

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 125 комбинированного вида»

Принято:

На педагогическом совете

МДОУ №125

Протокол № 6

От « 31 » августа 2021 г.

Утверждаю:

Заведующая МДОУ №125

 И. Н. Мухина

Приказ № 160
МДОУ
№ 125
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА САРАНСКА
РЕСПУБЛИКИ МУРМАНСК

От « 01 » сентября 2021 г.

Образовательный проект «Береги здоровье смолоду»

Возраст детей: 4 – 5 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчики:

Азисова Н.Х.-воспитатель

Анисимова И.Д.-воспитатель

г.о. Саранск, 2020- 2021 уч. год

Содержание

1	Актуальность проекта	
2	Цели и задачи проекта	
3	Ожидаемые результаты	
4	Этапы реализации проекта	
5	Перспективный план работы	
6	Список использованной литературы	
7	Приложения	

Принято на педагогическом Совете
от «31» августа 2021; протокол № 6

Заведующая МДОУ «Детский сад № 125»



И.Н.Мухина

Паспорт проекта «Береги здоровье смолоду»

Тема образовательного проекта	«Береги здоровье смолоду»
Основание для разработки проекта	Инициативная разработка в рамках деятельности реализации программы по инновационной деятельности
Актуальность проблемы проекта	<p>В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей. Поэтому основной своей задачей считаем реализацию образовательной области «Здоровье» в рамках ФГОС дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.</p> <p>Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Привычка к здоровому образу жизни - это жизненно важная привычка. Поэтому детский сад и семья призваны 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</p>

Объект и предмет исследования	Объект исследования: здоровый образ жизни и его отражение в сознании дошкольников и родителей. Предмет исследования: воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в семье и ДО.
Миссия проекта	Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах ЗОЖ и организации здоровьезберегающей среды в условиях семьи и ДО .
Основные цели и задачи проекта	Цель проекта: воспитание мотивационно - волевой личности в формировании культуры ЗОЖ , как у детей ,так и у взрослых. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья Создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей. Основные задачи: –дать представления о здоровье и о здоровом образе жизни; -повышать интерес к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы; -формировать знания как у детей, так и у взрослых о здоровом питании и полезных продуктах; -формировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять свое здоровье; -воспитывать потребность у всех участников вести здоровый образ жизни; -продолжать закреплять знания детей о правилах личной гигиены; -формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье детей, мотивацию на здоровый образ жизни
Основные разработчики проекта	Азисова Н.Х; Анисимова И.Д.- воспитатели средней группы № 11
Участники проекта	Воспитатели, воспитанники, родители
Гипотеза исследования	При создании комфортных условий и вовлечения родителей в воспитательно- образовательный процесс у

	детей появится интерес к здоровому образу жизни, желание укреплять и заботиться о своем здоровье.
Период и этапы проекта	<p style="text-align: center;">2021-2022 учебный год.</p> <p>1 этап – «Подготовительный» (сентябрь) 2 этап – «Основной» (октябрь-апрель) 3 этап – «Заключительный» (Май)</p>
Ожидаемые результаты	Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья; понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека; проявление заботы и уважению к своему здоровью и вести здоровый образ жизни; повышать желания родителей вести здоровый образ жизни.

Актуальность. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей. Поэтому основной своей задачей считаем реализацию образовательной области «Здоровье» в рамках ФГОС дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Привычка к здоровому образу жизни - это жизненно важная привычка. Поэтому детский сад и семья призваны 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

Актуальность проекта обусловлена недостаточно сформированным представлением детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье. Этим и объясняется выбор темы проекта: «Береги здоровье смолоду».

Цель проекта. Воспитание мотивационно - волевой личности в формировании культуры ЗОЖ , как у детей ,так и у взрослых. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья. Создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей.

Задачи:

- дать детям представления о здоровье и о здоровом образе жизни;
- повышать интерес к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- формировать знание у детей о здоровом питании и полезных продуктах;
- формировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять свое здоровье;
- воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни;
- продолжать закреплять знания детей о правилах личной гигиены;
- формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье детей, мотивация на здоровый образ жизни.

