

Утверждено:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 5

пгт Тымовское

Батурина Н.В.

(Ф. И. О



## ПРОЕКТ

«Быть здоровым – здорово!»

**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!»**

**народная мудрость**

### **Актуальность проекта:**

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независимые, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “Будь здоров!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

**Цель проекта:** сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
1. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
2. Развивать у детей желание заниматься физической культурой.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

### **Этапы проекта:**

#### *I. Подготовительный.*

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

#### *II. Основной.*

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

### III. Заключительный.

1. Тематическая выставка детских рисунков.
2. Создание фотогазеты «Здоровый образ жизни».
3. презентация для воспитателей «Здоровым быть здорово!»

#### **Предполагаемый результат:**

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

#### **Участники проекта:**

Дети подготовительной группы, родители, воспитатели.

**Тип проекта:** творческий.

**Срок реализации:** среднесрочный (2,5 месяца) с 17.01.2022 по 31.03.2022

**Вид проекта:** познавательно - творческий.

#### **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

Этап	Мероприятия	Задачи	Кто проводит
Подготовительный этап	Анкетирование детей: опрос и анкетирование методом трех вопросов (приложение №2, №3)	Определить уровень знаний и умений, ориентировать в направлении проекта	Воспитатели
	Анкетирование родителей (приложение №1)	Ввести в проект, определить объем деятельности дома с родителями и сверстниками, установить цели.	Воспитатели
	Подбор методической литературы по проекту, бесед, загадок, пословиц, дидактических игр, иллюстрированного материала.	Систематизировать материалы по темам изучения и ознакомления.	Воспитатели
	Подготовить альбомы «Виды спорта», «Азбука здоровья»	Приучать анализировать иллюстрации, делать выводы. Формировать ответственное отношение к своему здоровью	Воспитатели
	Подбор художественной литературы по теме для чтения.	Подготовить материалы для чтения в режимных моментах и самостоятельно.	Воспитатели
	Выставка художественной литературы в группе по проекту.	Привлечь к ознакомлению с художественной литературой	Воспитатели
	Подбор подвижных игр для группы и прогулок (картотека)	Отредактировать и дополнить материалы.	Воспитатели
	Подбор наглядного материала для консультаций с родителями, изготовление буклетов и памяток.	Приобщить родителей к реализации проекта. Закреплять детско-родительские отношения. Формировать	Воспитатели

		ответственное отношение к здоровью детей и его сбережение.	
	Консультация для родителей «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни через ознакомление с художественной литературой» (приложение №13)	Реализация партнёрской деятельности взрослого с детьми. Формирование ответственного осознанного отношения детей к своему здоровью.	Воспитатели
	Подбор музыкальных произведений о спорте	Активизировать стремление детей заниматься спортом	Воспитатели
Основной этап	Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение №4)	Систематизировать знания о способах сбережения своего здоровья.	Воспитатели
	Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №5)	Закрепить представления детей о витаминах, их пользе, условиях применения, рациональном питании. Воспитывать потребность заботиться о своем здоровье	Воспитатели
	Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №8)	Активизировать стремление детей заниматься физкультурой	Воспитатели
	Беседа «Бережем свои зубки»	Воспитание потребности в уходе за своими зубами, правильной чистке зубов	Воспитатели
	Беседа «Мойдодыр»	Воспитание культурно-гигиенических навыков. Упражнять в технике правильной чистки зубов, умывании, мытье ног. Учить анализировать ситуации и делать выводы по сбережению своего здоровья	Воспитатели
	Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №6)	Закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий. Формировать представления о таких причинах заболеваний как микробы.	Воспитатели
	Рисование «Ужас. Микробы!»	Познакомить с «видами» микробов. Развивать фантазию, внимание, мелкую моторику. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.	Воспитатели
	Лепка «Микробы вокруг нас»	Воспитывать потребность ответственно относиться к своему здоровью, проанализировать опасность микробов для организма человека.	Воспитатели
	Экспериментальная	Познакомить с микроскопом,	Воспитатели

