

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
№ 168 «Детский сад комбинированного вида»

ПРОЕКТ

«БЫТЬ здоровыми ХОТИМ!»

Авторы проекта: воспитатели
Горбунова Е.В., Заруцкая Н.В.

Кемерово 2022

Пояснительная записка

Актуальность: На сегодняшний день наиболее актуальным в деятельности любого ДОУ являются вопросы физкультурно-оздоровительной работы, основная задача которой – способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка, развитию двигательной активности. Начинать эту работу следует с детьми раннего возраста, т.к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве.

Цель проекта: Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста.

Задачи проекта:

- 1.Формировать представления детей о здоровье, особенностях его сохранения и укрепления.
- 2.Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; познавательный интерес; творческие способности.
- 3.Обогащать двигательный опыт детей; вызвать желание заботиться о своем здоровье.
- 4.Создание картотеки подвижных игр по видам основных движений для детей раннего возраста;
- 5.Организация предметно-развивающей среды в соответствии с требованиями ФГОС;
- 6.Изготовление пособий и атрибутов для подвижных игр, приобретение спортивного инвентаря;

Участники проекта: дети, воспитатели, родители, которые непосредственным образом смогут проявить свои знания, опыт, творчество по проблеме здоровья детей.

Проблема, на решение которой направлен проект: Жизненный опыт детей 2-3 лет еще достаточно невелик, поэтому сформировать у них элементарные представления о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым - это и есть основное направление данного проекта.

Продолжительность проекта: с 10 января по 28 февраля 2022 года.

Ожидаемые результаты:

- Дети получают первоначальные знания о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления;
- Познакомятся с профессией врача и ее значимостью для других людей;

-Познакомятся с играми, произведениями художественной литературы по теме;

-Примут участие в различных видах деятельности физической и художественно-эстетической направленности.

-Появятся практические навыки детей в общении со сверстниками и взрослыми.

Взаимодействие с родителями:

- Создание выставки спортивного оборудования (совместное творчество).

-Заучивание с детьми потешек по теме проекта.

- Оформление папки – передвижки для родителей «Пусть растет малыш здоровым!»

- Познакомить с основными направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья малышей;

Продукт проекта: Выставка спортивного оборудования, сделанного руками родителей. Оформление газеты «Быть здоровыми хотим!» по результатам проведения проекта.

Введение

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский

Всем давно известно, что движение это: врождённая, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Ранний возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребёнка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни.

С целью сохранения и укрепления здоровья малышей, привлечения их внимания к игровым ситуациям, связанным со здоровьем, развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, в группе возникла идея создания данного проекта.

Реализация проекта осуществляется через образовательную деятельность, организацию игровых и проблемных ситуаций, через различные виды практических упражнений и продуктивной деятельности.

Довольно часто приходится слышать выражение «Движение – это жизнь». Что же это – движение – для маленького ребенка?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение болезней, особенно тех, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это эффективное лечебное средство.

По мнению **психологов**: маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Ребенок рождается совершенно беспомощным.

Первые познания о мире, вещах и явлениях приходят к нему через движения глаз, языка, рук. Как только ребенок овладеет способами перемещения, научится ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении и даже действует с предметами малыш на ходу, редко присаживаясь или останавливаясь. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится целенаправленно действовать в нем.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие основных движений.

Основные движения – это жизненно важные движения, без которых нельзя обойтись ни в одном виде деятельности. К ним относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.

Особенности костно-мышечного аппарата, нервной системы и психических процессов у детей раннего возраста таковы, что движения их недостаточно координированы, им трудно сохранять равновесие, они не могут овладеть в полной мере техникой основных движений. Учитывая эти особенности, взрослым необходимо обогащать двигательный опыт детей, способствовать развитию их движений.

В решении этой задачи эффективным средством может стать подвижная игра.

