

Проект для старшей группы **«Быть здоровыми все могут – спорт, и отдых нам помогут»**

Тема проекта: формирование основ культуры здоровья.

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа)

Срок реализации: 2 месяца.

Цель: Создать условия для формирования у детей основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни потребности в нём, детей о составляющих здорового образа жизни: занятия спортом и сон (отдых, правильное питание).

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье

детей. **Развивающие:**

-развивать любознательность, познавательный интерес к изучению своего здоровья;

Воспитательные:

-воспитывать мотивацию осознанного отношения к своему здоровью и умение оберегать его;

- воспитывать и закреплять культурно – гигиенические навыки;

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

-формировать желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность:

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом и правильно питаться.

Проблема:

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Ожидаемый результат:

- Дети имеют начальное представление о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня.

- Дети имеют представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Умеют следить за своим внешним видом, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

- У родителей повысится мотивация в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

Условия реализации проекта:

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы

- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха
- Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения
- Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении
- Реализация различных форм систематической работы с родителями

Итоговое мероприятие:

Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух», создание Лэпбука «»

Участники проекта:

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Ресурсное обеспечение проекта:

- физкультурный уголок в группе;
- презентация о спорте;
- спортивный участок на территории ДОУ;
- физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
- Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивных развлечений);
- Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Формы реализации:

- Занятия по познавательной деятельности;
- Беседы с детьми и родителями;
- Беседы медицинского работника с детьми
- Игровая деятельность;
- Выполнение работ по изобразительной деятельности;
- Оформление фотоальбома и выставки наших впечатлений.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап.

1. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.
2. Изучение научно – методической литературы по проблеме.
3. Внедрение новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей.
4. Выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности.

1. **Работа с детьми:** предварительные беседы, подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно печатных и дидактических игр по теме проекта.

Задачи:

- изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значение спорта в жизни человека;
- спланировать деятельность во время проекта;
- подобрать материалы для работы над проектом.

2. **Работа с родителями:** ознакомление с темой проекта, консультирование родителей по теме проекта, обсуждение и выбор формы реализации проекта, привлечение родителей к обогащению предметно – развивающей среды в группе.

Задачи:

- развивать педагогическую инициативу родителей;
- повышать компетентность родителей в сфере здоровья;
- развивать интерес к жизни детей в детском саду;

Основной этап.

Основные направления работы с детьми:

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;

2. Разработать и внедрить физкультурно-оздоровительную работу и образовательную деятельность:

- занятия по физической культуре (традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники).
- система закаливающих процедур: закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки;
- Оздоровительные технологии (точечный массаж, гимнастики: пальчиковая, пробуждения, дыхательная.)

3. Консультативно - информационная работа: индивидуальные устные консультации, папки передвижки, уголок здоровья.

4. Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.

Работа с детьми:

ОО «Социально-коммуникативное развитие».

- ✓ Дидактические игры: «Найди десять отличий», «Собери картинку», «Виды спорта», «Отгадай загадку по картинке», «Опасно – неопасно», «Можно — нельзя», «Главные помощники».
- ✓ Психогимнастика: «Я – человек семья», «Пища», «Электроприборы».
- ✓ НОД: «Путешествие в королевство чистоты», «Спортсмены».
- ✓ Сюжетно – ролевые игры: «Семья», «Дочки-матери», «Поликлиника», «Транспорт», «Аптека», «Доктор. Оказание первой помощи спортсмену при ушибе»
- ✓ Беседы: «Правила здорового носа», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «В стране болючек».
- ✓ Пазлы «Летние виды спорта»
- ✓ Обсуждение ситуаций: «Если вы остались дома одни», «Правила безопасности на льду, на воде, на дороге», «Оказание первой помощи спасенному из воды»
- ✓ Формирование умений заправлять кровать после сна, поддерживать порядок в спальне, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены.
- ✓ Развивать желание помогать друг другу, совершенствовать умение раздеваться и одеваться, не отвлекаясь.

ОО «Познавательное развитие».

- ❖ Д/и: «Кому что нужно для работы», «Овощи, фрукты», рассматривание иллюстраций с изображением человека.
- ❖ Работа с Лэпбуком «Здоровое питание»
- ❖ Беседы, педагогические ситуации: знакомство с организмом, его потребностями в отдыхе, сне и движении.
- ❖ Просмотр энциклопедий, мультфильмов о здоровом образе жизни.
- ❖ Ознакомление с иллюстративным материалом: «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта».

ОО «Речевое развитие».