Принципы:

- принцип организации личностно- ориентированного взаимодействия с учетом индивидуальных возможностей - принятие и поддержка индивидуальности, интересов и потребностей воспитанников, развитие их физических качеств, забота о физическом благополучии;
- принцип интеграции – содержание подвижных игр, физических упражнений взаимосвязаны с другими разделами образовательной программы;
- принцип возрастной адресованности – выстраивается с учетом физиологических и возрастных особенностей ребенка;
- принцип координации деятельности педагогов - взаимодействие в рамках реализации проекта;
- принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях детского сада и

семьи- все мероприятия проводятся согласно требованиям ДО.

Участники проекта: воспитанники группы, педагоги, родители, социальное окружение.

Тип проекта: познавательного- творческого.

Срок реализации проекта: 2020-2021 учебный год.

Этапы проекта:

1.Подготовительный.

2.Основной.

3.Заключительный.

I этап - подготовительный:

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогов и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
 - исследование состояния здоровья детей;
 - диагностика физической подготовленности дошкольников.
2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:
 - анкетирование родителей
3. Изучение научно-методической литературы по проблеме:
 - новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
 - анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
 - подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

Содержание I этапа:

- Анализ научно – методической литературы;
- Создание материально-технических, организационных, научно методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся

морфофункциональных нарушений в развитии детей;

- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат:

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг.)

II этап - основной:

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Внедрение современных форм работы с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни:

- Введение в систему физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса современные здоровьесберегающие компоненты – (утренняя ритмическая гимнастика (танцевально-игровая гимнастика для детей), дыхательные упражнения, су-джок терапия, арт-терапия, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксация, подвижные игры, игры–эстафеты, опытно-экспериментальная работа, дидактические игры и т.д.

- Постоянный анализ работы по здоровьесбережению;

- Подборка форм и методов оздоровления детей

- Разработка комплексов оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах.

-Подборка консультаций, бесед, буклетов для родителей по ЗОЖ,

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы)-

- Разработка закаливающих мероприятий

-Разработка и внедрить перспективного плана физкультурно–оздоровительной работы и комплексы упражнений для детей с нарушением осанки

и коррекцией стопы, с использованием стены осанки, тренажеров, корригирующих дорожек.

- Разработка и внедрение комплексов гимнастики пробуждения под музыку

Ожидаемый результат:

Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой.

Внедрение современных здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности.

III этап - заключительный

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность детей;
- Активно вовлекать в работу родителей по воспитанию и формированию основ ЗОЖ.

Содержание III этапа:

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга

- исследование состояния здоровья детей
- мониторинг физической подготовленности дошкольников
- обобщение опыта на конференциях, семинарах, составление творческих отчетов в конце учебного года и т.д.

Ожидаемые результаты.

- Владение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья;
- Понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека;
- Проявление заботы и уважению к своему здоровью и вести здоровый образ жизни;

повышать желания родителей вести здоровый образ жизни;

-Повышение интереса и желания заниматься спортом, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой;

- Углубление представлений о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

- Повышено качество работы с родителями.

Пути реализации: индивидуальная работа с отсутствующими детьми.

Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали, совместные спортивные мероприятия с детьми и родителями.

Информирование родителей о современных здоровьесберегающих технологиях.

Материальное обеспечение проекта: изготовлены дорожки «здоровья», мешочки с песком, массажные перчатки и тапочки, тренажеры для дыхательной гимнастики, «колпачки», разнообразные воланчики, маски – шапочки.

Риски: слабая заинтересованность детей и родителей.

Перспективное планирование по проекту «Береги здоровье смолоду» на 2020-2021 уч. год.

