

расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Проблема:

Низкая двигательная активность.

Эмоциональное неблагополучие.

Недостаточное пребывание на свежем воздухе

Замена двигательной активности сидением перед телевизором и компьютером и гаджетами.

Нездоровая экология.

Продолжительность проекта: Январь, февраль, март.

Тип проекта: познавательный, здоровьесберегающей.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.

Возраст детей: 6-7 лет.

Взаимосвязь образовательных областей в работе над проектом *«ЗдОрово жить здорОво»:*

Познавательное развитие;

Речевое развитие;

Социально-коммуникативное развитие;

Физическое развитие;

Художественно-эстетическое развитие.

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

Сформированные навыки ЗОЖ.

Сформированная гигиеническая культура.

Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

Для родителей:

Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Активное участие в жизнедеятельности Дошкольных групп.

Для педагогов:

Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.

Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

Этапы реализации проекта.

Подготовительный этап.

Сбор и систематизация информации по теме

«Здорово жить здорово».

Проведение опроса среди детей

«Что такое здоровье?».

Изучение методической литературы по теме *«Здорово жить здорово».*

Консультация для родителей:

«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни».

Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.

Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.

Подбор художественной литературы по данной теме.

Основной этап.

- 1.Беседа с детьми « Мое здоровье»
- 2.Беседа «Зачем нужны витамины?»
- 3.Игровая ситуация « Как защититься от микробов?»
4. Дидактическая игра «Полезные продукты»
5. Беседа «Зачем людям спорт?»
- 6..Подвижные игры, эстафеты на участке.
- 7.Загадки про спорт и здоровый образ жизни
8. «Путешествие к королеве Зубной Щетке».
10. Рисование «Полезные продукты».
- 11.Аппликация «Витамины в банке».
- 12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
13. Помощь родителей в создании коллажа «Путешествие к королеве Зубной Щетке» и «Полезные продукты»
- 14.Консультации для родителей.

Социально-коммуникативное развитие:

Создание игровых ситуаций:

Сюжетно-ролевые игры:

«Больница»,

«Поликлиника»,

«Вылечим куклу»,

«Научим куклу мыть руки»,

Дидактические игры:

«Полезные и вредные привычки»,

«Собери картинку», «Съедобное-несъедобное»,

«В страну здоровяков»,

«Азбука здоровья»,

«Магазин»,

«Полезно-неполезно».

Познавательное и речевое развитие:

Беседа с детьми по темам:

«Что такое режим дня и из чего он состоит?»,

«Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться»,

«Гигиена тела»,

«Гигиена рта»

«Грязные руки грозят бедой»,

«Береги зрение с детства»,

«Чтобы зубы не болели»,

«Движение вместо лекарств»,

«Режим дня»,

«О полезных и вредных привычках»,

«Почему люди

болеют»

«Гуляем и играем»,

«Закаляемся»,

«Почему случаются опасные травмы»,

«Опасные домашние предметы».

Беседа-размышление с детьми

«Что такое здоровый образ жизни»

Чтение рассказов Т.А.Шорыгиной

«Про девочку Таню и её режим дня»,

«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»,

«Чистота-залог здоровья»,

«Полезные и вредные привычки».

Мультсеансы:*«Мойдодыр»*,

*«Айболит»;**«Смешарики»*

из серии

«Азбука здоровья»:

«Распорядок»,

«Быть здоровым здоров»,

«Личная гигиена»,

«Кому нужна зарядка»,

«Горький вкус справедливости»,

«Скажи микробам «Нет!»,

«Если хочешь быть здоров»;

«Королева зубная щётка»,

«Здоровый образ жизни»

«Митя и микробус».

Художественно-эстетическое развитие:

Рисование

«Полезные продукты».

Аппликация

«Витамины в банке».

Лепка

«Витаминный вклад»

Физическое развитие:

Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;

Закаливание:

воздушное и обширное умывание,

принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику,

Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;

Консультации для родителей:

«Красивая

осанка-здоровая

спина»,

«Значение физической культуры в жизни ребёнка»,

«Позаботимся о здоровье детских ног»,

«Роль физических упражнений в развитии детей»,

«Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»,

«Физическая готовность ребёнка к школе»,

«Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребёнка»;

Сообщение на родительском собрании

«Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию детей»;

Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме ЗОЖ.

Участие родителей в проекте.

Составление вместе с детьми

книги о здоровом образе жизни.

Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты» и

«Путешествие к королеве Зубной Щетке»..

Заключительный этап:

Проведение подвижных игр, эстафеты на участке.

«Мы за здоровый образ жизни»- совместно с родителями.

• Тематическая выставка детских рисунков и аппликаций.

• Создание книг родителями и детьми по здоровому образу жизни.

•Вместе с родителями создание коллажа «Полезные продукты» и «Путешествие к королеве Зубной Щетке».

БЕСЕДА «Я и мое 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 настроения, 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? (Нужно 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 захлестыванием 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 измеряют 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 «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» в старшей группе детского сада.

Приложение к проекту «Будь здоров!»

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 жуёт 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 №2

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 №3 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 сидеть 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 №4.

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 №5.

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 №6.

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 №7.

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.

Приложение №8.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

ЛОн лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ...

(Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...

(Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки.

(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

(Лыжник)

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети?

(Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется...

(Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

(Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ...

(Коньки)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра - ...

(Хоккей)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай!

(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ...

(Велосипед)

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка.

(Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)

Приложение №9.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение №10

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 содержатся 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 хлеблезен 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, пример 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

непрерывно 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 окупится 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, перенести 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 до 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 получают 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.