

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад
№ 5 пгт Тымовское
(Ф.И.О.) _____ Н.В.Батурина



**Краткосрочный проект
«Здоровью скажем «Да»**

Руководитель проекта:

воспитатель

Быцура Анна Владимировна

Пояснительная записка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.

Реализация проекта: с 09 по 13 января 2019г.

Тип проекта:

Краткосрочный;

Участники проекта:

Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассмотрение энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Групповой участок.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;
Разработка перспективного плана;
Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап: практический;
Проведение цикла тематических мероприятий;
Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
Подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра»;

3 этап: заключительный;
Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»
Оформление выставки плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»;

Продукт проектной деятельности:

- Тематический план недели здоровья;
- Подборка дидактических игр;
- Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»;
- Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;
- Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
- Презентация недели здоровья с полученными результатами;
-

Полученный результат реализации проекта:

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия; формирование гигиенической культуры; Улучшение соматических показателей здоровья; Моральное удовлетворение.

Приложение:

1. План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;
2. Подборка дидактических игр;
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;
4. Консультация для родителей;
5. Памятки для родителей;
6. Анкета для родителей
7. Художественное слово.

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
<p><i>Тема дня: «Где прячется здоровье»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. -Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. -Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность. -Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора. -Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям 	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;</p> <p>Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;</p> <p>Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»</p> <p>Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;</p> <p>Беседа «Правила поведения на улице»;</p> <p>Дидактическая игра: «Светофор»</p> <p><i>Работа с родителями:</i> оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».</p>
<p><i>Тема дня: «Здоровые зубки»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Объяснить детям причину болезни зубов; -Формировать привычку чистить зубы; -Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов; -Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость» -Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .» 	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>Беседа «Здоровые зубки»;</p> <p>Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;</p> <p>Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;</p> <p>Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка дл мальчика Пети»;</p> <p>Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства»; «Займи место в обруче» «Сбор снежков»</p> <p><i>Работа с родителями:</i> провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;</p>
<p><i>Тема дня: «Мойдодыр»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены; -Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы); -Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть); 	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>Беседа «Микробы и вирусы»</p> <p>Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;</p> <p>Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;</p> <p>Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;</p> <p>Прогулка: Подвижные игры:</p>

	<p>«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» <i>Работа с родителями:</i> Провести беседу по итогам анкетирования,</p>
<p><i>Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»</i></p> <p>-Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах; -Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; -Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; Беседа «Витамины и полезные продукты»; Разучивание стихов, загадок, потешек ; Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»; Прогулка «Витаминная семья» - эстафета» «Дегустация волшебного напитка шиповника»; Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»; <i>Работа с родителями:</i> Памятка ««Движение и здоровье детей»</p>
<p><i>Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»</i></p> <p>-Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию; -Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях; -Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);</p>	<p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта; Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта; Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках» Прогулка: подвижные игры: «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»; Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»; <i>Работа с родителями:</i> Беседа: «Значение здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения»</p>

Дидактические игры:

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

« Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чипсы, морковка, яблоко лимон). Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки) среди предложенных картинок.

**Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия
«Мы здоровье сэкономим»**

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем»

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.	Хлопаем по всему телу ладонями.
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.	
На лбу, ушах, на шее, на локтях,	Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
На носках, на животах, на коленях и носках.	
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.	Щипаем себя, как бы собирая складки.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.	Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела
На лбу, ушах, на шее, на локтях,	
На носках, на животах, на коленях и носках.	
У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.	Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку
У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.	Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,	

На носах, на животах, на коленях и носках.	
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.	Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.	Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,	
На носах, на животах, на коленях и носках.	

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый?

Дети: – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом

Воспитатель: Так как - же нам быть?. Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» -

(часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Памятки для родителей

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

Консультация для родителей «Значение здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения.»

Самое дорогое у человека – это жизнь. Главное в жизни – здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Поскольку здоровье населения – высшая национальная ценность, то и возрождение наций должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей. Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И делом не только личным, но и общественным. Нельзя рассматривать здоровье как отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия».