Месяц	Тема	Цель	Работа с родителями
сентябрь	«Здравствуйте мои друзья». «В гости к медицинской сестре – антропометрия» «Здоровый образ жизни» «Что такое болезнь?»	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих Рассказать детям о том, какие изменения у них произошли в организме за полгода. Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях. Формировать представление о правилах ухода за больным, формировать умение характеризовать свое самочувствие.	Буклеты по ЗОЖ. «Пальчиковые игры в нашей группе», «Гимнастика язычка». Папка-передвижка : «Развитие речи воспитанников, укрепление артикуляционного аппарата, правильного звукопроизношения».
октябрь	«Что помогает мне быть здоровым» «Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей». «Приготовление витаминного салата». «Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья. Закрепить знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей. Научить детей приготавливать витаминный салат. Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.	Консультация: «Закаливание детей в разное время года». Беседа «Профилактика конъюнктивита»..
ноябрь	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»	Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.	Папка-передвижка «Режим дня»,

	<p>"Кожа, её строение и значение"</p> <p>"Гигиена кожи"</p> <p>"Как возникают болезни"</p>	<p>Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.</p> <p>Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.</p> <p>Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.</p>	<p>«Рекомендации мед.сестры», «Что должно быть в шкафчике?»»,</p>
декабрь	<p>«Беседа о вирусах – бацилусах.</p> <p>Рисование вирусов по представлению»</p> <p>«Лекарственные растения нашего края»</p> <p>«Лечебные деревья»</p> <p>«Рисование лекарственных растений – составление альбома».</p>	<p>Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания.</p> <p>Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края, учить детей делать гербарий.</p> <p>Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев</p> <p>Закрепить через практическую деятельность названия лекарственных растений.</p>	<p>Фотовыставка «<u>Движение-жизнь</u>»</p> <p>Сбор материалов и фотографий на темы «Подвижные игры в нашей группе», «Наша зарядка», «Игры на прогулке», «Закаливание». Атрибуты для проведения перечисленных мероприятий.</p> <p>Советы, рекомендации, обмен опытом.</p> <p>Фотоотчет о проделанной работе. Знакомство с активностью детей в подвижных играх.</p> <p>Советы, рекомендации.</p>
январь	«Рождественские	Создать условия для отдыха, вызвать желание	Консультация :

	каникулы: спортивные праздники и развлечения» «Спортландия – спортивные игры и развлечения» «Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами». «Я – часть природы»	заниматься спортом Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества. Познакомить с оздоровительными свойствами снега. Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.	«Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников и культуры здорового образа жизни у родителей».
февраль	«Части тела человека» «Функции позвоночника, скелета» «Моя красивая осанка» «Органы слуха»	Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека. Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета. Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности.	Фотоотчет «Мы гуляем» Мониторинг-динамика простудных заболеваний, использование нетрадиционных средств профилактики простудных заболеваний(лук, чеснок, витаминизация), Беседа о правильной одежде в зимний период,
март	«Роль зрения в жизни человека» «Уход за зубами» «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья» «О правильном приеме пищи»	Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека. Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки. Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы. Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка.	Консультация : «Полезность вечерних прогулок». Участие в спортивном мероприятии «Папа, мама и я – спортивная семья»
апрель	«Наши внутренние	Дать детям общие представления о внутренних	Беседа «Дыхательная

	<p>органы»</p> <p>«Сердце – наш мотор»</p> <p>«Для чего нужна кровь?»</p> <p>«Зачем мы дышим: органы дыхания».</p>	<p>органах человека</p> <p>Познакомить детей с сердцем и его функции в организме человека.</p> <p>Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение.</p> <p>Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание</p>	<p>гимнастика и ее польза для здоровья».</p> <p>Рекомендации по обязательной гигиене полости носа, привитию навыков самостоятельной гигиены полости носа</p> <p>каждым ребенком</p>
май	<p>«В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>«Движение – это жизнь. Спортивные игры»</p> <p>«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья»</p> <p>«Правила поведения на воде»</p>	<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Прививать любовь к спорту.</p> <p>Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.</p> <p>Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде</p>	<p>Советы доктора Айболита.</p> <p>Памятка «Как сохранить зрение малыша».</p> <p>Профилактика конъюнктивита.</p>

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
2. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
3. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007г.
4. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
5. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Конспект НОД по социально-коммуникативному развитию в средней группе

«Путешествие в город Здоровье»

Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье - мое богатство», чтение книги «Мой додыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Ход занятия

Воспитатель: - Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Воспитатель: - Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей.*

- Здоровье - 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.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети: - Да.