- Ознакомление с русскими народными пословицами и поговорками, загадками о спорте и сне, здоровом питании, личной гигиене и режиме дня.
- Беседы: «Разговор о правильном питании, о пользе овощей и фруктов».
- «Виды спорта», «Как мы отдыхаем в выходные дни», «Что нужно для здорового сна?».
- Речевые игры: «Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение», «Закончи пословицу или поговорку», «Совершенно-верно», «Полезно – вредно».
- Разгадывание кроссвордов на тему: «Спорт», «Витамины».

ОО «Художественно-эстетическое развитие».

- ✓ Чтение: Чуковский К. И. «Айболит», «Мойдодыр», Акимова "Сказка про дедушку Дрему», Л. Толстой "Заяц и ёж", "сказки на ночь», М. Чистякова «Спи малыши». Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы», «Дружи с водой», Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной», Л. Короткевич «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену», В. Бондаренко «Язык и уши», Л. Зильберг «Полезные продукты»
- ✓ Пение и слушание музыки (успокаивающая музыка, колыбельные песни)
- ✓ Рисование: «Здоровый образ жизни», «Как мы играли в подвижную игру», «Витамины на тарелке» и др.
- ✓ Аппликация: «Овощи и фрукты», «Веселый Петрушка»,
- ✓ Лепка: «Зуб», «Как я делаю зарядку», «Фрукты», «Овощи»,

ОО «Физическое развитие».

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон», «Вибрация», массаж биологически активных зон «Зайка», «Снеговик».

Подвижная игра:

«Собери светофор», «Овощи и фрукты», эстафета «Ай – болит!».

Игра с мячом «Полезные и вредные привычки».

Работа с родителями.

Памятка для родителей: «Профилактика плоскостопия», «Профилактика гриппа и ОРВИ».

Консультации для родителей: «Вред и польза компьютера и телевизора», «Правила личной гигиены детей».

Папка – передвижка: «Как стать Неболейкой», «Витаминный календарь».

Модель реализации проекта:

- Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы», «Береги здоровье смолоду!»
- Конспекты занятий: «Спорт – это здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух», «Путешествие в страну здоровья».
- Физкультурное занятие: «Туристический поход»
- Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья», сочинение сказки «Витамины с грядки»; сказка «В стране Болючке».
- Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры», «Пазлы» (моторика);
- Выставка детских рисунков, аппликаций: «Дети и спорт»;
- Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;
- Игры по формированию у детей здорового образа жизни: «Правила гигиены», «Скорая помощь», «Подбери предметы»
- Коллаж: «Полезные продукты»;
- Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»

Участие родителей в проекте:

- Анкета для родителей «Физкультура и семейное воспитание». Консультации для родителей: папки передвижки.
- Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
- Здоровый образ жизни детей.
- Здоровье – ценность для каждого человека.
- Каким видом спорта можно заниматься зимой?

- «Мне надо много двигаться»
- Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
- Физическое воспитание ребёнка. *10 советов родителям.*
- «Движение - основа здоровья».

Изготовление буклетов:

- Наступили холода.
- Физкультура или спорт; как сделать правильный выбор.
- Компьютер: добрый друг ребёнка или монстр?
- Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками;
- Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты»;

Заключительный этап.

- Выставка детских рисунков «Здоровый образ жизни»;
- Беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?»;
- Благодарности детям и родителям за участие в организации фотовыставки, выставки рисунков и участие в проекте;
- Выявить уровень знаний родителей о физической, оздоровительной работе в ДОУ с детьми;
- Коллаж «Полезно – вредно»;
- Лэпбук «Здоровое питание»;
- Итоговое мероприятие. Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»;
- НОД. Викторина «Всемирно известно - понятно, что здоровым быть приятно».

Список используемой литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2010.
3. Шинкарчук. С.А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб.: Литера, 2008.
5. Желобкович.Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Издательство «Скрипторий2003», 2010.-216с.
6. Дидактические игры-занятия в ДОУ (старший возраст). Выпуск2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт.-сост.Е.Н.Панова.-Воронеж:ЧПЛакоценинС.С.,2007.-96с
7. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва2010г.
8. Федорцева М.Б. Здоровьезберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.
10. Интернет ресурсы.

Игры по формированию у детей здорового образа жизни

«Правила гигиены» С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.	«Найди пару» Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами). Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы. Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.
«Скорая помощь» Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи. Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затем температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.	«Подбери пару» Цели: соотносить предметы на картинках, с действиями закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление. Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки. Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.
«Подбери предметы» Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью. Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.	«Путешествие хлебного комочка» Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания. Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик. Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.
«Сложи картинку» Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение. Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).	«Что изменилось?» Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память. Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

Дидактические игры

<i>Если кто-то заболел</i> Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача. Материал: телефон Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь. Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку: фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы	<i>О чем говорит светофор</i> Цель: закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице. Материал: цветные картонные кружки (красные, жёлтые и зелёные), макет светофора. Ход игры: воспитатель раздаёт детям кружки красного, жёлтого и зелёного цвета. Последовательно «переключают» светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал. Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов.
<i>Сделаем куклам разные причёски</i> Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид». Материал: куклы, расчёски, заколки. Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.	<i>Что где растёт</i> Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения. Материал: мяч Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос: - Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно) - Где растёт ромашка? и т.д.
<i>По грибы</i> Цель: закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах. Материал: картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов Ход игры: картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы.	<i>Кому что нужно</i> Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу. Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец. Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

Консультация для родителей «Здоровье человека — его богатство»

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, физзанятия, 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 важно.

Загадки.

Обучение через игру: загадки для детей про здоровый образ жизни

Каждый взрослый не понаслышке знает, насколько тяжело научить ребёнка заботиться о себе, привить ему правильные привычки, которые помогут сохранить и укрепить здоровье. Мировые светила в области педиатрии сходятся во мнении: чем раньше принципы здорового образа жизни станут частью жизни малыша, тем выше вероятность вырастить из него полноценного, физически и эмоционально развитого, а потому счастливого и успешного человека. Однако, повторяя по десять раз одни и те же требования, сложно развить у ребёнка понимание и любовь к таким важным вещам, как правильное питание, активный образ жизни и гигиенические нормы. Если превратить тяжёлый процесс обучения в занимательную игру, можно добиться гораздо больших результатов! Поэтому увлекательные, позитивные и в то же время развивающие загадки о здоровом образе жизни являются важной составляющей домашнего обучения.

Загадки на тему «Здоровый образ жизни» - это возможность развить у ребёнка не только внимательность, логическое мышление и усидчивость, но и понимание важности правил ЗОЖ. Игровая методика всегда считалась более эффективной, чем назидательная, а в развитии правильных привычек и навыков заботы о своём организме ей и вовсе нет равных.

Рациональное питание – основа здоровья и хорошего самочувствия

Устойчивые пищевые привычки, которые формируются в детстве, в более зрелом возрасте с трудом поддаются корректировке. А ведь этот фактор играет одну из ключевых ролей в гармоничном развитии организма и его здоровье. Поэтому ребёнку с младых ногтей нужно объяснять, что такое правильное питание, полезные продукты и сбалансированный рацион.

Чтобы выработать в сознании малыша представление о здоровом питании, необходимо создать внутреннюю мотивацию, на понятном примере объяснить, чем важны те или иные продукты. И загадки про здоровый образ жизни помогут справиться с поставленной задачей на 5+! Народное творчество доступным языком покажет крохе, что овощи и фрукты - это кладёшь витаминов, а каша - залог силы и здоровья. И вскоре малыш сам потянется к правильной пище, весело повторяя слова занимательной игры.

Очень яркая девица Летом прячется в темнице. Любят зайчики и детки В свежем виде и в котлетках. Эта рыжая плутовка Называется. . . (морковка).	Говорят, на вкус и цвет Никаких подружек нет. Но она для всех мила, И полезна, и вкусна. К сентябрю земля намокла - Мы выкапываем ... (свёклу).
Я - и свежий, и солёный, Весь пупырчатый, зелёный. Не забудь меня, дружок, Запасай здоровье впрок. (огурец).	Жёлтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Витаминов кладёшь он, А зовут его. . . (лимон).
Одну меня не едят, А без меня мало съедят. (Соль.)	Кто заплату оторвет, тот заплачет и уйдет. (Лук.)
Сидит баба на грядках вся в заплатках, Красная девица росла в темнице, Люди в руки брали, косы рвали. (Морковь.)	Круглобока, желтолица, Может с солнышком сравниться. А полезная какая, Мякоть сладкая такая! Мы поклонники отныне Королевы поля. . . (дыни).
Был ребенок - не знал пеленок, Стал стариком - сто пеленок на нем. (Капуста.)	Курочка-пустодум свила гнездо за двором, Яйца несет, в землю кладет. (Картошка.)

Активный образ жизни

Активный образ жизни ребёнка подразумевает не только спортивные секции и занятия физкультурой в специализированных центрах. Физические упражнения - это ещё и ежедневная зарядка, прогулки на свежем воздухе и активные игры. Спортивные загадки «Здоровый образ жизни» с ответами покажут малышу, насколько весело и интересно резвиться на улице, кататься на лыжах и коньках, плавать в бассейне, делать зарядку и заниматься физкультурой. Это поможет ему укрепить мышцы, кости и суставы, улучшить кровообращение, а значит, вырасти здоровым, ловким и выносливым.