деятельность «Микробы»	его предназначением. Проанализировать экспериментальную деятельность, сделать выводы. Воспитывать потребность в сбережении своего здоровья.	
Учебный фильм «Микробы вокруг нас»	Воспитывать потребность в сбережении своего здоровья. Учить анализировать ситуации, делать выводы и находить правильные варианты действий.	Воспитатели
Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №7)	Закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и полезных продуктах. Формировать привычку к ЗОЖ.	Воспитатели
Дидактическая игра «Витамины»	Закреплять знания о витаминах, их пользе. Обогащать словарь. Формировать привычку к ЗОЖ.	Воспитатели
Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»	Учить детей составлять предложения по сюжетным картинкам, обогащать словарь. Формировать привычку к ЗОЖ.	Воспитатели
Подвижные игры, эстафеты на участке (картотека подвижных игр по ЗОЖ)	Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память	Воспитатели
Рисование «Виды спорта»	Закреплять знания о видах спорта, их пользе для здоровья. Формировать привычку к ЗОЖ.	Воспитатели
Лепка «Лыжник»	Закреплять умения лепить фигуру человека. Формировать привычку к ЗОЖ.	Воспитатели
Беседа «Бережем свои зубки»	Закреплять знания о пользе овощей и фруктов, о вреде сладкого для зубов. Упражнять в умении чистить зубы; развивать КГН.	Воспитатели
НОД «Чтобы зубы были здоровыми»	Учить правильно ухаживать за полостью рта и сохранять зубы с ранних лет на всю жизнь; довести до сознания детей понимание необходимости бережного отношения к себе и другим.	Воспитатели
Загадки про спорт и здоровый образ жизни (приложение № 9)	Воспитывать привычку заниматься физкультурой и делать зарядку каждый день.	Воспитатели
Прослушивание детских песенок о спорте	Приобщать к ЗОЖ, воспитывать привычку следить за своим здоровьем	Воспитатели

	Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (приложение №10)	Знакомство с материалом, приобщение к ЗОЖ.	Воспитатели
	Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.	Реализация совместной партнёрской деятельности взрослого с детьми. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Воспитатели
	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей» (приложение №11)	Приобщить родителей к реализации проекта. Закреплять детско-родительские отношения. Формировать ответственное отношение к здоровью детей и его сбережение.	Воспитатели
<b>Заключительный этап</b>	Тематические выставки детских рисунков: 1. Виды спорта. 2. Наши зубки здоровы. 3. Моя семья и здоровье.	Формировать ответственное отношение к здоровью детей и его сбережение.	Воспитатели
	Досуг «Осторожно – микробы!» (Приложение №12)	Формирование интегративных качеств личности детей старшего дошкольного возраста в досуговой здоровьесберегающей деятельности.	Воспитатели
	Подготовка презентации для воспитателей о проекте	Обмен опытом	Воспитатели
	Фотогазета «Здоровый образ жизни»		Воспитатели, родители

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение №1.

#### Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?

\_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_,

- нет \_\_\_\_\_.

- не знаю \_\_\_\_\_.

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

4. Закаляйтесь ли вы или ваши члены семьи?

-да

- нет

- иногда

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да

- нет

- иногда

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_.

## 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

Анкетирование детей методом 3-х вопросов

Что я знаю о ЗОЖ?	Что я хочу узнать о ЗОЖ?	Где это узнать?
1.		
2.		
3.		
4.		



#### **Приложение №4**

##### *Беседа «Мое здоровье»*

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно 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 №5.**

##### *Беседа «Зачем нужны витамины?»*

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

#### **Приложение №6.**

##### *Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»*

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

### **Приложение №7.**

#### *Дидактическая игра «Полезные продукты»*

Воспитатель:

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

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

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

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

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

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

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

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

### **Приложение №8.**

#### *Беседа «Зачем людям спорт?»*

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?...плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

## Приложение №9.

### Загадки про спорт и здоровый образ жизни.

<p>Любого ударишь – Он злится и плачет. А этого стукнешь – От радости скачет! То выше, то ниже, То низом, то вскачь. Кто он, догадался? Резиновый ... (Мяч)</p>	<p>Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это ... (Мяч) Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится? (Лыжник)</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ. На воротах этих Рыбачьи сети. (Стадион)</p>	<p>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)</p>
<p>На белом просторе Две ровные строчки, А рядом бегут Запятые да точки. (Лыжня) Он на вид - одна доска, Но зато названьем горд, Он зовется ... (Сноуборд)</p>	<p>Ног от радости не чую, С горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи)</p>	<p>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)</p>
<p>Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка) Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» - Там идёт игра - ... (Хоккей)</p>	<p>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)</p>	<p>Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт) На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)</p>

## **Приложение №10.**

*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 №11

### Консультация 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 - четвертых: 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 хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим

бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, 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 непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это 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, бабушка, дедушка, 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 важная 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», «Казачьи-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.



## Приложение №12

*Досуг «Осторожно – микробы!»*

**Цель:** Формирование интегративных качеств личности детей старшего дошкольного возраста в досуговой здоровьесберегающей деятельности.

### **Задачи:**

1. Закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий.
2. Формировать представления о таких причинах заболеваний как микробы.

### **ХОД ДОСУГА:**

Дети получают письмо от *Стобеда*: «Дорогие ребята! Мне очень нужна ваша помощь... Выручайте!!!»

Дети отправляются в гости к *Стобеду* (в музыкальный зал).

*Стобед*: Здравствуйте, ребята! Спасибо, что пришли на помощь! Я бы без вас никак, я бы без вас пропал!!!

*Дети*: Здравствуй, *Стобед*! Мы получили твое письмо и всегда рады помочь. Но расскажи в чем же дело, что случилось?

*Стобед*: Сегодня мне звонил *Мойдодыр*. Он хочет меня навестить. А я его жуть как боюсь, он, говорят, такой серьезный, такой строгий.

*Ведущий*: *Стобед*, а о чем ты разговаривал с *Мойдодыром*? О чем он тебя спрашивал?

*Стобед*: Он спрашивал, когда я умывался и мыл руки, а я сказал, что не помню, что это было очень давно. Он, по-моему, рассердился... Спасите меня! Сделайте что-нибудь, чтобы *Мойдодыр* ко мне не приходил.

*Ведущий*: Да, задача не простая, но выполнимая. Только решать мы ее будем несколько по-иному. Спросим у ребят — Как помочь *Стобеду*?

Дети высказывают разные предположения о том, что можно сделать, чтобы *Мойдодыр* не пришел к *Стобеду*. Беседуем и задаем вопросы до тех пор, пока в ответах детей не прозвучит мысль о том, что надо научить *Стобеда* культурно-гигиеническим навыкам и это удивит и обрадует *Мойдодыра*.

*Ведущий*: Абсолютно верно! Мы не станем оправдывать перед *Мойдодыром* твое плохое отношение к своему здоровью, а вот научить тебя беречь его и заботиться о нем мы сможем. Начнем с того, что научимся определять, что для здоровья вредно, а что полезно. Поиграем! Хлопайте, если я назову полезное для здоровья и топайте, если вредное: умываться, драться, мыть руки, делать зарядку, ходить в грязной одежде, быть лохматым, мыться под душем, вытирать пыль, не чистить уши и т.п.

Хлопайте, когда я назову предметы, которые помогают нам ухаживать за собой и топайте, если наоборот: мыло, мусор, полотенце, пыль, шампунь, веник, зубная щетка, лужа, ножницы, карандаш, расческа, швабра и т.п.

Если возникает спорная ситуация, ребенок должен обосновать свою позицию, почему он считает вредным-полезным то или иное действие (тот или иной предмет).

*В ходе игр Стобед ошибается. Дети помогают, объясняют правильность выбора.*

*Ведущий*: Отлично! А теперь мы потренируем те действия, которые необходимо выполнять, чтобы быть здоровым. Я буду называть слова, а вы — показывать движения: чистить зубы, мыть руки, стирать, вытираться полотенцем, делать зарядку, причесываться и т.п.

*Дети демонстрируют движения.*

*Ведущий:* Молодцы, ребята, молодец, Стобед! Никто не ошибся.

*Стобед (чуть не плача):* А как же быть со всеми моими вещами?!? У меня вот тут три тазика и в них столько всего лежит... Я туда складываю и складываю все подряд, уже и помню, что куда положил. Не думаю, что такая свалка понравится Мойдодыру. Ребята, сможете ли вы определить, что здесь нужное, а что нет?

*Ведущий:* Наши ребята самые умытые, причесанные и опрятные в мире! Они разберут твои тазики даже с завязанными глазами.

*С завязанными глазами, под музыку дети наощупь выбирают из зубные щетки, тюбики зубной пасты, мочалки, мыло и другие предметы личной гигиены.*

*Дети:* Посмотри, Стобед, мы твое задание выполнили.

*Стобед:* Спасибо, ребята, сам бы я не справился. Теперь можно и поиграть.