Воспитатель: - Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

- А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. *(Рассматривают карту-схему)*

Улица Витаминная

Воспитатель: - Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

- Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. *(Ответы детей)* Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: - Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: - Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет, в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель: - 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*).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь по-больше 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, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь по-больше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: - Молодцы, вы все справились с заданием.

- Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется **Физкультурная**.

- Давайте поделимся на команды, и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Воспитатель: - Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

Подведение итогов, посчитать фишки.

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка «Зверобика»

Воспитатель: - Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это **улица Чистоты**.

- Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.*)

- Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

- Как попадают микробы в организм? (*При чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*)

- Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Ответы детей*)

Воспитатель: - Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(*Мыло*)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ...

(*душ*)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает 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, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: - Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Конспект развлечения для средней группы «Береги здоровье с молодую»

Цель. Воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**, беречь своё **здоровье**. **Развивать ловкость**, быстроту.

Ход развлечения.

Воспитатель. Здравствуйте дети, я очень рада вас видеть в нашем зале. Я хочу узнать, а кто собрался на нашем празднике. Я сейчас буду задавать вопрос, а вы мне будете отвечать.

Вы добрые?

Вы смелые?

Вы ленивые?

Вы трусливые?

Вы зарядку каждый день делаете?

Вы природу любите?

Вы природу губите?

Из рогатки стреляете?

В кошек камнями кидаете?

На занятиях кричите?

На утренниках молчите?

Настроение весёлое?

Молодцы на все вопросы ответили. Ой, а к нам кто-то идёт.

Под музыку входит воспитатель, переодетый в простуду.

Простуда. Я противная простуда, и пришла я к вам оттуда, я всех кашлем заражу, я всех чихом награжу.

Как подую я на вас, как закашляю сейчас.

Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

Воспитатель. Ничего у тебя простуда не получится, потому что наши дети ведут **здоровый образ жизни**: каждый день делают зарядку, каждую неделю у нас проходят физкультурные занятия, делают массаж. Давайте покажем простуде, как мы делаем зарядку. Дети под песню «Зайцы встали по порядку, зайцы делают зарядку, выполняют гимнастические упражнения».

Воспитатель. Теперь давайте хором скажем слова, которые мы говорим в конце зарядке.

Будем мы всегда **здоровы**, гриппа не боимся мы, будем спортом заниматься, будем крепкими расти.

А сейчас мы покажем простуде, как мы делаем массаж.

Вот поле (*дети гладят лоб*)

Вот лес (*дети гладят чёлку*)

Вот гора (*дети указательными пальцам гладят нос*)

Здесь яма (*гладят рот*)

Здесь грудь, здесь живот, а здесь сердечко живёт.

А сейчас мы будем массажировать ладони.

Ай лады, лады, лады, мы блинов напекли (*дети гладят ладони*)

Мы блинов напекли.

Первый блин зайчишке братишки (*дети гладят большой пальчик*)

Второй блин лисичке сестричке (*дети гладят указательный палец*)

Третий блин мишке бурому братишки (*дети гладят **средний палец***)

Четвёртый блин котику усатому (*дети гладят безымянный палец*.)

Пятый блин никому не дадим, сами съедим (*дети гладят мизинец*)

Затем воспитатель предлагает погладить тыльные стороны ладоней, потереть руки, как будто их намыливаем, стряхнуть капельки воды.

Потом воспитатель предлагает массажировать ушки, двумя пальчиками вытягивать ушки, потом погладить ушки, указательными пальчиками почистить ушки.

Простуда. Какие вы молодцы, что каждый день делаете зарядку, массаж. А я вам хочу загадать спортивные загадки.

Любого ударишь

Он злиться и плачет

А этого стукнешь

Он радостно скачет

(*мяч*)

Я его кручу рукой

И на шеи и ногой

И на талии кручу

И ронять её хочу

(*обруч*)

Воздух режет ловко- ловко

Палки справа, слева – палка

Ну а между них верёвки

Это длинная ... (*скакалка*)

Руки врозь. А ноги вместе

Бег, потом прыжки на месте

Рассчитайся по порядку

Утром делам Зарядку.