Я шагаю по квартире, Приседаю: три-четыре. И уверен твёрдо я, С нею ждёт успех меня! (зарядка).	Можно радоваться птицам, Можно просто веселиться, Можно воздухом дышать Вместе весело... (гулять).
На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то... (лыжи).	Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, А блестящие... (коньки).
Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» Там идёт игра -... (хоккей).	Когда апрель берет свое И ручейки бегут звеня, Я прыгаю через нее, А она через меня. (Скакалка.)
Он с тобою и со мною Шел лесными стежками - Друг походный за спиною На ремнях с застёжками. (Рюкзак.)	Этот конь не ест овса. Вместо ног - два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (Велосипед.)
Есть, ребята, у меня Два серебряных коня. Езжу сразу на обоих, Что за кони у меня? (Коньки.)	Я шагаю по квартире, Приседаю: три-четыре. И уверен твёрдо я, С нею ждёт успех меня! (зарядка).

Личная гигиена - основа профилактики болезней

Каждый взрослый знает, что нужно мыть руки перед тем, как сесть за стол, ежедневно принимать душ, регулярно чистить зубы и делать всё необходимое, чтобы сохранить тело чистым, а организм - здоровым. Вот только объяснить малышу то, что загрязнение - это не только песок, но и опасные бактерии, а пища, застрявшая в зубах, вызовет кариес, не так-то просто. Да и понимание этих вещей не гарантирует, что ребёнок станет самостоятельно соблюдать все правила личной гигиены.

А если о санитарных нормах ему расскажут загадки про здоровый образ жизни? На примере вымышленных персонажей и сказочных героев малыш поймёт и запомнит, насколько важную функцию выполняет банальное мытьё рук с мылом и банные процедуры. Превратив скучные гигиенические процедуры в увлекательную игру, можно в доступной форме привить ребёнку основные навыки ухода за собой и поддержания тела в чистоте.

Он холодный, он - приятный, С ним дружу давно, ребята, Он водой польёт меня, Вырасту здоровым я! (душ).	Знаю, есть на свете чудо, Есть такое волшебство: Поднесёшь под кран с водою Вмиг смывает грязь оно! (мыло).
Есть ещё у нас друзья, Позабыть о них нельзя. Чтоб красиво улыбаться, Чаще надо нам встречаться! (зубная щётка и паста).	Горяча и холодна, Я всегда тебе нужна. Позовёшь меня - бегу, От болезней берегу. (вода).
Мойдодыру я, родня, Отверни-ка ты меня, И холодную водою Живо я тебя умою. (Кран с водой.)	До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый. На полу не видно луж, Все ребята любят. (душ).

Светленько, чистенько, Посмотреть любенько. (Зеркало.)	Разгрызёшь стальные трубы, Если будешь чистить... (зубы).
Красный говорун подкладывает. (Зубы и язык.)	Всю жизнь ходят в обгонку, А обогнать друг друга не могут. (Ноги.)
Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло.)	Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Гребешок.)
Плоскоська досочка: По краям обшивочка, А в середине дырочка. (Ухо.)	Не стукнет, не брякнет, А ко всякому подойдет. (Сон.)

Как сформировать правильный режим дня?

Досконально продуманный рациональный режим дня, который должен соблюдать каждый ребёнок с младых ногтей - не показатель дисциплины и послушания, как может показаться на первый взгляд. Он создан в первую очередь для того, чтобы без стрессов и истерик приучить малыша вовремя ложиться спать, отдыхать положенное количество часов и просыпаться бодрым и полным сил. Важным является и отведённое время на приёмы пищи - приучив организм к полноценному и правильному режиму питания, можно не беспокоиться о проблемах с пищеварением. Такой подход поможет сохранить здоровье ребёнка, урегулировать суточные ритмы и обеспечить эмоциональное и физическое равновесие. А объяснить малышу, для чего нужны созданные правила, помогут загадки на тему «Здоровый образ жизни».

Чтобы сил тебе хватало Бегать, прыгать и играть, В самый полдень на кроватку Нужно лечь и отдыхать. Это значит, что у нас По режиму... (тихий час).	Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья — Очень важен (режим дня).
Я повсюду, где бываю, Всё на свете успеваю, Потому что у меня Строгий... (распорядок дня).	Вот совсем закрылись глазки, И почувствовал я — он скоро мне покажет сказки. Мой ночной волшебник... (сон).

Здоровый образ жизни не становится нормой в жизни ребёнка сам по себе. Он является плодом титанических усилий, направленных на развитие мотивации и формирование ответственного отношения малыша к своему организму. Впрочем, воспитание никогда не считалось элементарным занятием. Но если перенести основные моменты в разряд игры, можно добиться гораздо лучших результатов. Вспомните полезные загадки о здоровом образе жизни, расскажите их ребёнку, и, может быть, он сам потянется к новым знаниям!

Фотоотчет к проекту





