Для ребенка быть здоровым значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что

надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Условия формирования здорового образа жизни у детей.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Семья в наше время не является местом формирования и укрепления здоровья ребенка. У многих родителей не хватает для этого ни знаний, ни опыта. Но семья не должна уклоняться от решения столь важной проблемы. Поэтому одной из задач системы образования наряду с исследовательской деятельностью здорового образа жизни школьников, проведением лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, учебно-воспитательной работой с учащимися является информационно-просветительская и воспитательная работа с их родителями.

Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращение детей в красоту слова и благородство поступка, воспитание культуры внутреннего мира ребенка, положительный пример взрослых, создание условий для разумного досуга.

Воспитание волевых качеств характера, просвещение, знание правовых основ охраны здоровья, правильное отношение к жизненным ценностям, формирование интереса к творческой, познавательной деятельности, создание условий для социального и профессионального самоопределения, профилактические меры – все это помогает формировать потребность в здоровом образе жизни.

Отсутствие у ребят элементарных знаний о том, как стать здоровым, сохранить и укрепить свое здоровье – это вина родителей и педагогов. Здравоохранительное образование должно помочь людям узнать все о сущности здоровья человека. О том, что укрепляет и ослабляет его, об умении сохранить его самим человеком.

Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактическими. Профилактика (в переводе с греческого – предохранительный, предупредительный) – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на то, чтобы обеспечить высокий уровень здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний (например, предупреждение развития вредных привычек), создание лучших условий для труда, быта, отдыха.

Индивидуальной профилактикой занимается сам человек, когда ведет здоровый образ жизни. Общественная профилактика – это целостная система мер: социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических и санитарно-гигиенических. А успех

всех проводимых мер зависит от того, насколько сознательно относится каждый гражданин к охране и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

В результате проведенных научных исследований доказано влияние факторов риска, среди которых и вредные привычки, на возникновение различных форм патологии организма. Например, курение ведет к возникновению ишемической болезни сердца, заболеванию легких, способствует появлению злокачественных опухолей. Так как некоторые факторы риска начинают действовать уже с детства, то и причины многих заболеваний следует выявлять и устранять, начиная с детского возраста. Факторы риска широко распространены среди детей и подростков. Но именно в этом возрасте грамотно проводимые меры профилактики действуют особенно эффективно. В этот период формируются взгляды, вкусы, привычки, происходит формирование дальнейшего поведенческого образа жизни будущего взрослого человека. Начиная именно с детства необходимо воспитывать волевые черты характера, чуткость и внимание к людям, сдержанность, чувство собственного достоинства, своей значимости в этом мире и неповторимости, самоуважения. Профилактические меры в этот период носят, прежде всего, информационный, санитарно-просветительский и воспитательный характер.

Проблема формирования здорового образа жизни имеет большое значение, так как здоровье во многом определяет качество жизни и выступает необходимым условием продуктивного творчества, труда и совершенствования человека.

Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества: органов здравоохранения, различных министерств и ведомств, периодической печати и телевидения, общественных организаций и трудовых коллективов. Но в первую очередь – это забота семьи, детского сада и школы. Следует помнить о том, что здоровье молодого поколения – это дальнейшее развитие, социальная и экономическая мощь нашего государства.

Таким образом, формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы и особое место отводить соблюдению распорядка дня, рациональному питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.

Используемая литература:

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

Анкета для родителей «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»

1. ФИО ребенка, количество детей семье _____

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:

первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).

3. Каково физическое развитие Вашего ребенка?

Нормальное физическое развитие, дефицит массы тела, избыток массы тела, низкий рост (нужное подчеркнуть).

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?

Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).

5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно?

8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- Регулярно, нерегулярно.

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.?)

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия?

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка: (нужное подчеркнуть)

- а) облегченная форма одежды на прогулке;
- б) облегченная одежда в группе;
- в) обливание ног водой контрастной температуры;
- г) хождение босиком;
- д) систематическое проветривание помещений группы;
- е) прогулка в любую погоду;
- ж) полоскание горла водой комнатной температуры;
- з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки? (нужное подчеркнуть).

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).

18. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить? _____

Художественное слово

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

*Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеблезен 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

*Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

*По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

*Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

*Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Используемая литература:

- Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.