Воспитатель. Чтоб **здоровыми** остаться надо правильно питаться. Я сейчас вам буду задавать вопросы, а вы будете отвечать.

Каша вкусная еда, это нам полезно?

Лук зелёный иногда, это нам полезно?

В луже грязная вода, это нам полезно?

Щи отличная еда, это нам полезно?

Фрукты просто красота, это нам полезно?

Немытых ягод иногда, это нам полезно?

Сок, компот иногда, нам полезно?

Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?

Только вкусная еда, на столе у нас всегда.

А раз полезная еда, будем мы **здоровы**?

Воспитатель. А сейчас мы тебе простуда покажем, а как мы занимаемся на занятия по физкультуре. И какие мы ловкие, смелые, быстрые. Воспитатель предлагает детям встать в две колонны по пять человек. Дети по команде перешагивают через мостик, оббегают кегли. Побеждает та команда, которая самая первая справилась с этим заданием.

Воспитатель вызывает двух детей и предлагает по команде собрать овощи в корзину. Победит тот, кто самый первый справится с этим заданием.

Простуда. Да, вижу не смогу я вас заразить кашлем. Надо мне уходить к другим ребяткам, которые не делают зарядку, не занимаются спортом

Воспитатель. Простуда, не надо причинять зло детям. Лучше оставайся с нами потанцуй, поиграй.

Дети становятся в круг, танцуют под песню пяточка носочек.

Воспитатель. А ещё мы знаем весёлый танец.

Дети танцуют под песню «Солнышко лучистое».

**Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни»**

1. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ
 - а) из специальных книг
 - б) из средств массовой информации
 - в) из беседы
2. Вы ведёте ЗОЖ
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь
3. Вы прививаете ЗОЖ своим детям
 - а) да
 - б) затрудняюсь ответить
4. Если вы прививаете, то каким способом
 - а) с помощью бесед
 - б) на личном примере
 - в) совместно
 - г) с помощью спортивных занятий
5. Вы употребляете спиртные напитки
 - а) очень редко
 - б) не употребляю
 - в) часто употребляю
6. Вы курите?
 - а) нет
 - б) очень редко
 - в) часто
 - г) бросил
7. Как дети проводят досуг
 - а) у бабушки
 - б) гуляют во дворе
 - в) смотрят телевизор
 - г) с друзьями
 - д) занятия спортом

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»**

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у 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.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. 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 ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять

требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

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.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

-умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

-умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

- название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания

ЗОЖ:

-положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;

-формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

-снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Как сделать оздоровительные соки.

Морковь + Имбирь + Яблоко – Поддерживает и укрепляет вашу иммунную систему.

Яблоко + Огурец + Сельдерей – Предотвращает рак, уменьшает уровень холестерина, избавляет от расстройства желудка и головной боли .

Помидор + Морковь + Яблоко – Улучшает цвет кожи и устраняет запах изо рта.

Горький перец + Яблоко + Молоко – предотвращает появление запаха изо рта и снижает температуру.

Апельсин + Имбирь + огурец – Улучшает цвет и влажность кожи и снижает температуру.

Ананас + Яблоко + Арбуз – Выводит лишние соли, питает мочевой пузырь и почки.

Яблоко + Огурец + Киви – Улучшает цвет и влажность кожи.

Груша и банан – регулирует уровень сахара в крови.

Морковь + Яблоко + Груша + Манго – Повышает внутреннее тепло тела, сопротивление токсинам, снижает кровяное давление и борется с общим окислением организма.

Виноград + Арбуз + Молоко – Витамин С + Витамин В2 которые увеличивают клеточную активность и повышают иммунитет организма.

Папайя + Ананас + Молоко – Витамины С, Е, Железо. Улучшает цвет кожи и обмен веществ.

Банан + Ананас + Молоко – Богатый витаминами с питательными веществами, предотвращает запоры.