Подвижная игра, как и игры вообще, являются необходимой жизненной потребностью маленьких детей. В них удовлетворяется стремление детского организма к движению, решаются самые разнообразные задачи. Играя, дети оживленно и радостно упражняются в тех или иных движениях.

Знакомство с разными способами выполнения одних и тех же движений обогащает самостоятельную двигательную деятельность детей.

Подвижные игры способствуют не только развитию движений, но и уточнению у детей представлений об окружающей жизни, свойствах предметов. Многие игры содержат тексты, что способствует активизации речевого общения детей.

В подвижных играх развивается память, внимание, воображение. В них дети приобретают опыт общения со взрослыми и друг с другом. Подвижные игры являются также средством развития личностных качеств: самостоятельности, активности, инициативности.

Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни. Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают развиваться.

Этапы проекта

1 этап – подготовительный:

- Составление плана реализации проекта с учётом интеграции образовательных областей.
- Составление конспектов образовательной деятельности.
- Подбор стихов, песен, малых форм русского фольклора.
- Подбор книг, иллюстративного материала и репродукций картин.
- Подбор дидактических игр.
- Подбор музыкального репертуара.
- Привлечение родителей к текущему проекту.

2 этап – основной: Реализация проекта

| Недели | Образовательные области | Совместная деятельность педагога с детьми | Взаимодействие с родителями |
|----------|---|---|--|
| 1 неделя | Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие | - Утренняя гимнастика с погремушками - Гимнастика после сна «Мы хотим быть здоровыми» - Пальчиковая гимнастика «У меня есть голова», «Вкусные овощи», «Шарик» - Развлечение: физкультурный досуг «Мячик круглый есть у нас!» Беседа «Чтоб здоровым быть-на зарядку становись»-рассказать о пользе утренней зарядки Раскрашиваем картинку: «Мой весёлый мячик» Лепка округлых форм «Мячик для слонёнка». | Анкетирование родителей по теме: «Условия здорового образа жизни в семье» Выставка «Дорожки здоровья для наших малышей» |

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| | <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> | <p>Музыкальная сказка «Мойдодыр» (отрывок)</p> <p>«Заучивание русской народной потешки «Водичка, водичка»</p> <p>Экскурсия: «Медицинский кабинет».</p> | |
| 2 неделя | Физическое развитие | <p>Пальчиковая гимнастика: «Мы капусту рубим, рубим», «Мы сегодня рисовали...», «Я пеку, пеку, пеку...», «Мы делили апельсин...»</p> <p>Хороводные игры, игры с лентами.</p> | <p>Папка- передвижка</p> <p>«Профилактика ОРЗ»- информировать родителей о наиболее частых болезнях детей этого возраста – простудных заболеваниях и приёмах лечения.</p> <p>Консультация для родителей «Подвижные игры для малышей».</p> |
| | Познавательное развитие | <p>«Секреты здоровья»- формировать знания о ЗОЖ, что важно для здоровья.</p> <p>Дидактические игры: «Разрезные картинки» (виды спорта)</p> | |
| | <p>Физическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p> <p>Речевое развитие</p> | <p>Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Попади в цель», «Воробышки и автомобиль»</p> <p>Сюжетно- ролевая игра «Больница»</p> <p>Рисование «Лучики для солнышка»</p> <p>Лепка «Ягодки для птиц»</p> <p>Рассматривание иллюстраций с профессией врача.</p> <p>В. Берестов «Больная кукла»</p> | |
| 3 неделя | Физическое развитие | Подвижные игры «Паровоз», «Догони меня», | Беседы с родителями «Береги здоровье смолоду»- |