Игра-эстафета «Перенеси предметы» (две команды переносят выбранные из тазиков предметы на столики в другом конце зала).

*Стобед:* Какие вы ребята ловкие, умелые и веселые. Мне очень понравилось с вами играть. Давайте сыграем еще в одну игру?

*Каждый ребенок берет из коробки один предмет. Под музыку дети двигаются по залу враспынную, с окончание музыки дети встают парами так, чтобы предметы в их руках подходили друг другу (мыло — полотенце, паста — щетка, веник — совок и т.д.).*

*Стобед:* Ох! Я совсем забыл... Перед вашим приходом я включил машинку стирать белье. А что теперь-то с ним делать, я совсем не знаю.

*Дети вешают и закрепляют с помощью прищепок лежащее в тазиках белье. Затем можно предложить конкурс, кто быстрее снимет белье и аккуратнее его сложит.*

*Стобед:* А что потом делают с бельем, когда оно высохнет?

*Дети рассказывают, что, когда белье становится сухим, его гладят. Утюг разглаживает морщинки на вещах, и они становятся гладкими и красивыми. А еще горячий утюг — защита от микробов. Микробы погибают в местах, которых касался горячий утюг.*

Игра: Дети разглаживают утюжками атласные ленты, лежащие на полу.

*Стобед:* И все таки, зачем все это нужно — мыть руки, умываться, стирать белье, убирать в комнате? Может быть, можно обойтись и без этого?

*Дети отвечают.*

*Стобед:* А может лучше подружиться с микробами и все будет в порядке.

*Ведущий:* Да, с некоторыми можно и нужно подружиться, но многие микробы очень коварные, поэтому необходимо соблюдать правила гигиены.

Вот как раз один из них к нам приближается!

*Появляется Микроб.*

*В руках у него двухлитровая пластиковая бутылка с прозрачной водой и яркий полиэтиленовый пакет.*

*Микроб:* Здравствуйте! Милые ребяташки, я принес вам водички. Хотите пить?

*Микроб отворачивается от детей и громким шепотом сообщает, что воду в бутылку он набрал в луже около дороги. микроб переворачивает бутылку и вода в ней становится темно-синей (на крышке бутылки была краска). Он наливает воду в пластиковый стаканчик и предлагает детям попить.*

*Ведущий:* Ребята, будьте осторожны! Посмотрите, что произошло с водой!

*Дети отказываются от воды. Тогда Микроб предлагает им «угощение» из пакета — банан в потемневшей, попортившейся кожуре, надкусанную шоколадку и т.п. Дети отказываются и от угощений.*

*Стобед возмущенно прогоняет Микроба.*

*Стобед:* Микроб хотел обмануть нас, но ничего у него не вышло. Почему вы ему не поверили? Вы знакомы с Микробом? Где вы его видели?

*Дети отвечают, что видели микробов в микроскоп, что они живут там, где грязь.*

*Ведущий:* Ребята, микробы бывают разные. Одни живут на грязных руках, другие могут находиться в слюне больного человека или животного. Когда капельки слюны больного человека или животного попадают в нос или в рот здорового человека, он может заболеть. Это случается, когда больные чихают или кашляют около вас; когда больная кошка облизывает вас. Заболеть можно, если есть с больным человеком из одной тарелки или пить из одного стакана. Подскажите, как нужно поступить в следующих ситуациях:

*Детям предлагают проблемные ситуации «Завтракаем с Дружком», «Яблоки из магазина», «Ехал в транспорте больной» (театрализованная деятельность детей и взрослых).*

*Стобед благодарит детей за помощь и вручает подарок — наборы для изготовления фигурного мыла.*

### Приложение №13

*Консультация для родителей «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни через ознакомление с художественной литературой»*

Я начну своё выступление высказыванием известного российского учёного Д.С.Лихачёва:

«Литература даёт нам колоссальный, обширнейший и глубочайший опыт жизни. Она делает человека интеллигентным, развивает в нём не только чувство красоты, но и понимание – понимание жизни, всех её сложностей, раскрывает перед вами сердце людей».

Эта цитата настолько убедительна, что дополнительные комментарии кажутся излишними. Причём эти рассуждения можно отнести в равной мере, как к взрослым, так и к детям. Если в дошкольном возрасте ребёнок не поймёт, не почувствует, что читать хорошую книгу – это очень интересно, то в школе, усевшись за учебники и компьютер, он уже не полюбит художественную литературу.

К старшему дошкольному возрасту возрастает роль художественной литературы в воспитании и развитии детей. Художественная литература обладает рядом особенностей, которые делают незаменимым средством в процессе воспитания культуры здоровья и становление основ здорового образа жизни дошкольников: она близка житейскому опыту детей, так как рассказывает о поступках литературных героев, которые неоднократно совершал и сам ребёнок. В произведении воссоздаётся конкретная образная ситуация, она сближает её с детским мышлением, которое тоже носит конкретный наглядно-образный характер; художественное слово вызывает у ребёнка яркий эмоциональный отклик и чувство сопричастности к тому, о чём рассказывает произведение. Ребёнок переживает за героев, оценивает их поступки и действия. Он как бы присваивает их опыт, делая его своим. В свою очередь этот опыт начинает влиять на поступки и действия ребёнка.

Следует учитывать, что воспитательное влияние художественной литературы зависит от правильного подбора книг для детского чтения.

При подборе художественной литературы следует обращать внимание на следующие моменты: художественная ценность, идейная направленность, учёт возрастных особенностей, занимательность, правильный литературный язык.

Реализация развивающего потенциала художественной литературы зависит как от подбора, так и от правильной организации чтения, как совместной партнёрской деятельности взрослого с детьми.

В таких произведениях художественной литературы, как С.Афонькина «Как победить простуду», «Откуда берётся болезнь»; В.Голявкина «Про Вовкину тренировку»; А.Иванова «Как Хома зимой купался» и так далее содержится информация о здоровье сберегающих правилах и здоровом образе жизни.

Развитию умения оценивать другого с точки зрения ведения здорового образа жизни помогут следующие произведения: А.Барто «Наступили холода», А.Акулин «Ледоеды», Е.Ильин «Боксёр», «Олимпиец».

Содержание произведений В.Зайцева «Я одеться сам могу»; Е.Благиной «Научу одеваться и братца»; Я.Яхшина «Почему надо чистить зубы» обладают побуждающим к активной деятельности влиянием.

Чтение произведений проводится во второй половине дня и сочетается с беседами после прочтения источника. В такой беседе оценивается поведение героев с позиции пользы и вреда для здоровья. Для этого воспитатель задаёт следующие вопросы: «Что сделал литературный герой? Почему? Каков результат его действий? Как бы ты поступил, или как надо поступить правильно?» Подобные вопросы способствуют развитию у детей аналитических умений, умений сравнивать деятельность другого человека с правилами здоровья и здорового образа жизни, прогнозировать своё поведение в аналогичных ситуациях.

Более глубокий и содержательный анализ прочитанного, можно проводить в конце недели – как обобщающую беседу, как игру – драматизацию. В ходе чтения используется наглядный материал, соответствующий содержанию литературных произведений. Сочетание слышимого, видимого, действенного (показ движений, проигрывание ситуаций по сюжету прочитанного рассказа или стихотворения) позволяет более глубоко и осознанно «проживать» содержание художественного произведения, присваивать его на уровне личного опыта.

С учётом интеграции образовательных областей чтение художественной литературы необходимо сочетать с другими видами деятельности, которые позволяют углубить понимание содержания произведения. Такими интегративными методами и приёмами в старшем дошкольном возрасте становятся: рисование иллюстраций к прочитанному, разработка правил здоровьесберегающего поведения, решение загадок, кроссвордов, драматизация.

Актуальны и привлекательны такие развлечения и викторины, как «Быть здоровыми хотим», «Кто умнее дошкольника», «Наша олимпиада», которые объединяют детей и взрослых, позволяют сочетать разнообразные виды детской деятельности, закреплять и систематизировать необходимые представления и обретать опыт.

Задания, предлагаемые детям, требуют от них проявления максимальной компетентности, демонстрации всего, что освоено ранее и стало нормой в поведении, что позволяет актуализировать имеющиеся представления и умения в интересной, проблемной игровой форме. Такая целенаправленная деятельность способствует воспитанию у детей повышенного интереса к художественной литературе, воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

### **Список литературы:**

1. Кудрявцева, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления/В.Т. Кудрявцева. - М.: Линка-Пресс, 2000.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. - Волгоград: Учитель, 2014.