Круглый стол для родителей:

«Здоровая семья - красивый ребенок»

Цель: приобщать к сотрудничеству детей и родителей по сохранению здоровья.

Задачи:

- осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Оборудование: компьютер, экран.

Вступительное слово:

Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Помните, привычки, и модели поведения формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка - оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т.д. Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей - цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Вопросы:

1. Что такое здоровье? (Ответы родителей)

«Здоровье - это не отсутствие болезней - это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

2. Какие факторы влияют на здоровье детей? (Ответы родителей)

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

Как родители Вы, возможно, знакомы с основами ЗОЖ.

Что такое «здоровый образ жизни»? (Ответы родителей)

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Чтобы помочь своему здоровью и здоровью Ваших детей, каждый может сделать следующее:

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- соблюдать простые правила гигиены;
- отказаться от вредных привычек;
- повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно;
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Беседуя с детьми о здоровье, я спросила: «Дети, что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Они ответили не задумываясь - пить таблетки. «Подождите», - сказала я. «Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?» «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений. Правильное питание. Режим. Культурно-гигиенические навыки. Закаливание.

Физкультура. Прогулки на свежем воздухе. Отказ от вредных привычек.

Игра: «Вопросы и ответы».

Вопросы о здоровом образе жизни:

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (Высказывания родителей)

Ответ: «Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма».

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? (Высказывания родителей)

Ответ:

«Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье»

3. Что такое рациональный режим? Способствует ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка? (Высказывания родителей)

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

Перед сном не наедаться.

Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

Спать нужно, как можно более раздетым.

Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.

Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).

Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе? (Высказывания родителей)

Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания? (Высказывания родителей)

Питание.

Максимально разнообразить стол.

Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.

Не заставлять есть, когда не хочется.

Не награждать едой.

Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

Исключить из рациона напитки типа “кока - кола”, чипсы.

Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.

Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса? Какими видами движения чаще всего занимаетесь Вы с ребенком? (Высказывания родителей)

Кроме пользы - только польза.

Совместные велопогулки. Каток. Поход в парк, пеньки, канавки, деревья, – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму? (Высказывания родителей)

Закаливание.

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроением. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь - отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни». При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в оздоровлении ребенка? Считаете ли Вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания Вы используете в своей семье? (Высказывания родителей).

Задача родителей - в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров), комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закаливать организм продуктами растительного происхождения? Какими?

10. Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка?

11. Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные наклонности

родителей?

Ограничение телевизора и компьютера.

Как утверждают американские специалисты - в их стране

среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера - ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

12. Есть ли у Вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях?

13. Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом?

Викторина на тему: «Здоровье».

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.

5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.

7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.(нет)

8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.

10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? - ДА
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Все, кто оказался в 1 линии, садятся на места, а кто во второй линии - остаются
Предлагаю Вам сделать прыжок вперед.

Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

Все, что мы с Вами сейчас делаем, как это можно назвать? (Ответы родителей)

Присаживайтесь на места.

Игра «Закончи пословицу! »

Чистота - залог здоровья!

Чисто жить - здоровым быть!

Кто аккуратен - тот людям приятен!

Грязь и неряшливость - путь.... к болезням!

Чистая вода - для хворобы беда!

Гигиена, чистота - нам здоровье.... красота!

Быть здоровыми хотим - помогает нам.... режим!

Солнце, воздух и вода - наши лучшие... друзья!

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

ОКНО, или очень короткие новости.

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны - они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- амариллис, бегония уничтожают микробов;
- аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
- циперус, папоротник увлажняют воздух;
- душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию);
- каланхоэ лечит раны, насморк;
- хлорофитум очищает состав воздуха.

Домашнее задание.

Если у Вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

Подведение итогов.

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни - это

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос ЗДОРОВЫМ?

Тогда сделайте ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ!

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в

нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым! Здоровый образ жизни - это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть Завтра.

Здоровье - это целенаправленная работа на всю жизнь! А то, что закладывается в ребёнка с детства - остаётся с ним на всю жизнь!