| | | | |
|---------------------|---|---|--|
| | | «Карусель» | разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. |
| | Художественно-эстетическое развитие | Рисование «Яблоко для Зайчонка» Лепка «Миска для Жучки» Музыка из мультфильмов. | |
| | Познавательное развитие | Дидактические игры «Что нужно врачу?», «Полезно-вредно» Конструирование: «Кровать для куклы Кати» | |
| | Развитие речи Социально-коммуникативное развитие | Шульжик «Зеркало любит чистые лица», Е. Чарушин «Мишка» «Не бери в рот грязные предметы (книга «Правила поведения для воспитанных детей») | |
| 4 неделя | Познавательное развитие | Овощи и фрукты-полезные для здоровья продукты Рассматривание иллюстраций Дидактическая игра «Найди и назови полезные продукты» | Памятка для родителей «Будь здоров, малыш» |
| | Художественно-эстетическое развитие | Рисование «Рябина» Лепка: «Вишенка-полезная ягодка» Музыка, танцевальные движения. | |
| | Физическое развитие | Подвижные игры: «Каждому по фрукту», «Разложи фрукты и овощи по корзинам», «Солнышко и дождик», Хороводная игра «Танец с погремушками» | |

| | | | |
|---------------------|------------------------------------|---|---|
| | Социально-коммуникативное развитие | Сюжетно- ролевая игра «Магазин овощей и фруктов» | Информационный стенд: «Подвижные игр для детей раннего возраста». |
| | Речевое развитие | Стихи и загадки про овощи и фрукты, рассматривание иллюстраций | |
| 5 неделя | Познавательное развитие | Беседа «Мы с водой и мылом дружим» Рассматривание картинок «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная» Дидактические игры и игровые упражнения: «Найди предмет для умывания», «Покажем Буратино, как надо умываться и вытираться полотенцем», «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены) | |
| | Речевое развитие | А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр», «Купанье» З. Александрова, Л. Корчагина «Умылся» | |
| | Социально-коммуникативное развитие | Сюжетно- ролевая игра «Купанье куклы Кати» Дидактические игры: «Что на дереве растет?» «Что изменилось?» «Забавные шнурочки» «Сложи картинку» | |
| | Физическое развитие | Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Птички в гнздышках», «Солнышко и дождик» Игровая ситуация «Поможем Мишутке сбить кеглю» | |
| | Художественно-эстетическое | Рисование «Следы на снегу» | |

| | | | |
|---------------------|-------------------------------------|--|---|
| | развитие | <p>Лепка «Снеговик»</p> <p>Танец «Топ- топ каблучок»</p> <p>содействовать физическому развитию детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность</p> | |
| 6 неделя | Познавательное развитие | <p>Беседа «Моё тело»</p> <p>Дидактические игры и игровые упражнения: «Покажи части тела», «Собери куклу» (разрезные картинки)</p> | |
| | Физическое развитие | <p>Подвижные игры: «Большие ноги», «У медведя во бору», «Где же наши руки»</p> <p>Игра-забава с мыльными пузырями</p> <p>Игра-эстафета: «Кто быстрее?»</p> | <p>Консультация «Формирование привычки к ЗОЖ у малышей»</p> <p>Оформление газеты: «Быть здоровыми хотим!».</p> <p>Фотовыставка «Мы играем».</p> |
| | Художественно-эстетическое развитие | <p>Музыкальная игра «Здравствуйте ручки»</p> <p>Пляска «Пальчики- ручки»</p> <p>Рисование «Разноцветные колечки»</p> <p>Лепка «Обручи для кукол»</p> | |
| | Социально-коммуникативное развитие | <p>Игровые ситуации «Банный день у куклы Кати» «Оденем куклу Катю на прогулку» «Приготовим обед для кукол»</p> | |
| | Развитие речи | <p>Е. Благинина «Маша-растеряша»,</p> <p>С.Я. Маршак «Усатый - полосатый» (аудиосказка)</p> | |

3 этап – заключительный:

Одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ. Исследования убедительно доказали зависимость здоровья от двигательной активности.

Результаты проекта: Дети получили первоначальные знания о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления; познакомились с играми, произведениями художественной литературы по теме «Быть здоровыми хотим!» Родители активно участвовали в проекте: «Выставка спортивного оборудования», сделанного руками родителей, оформление газеты «Быть здоровыми хотим!»

Список литературы

1. Бондаренко Т.М. Комплексные занятия в первой младшей группе детского сада. - Воронеж, 2009
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // - Ребенок в детском саду. - №2. – 2003.
5. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы в первой младшей группе детского сада. Москва, Издательство «Мозаика-синтез», 2012г.
6. Доронова Т. Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений/ - М., 2002.
7. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;

8. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей. - М.: Просвещение, 2005.
9. Кузнецова А. Лучшие развивающие игры для детей от 1 до 3 лет.
10. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост.: Учитель, 2009.
11. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. =М: «Просвещение», 1978.
12. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
13. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. Москва, Издательство «Мозаика-синтез», 2009г.

Значение подвижных игр в жизни детей 2-3 лет

(консультация для родителей)

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: обучающие, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

В раннем возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в раннем возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные дети подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий.

Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом. Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Дети запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Правило первое: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.

Правило второе: игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойствен азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.

Правило третье: ваше внедрение в мир детской игры – введение туда новых, развивающих и обучающих элементов – должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребят, даже когда у вас появилось свободное время. Не прерывайте, не критикуйте. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое. Добровольность – основа игры.

Правило четвертое: не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дождетесь!

Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не ради этого придумываем мы игры, затеи.

Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети больше фантазеры и выдумщики. Они смело вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу «чем бы дитя не тешилось».

И еще: организовывая подвижные игры для своих детей, имейте в виду, что малыши довольно быстро привыкают к чему-то одному и начинают терять интерес к игре, скучать. Поэтому правила уже знакомой им подвижной игры стоит периодически менять.

Картотека подвижных игр для детей 2 3 лет

Подвижная игра «Хоровод»

Цель: учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.

Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Описание. *Воспитатель предлагает детям покататься на карусели.*

Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. *Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки».*

Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя:

«Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя:

«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»

Цель: упражнять детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега, слаженность коллективных действий.

Описание. Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к песочнице беги», дети бегут к песочнице и ждут воспитателя.

Подвижная игра «Вейся, венок»

Цель: учить детей водить хоровод; упражнять в беге.

Описание. Дети и воспитатель стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Воспитатель произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (дети выполняют бег по площадке). По сигналу воспитателя: «Вейся, венок! Завивайся, венок! Да не путайся!» (дети бегут к воспитателю). Воспитатель помогает образовать круг. Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки:

Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,

Будем листья собирать, сделаем веночек.

Много листьев наберём, жёлтеньких и красных,

И веночки мы сплетём из листочков разных.

Подвижная игра «Зайка беленький сидит»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит

Дети шевелят кистями

И ушами шевелит.

рук, подняв их к голове,

Вот так, вот так

имитируя заячьи уши.

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Хлопают в ладоши.

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Подпрыгивают на обеих

Надо зайке поскакать.

ногах на месте.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

(Название игрушки) зайку испугал,

Конкретно указывается,

Зайка прыг и ускакал.

кто испугал зайку

(воспитатель показывает игрушку).

Дети убегают на свои места.

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Снег идёт»

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

Воспитатель читает стихотворение:

Белый снег пушистый в воздухе кружится,
И на землю тихо, падает, ложится.

Дети бегают по кругу, кружатся.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

Подвижная игра «Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводит» мотор и как «летать».

Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в

стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

Подвижная игра «Пузырь»

Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит: Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе; упражнять в беге, делать повороты вокруг себя, в приседании.

Воспитатель произносит слова:

А сейчас я посмотрю:

Кто умеет веселиться,

Кто мороза не боится.

Воспитатель – «ветер» имитирует дуновение ветра, а дети – «снежинки» передвигаются по площадке, изображая полёт снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть.

Подвижная игра «Поезд»

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

Описание. Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

Подвижная игра «Воробушки и кот»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.

Подвижная игра «Лохматый пёс»

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.

Подвижная игра «Догони меня»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.

Подвижная игра «Мороз Красный Нос»

Цель: развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге.

Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:

Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.

Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!

Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!

(Дети идут навстречу воспитателю.)

- Заморожу! Заморожу!

Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.

Подвижная игра «Куры в огороде»

Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании.

Описание. На середине площадки ограничивают небольшую площадь – «огород». Недалеко от него, с одной стороны площадки ставят стул – это «дом» сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту – «дом» для кур. Роль «сторожа» вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные – «куры». По сигналу воспитателя: «Идите, курочки, гулять» - дети – «куры» подлезают под «ограду» (рейку), пробираются в «огород», бегают, «ищут» корм, «кудахчут». «Сторож» замечает «кур» и гонит их из «огорода» - хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш!» Дети – «куры» убегают, подлезают под рейку и прячутся в «дом». «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра повторяется. Если игра проводится впервые, то площадь «огорода» не обозначается. Дети бегают, используя всю площадку.

Подвижная игра «Пастух и стадо»

Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ходьбе и беге.

Описание. Дети изображают «стадо» (коров, телят, овец). Выбирают «пастуха», дают ему дудочку и «кнут» (прыгалку). Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения по тексту:

Рано – рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру»,

(«Пастушок» играет на дудочке.)

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

Дети – «коровки» мычат. Затем «пастух» гонит «стадо» в поле (на условленную лужайку), все ходят по ней. Через некоторое время «пастух» щёлкает кнутом (прыгалкой), гонит «стадо» домой. Игра повторяется.

Подвижная игра «Лошадки»

Цель: приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

Описание. Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п.

Подвижная игра «Курочка – хохлатка»

Цель: упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе.

Воспитатель изображает «курицу», дети – «цыплят». Один ребёнок (постарше) – «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит:

Вышла курочка – хохлатка, с нею жёлтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».

Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит:

На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.

«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки – «дом» - к курице-маме.

Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку.

Подвижная игра «Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание. В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.

Подвижная игра «Наседка и цыплята»

Цель: учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.

Подвижная игра «Мыши в кладовой»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.

Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.

Подвижная игра «Птички летают»

Цель: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети прыгивают с возвышений, «летают» (бегают, размахивая руками – «крыльями»), приседают, «клюют» зёрнышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя: «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» - дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять свои места. Нужно показать детям, как мягко прыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!» Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать.

Подвижная игра «Трамвай»

Цель: учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» двигается на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный – останавливается. Воспитатель поднимает зелёный флажок – и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развёрнутым: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

Подвижная игра «Вороны и собачка»

Цель: научить детей подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу.

Выбирается «собачка», остальные дети - «вороны».

Возле ёлочки зелёной
Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»

Дети прыгают,
изображая
ворону.

Тут собачка прибежала
И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав!»

Дети убегают от
«собачки».

Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Гуси – гуси»

Цель: развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Консультация для родителей «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста».

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДООУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Педагоги учат дошкольников правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки,
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно — узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)
- Формирование понятия «не вреди себе сам».

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев

Для успешного решения этих проблем в нашем детском саду мы используем различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, досуги, спортивные занятия). Большое внимание уделяется профилактике плоскостопия: с детьми проводятся специальные упражнения, используется такое физическое оборудование, как массажные коврики, дорожки здоровья, шипованные коврики.

Недостаточный уровень образованности родителей и детей по формированию здорового образа жизни не даст нам оснований бездействовать.

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому нам необходимо выд, опять следующие задачи: развивать осознанное отношение к своему здоровью; формировать потребности в здоровом образе жизни; продолжать создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

На сегодняшний день проблема здоровья детей стоит очень остро. Каждый родитель хочет, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но здоровье детей стремительно падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, учителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

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. 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.

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.

Основной задачей для родителей является : формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. 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.

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. 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.

«Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться в групповой комнате.

1. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (*белого*) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен (*черного, темного цвета*). Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки. Носки лучше не теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, затем родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьёмся более высоких результатов в физическом развитии наших детей. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз.