

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 134
(МАДОУ детский сад общеразвивающего вида № 134)

620042, г. Екатеринбург, д.65, тел.: (343) 320 -85 - 28

Официальный сайт: www.134.tvoysadik.ru e-mail.ru: mdou134@eduekb.ru

ПРОЕКТ «Я ХОЧУ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ»

Составитель: Карнаухова Е.В.
инструктор по физической культуре

Г.Екатеринбург, 2025 г.

Актуальность. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Цели:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
3. Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Задачи:

- прививать любовь к физическим упражнениям;
- познакомить детей с правилами правильного питания;
- продолжать знакомить с правилами гигиены;
- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

Паспорт проектной работы.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 6-7-й год жизни.

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, театрализованная, игровая, физическая).

Участники проекта: дети, воспитатели группы, педагоги, инструктор по физической культуре, родители.

Тип проекта: практико-ориентированный, групповой.

Форма проведения: занятия, экскурсии, походы, самостоятельная деятельность детей, игры, занятия с инструментом по физической культуре, работа с родителями.

Продолжительность: КРАТКОСРОЧНЫЙ

Цель - результат: фотовыставка, физкультурно-театрализованное развлечение.

Этапы работы с детьми над проектом «Я хочу здоровым быть»

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения	
			Месяц	Режим дня
1	2	3	4	5
I	Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	Начало МАРТ	
	Создание сюжетной ситуации	Развитие образного мышления, способность принимать решения	Начало марта	

	Родительское собрание. Фоторепортаж	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни	Начало марта	2-я половина дня
	Спортивные игры	Формирование глубокого, ритмичного вдоха-выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника	МАРТ	2-я половина дня
	Консультация «Здоровье - дело престижное»	Познакомить родителей с зональным массажем ног	Конец марта	
	Рекомендация родителям «Какую обувь покупать детям»	Правильный подбор обуви	АПРЕЛЬ	
II	Изготовление нестандартного оборудования	Создание необходимой развивающей среды	Начало АПРЕЛЯ	
	Заучивание пословиц	Знакомство с пословицами о спорте и физкультуре	Начало МАРТА	2-я половина дня
	НОД с детьми «Сохрани своё здоровье сам»	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем	КОНЕЦ МАРТА	1-я половина дня
	Игры, которые нас лечат	Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию	НАЧАЛО АПРЕЛЯ	1-я половина дня
	Консультация для родителей «Какими видами спорта можно заниматься»	Знакомство с видами спорта, которыми можно заниматься дома	АПРЕЛЬ	

	НОД с детьми «Подружись с зубной щеткой»	Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами	Конец МАРТА	1-я половина дня
	Консультация для родителей «Уход за волосами, зубами и телом»	Необходимость гигиенических процедур в семье	АПРЕЛЬ	
	НОД физической культурой	Развитие координации дви- жений, укрепление связочно- мышечного аппарата	МАРТ	1-2-я половина дня
	«Круглый стол» с родителями «Физическое раз- витие ребёнка в семье и в ДОУ»	Ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребёнка в семье	Начало марта	
III	НОД с детьми «Спорт - это здоровье»	Закрепление знания о раз- личных видах спорта, об олимпиаде	Начало марта	1-я половина дня
	Викторина с родителями «Спорт - это жизнь»	Активное участие родителей в физкультурно-оздорови- тельных мероприятиях	Начало марта	2-я половина дня
	Экскурсия на стадион	Воспитывать стремление заниматься спортом	март	1-я половина дня
	НОД с детьми «Осанка - зеркало здоровья»	Учить следить за своим здо- ровьем, побуждать к выпол- нению физических упражне- ний, радоваться достигнутым результатам	Начало апреля	1-я половина дня

	НОД с инструктором	Развитие координации движения, равновесия, укрепление стопы ног	Начало апреля	1-2-я половина дня
	Консультация для родителей «Больше внимания осанке»	Знакомство родителей с причинами нарушения осанки	Середина АПРЕЛЯ	
	Поход в весенний лес	«Масленица»	Начало марта	1-я половина дня
	Семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми»	Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях	Начало апреля	2-я половина дня
IV	НОД с детьми (лепка человека)	Закрепление знаний о частях тела человека	Середина марта	1-я половина дня
	Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни	Привлекать детей к созданию советов, рекомендаций для героя (Баба Яга)	Март	
	НОД с детьми «Скелет и мышцы человека»	Познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле	Конец марта	1-я половина дня
	НОД с детьми «Зачем человек ест»	Познакомить детей с правилами здорового питания	Середина апреля	1-я половина дня

	Презентация проекта «Я хочу здоровым быть»	Подготовка к презентации проекта: распределение ролей между детьми, изготовление костюмов, атрибутов, пригласительных билетов	Середина апреля	
--	--	---	-----------------	--

Работа с родителями



Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста.

Охрана здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных проблем российского образования.

Три компонента понятия «здоровье» - физическое, душевное, социальное благополучие – требуют от работников системы дошкольного образования осмысления стоящих перед нами задач новых федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Создание благоприятных педагогических условий, способствующих укреплению здоровья детей, только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Общеизвестно, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет значительно повысить его эффективность.

В статье №18 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Но именно педагог-дошкольник должен взять на себя ведущую роль в повышении уровня педагогической культуры родителей

в вопросах здоровьесбережения.

И лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Наши наблюдения показывают, что в жизнь входит новое поколение родителей, понимающих значение здорового образа жизни, хорошего образования и воспитания и стремящихся обеспечить его для своего ребенка. Совместная работа детского сада и семьи способствует решению этих важных задач.

В своей работе мы используем активные формы и методы работы с родителями:

1. общие и групповые родительские собрания;
2. консультации;
3. организованная деятельность детей с участием родителей;
4. выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями;
5. участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов;
6. совместное создание предметно – развивающей среды;
7. работа с родительским комитетом групп;
8. беседы с детьми и родителями;
9. анкетирование
10. круглые столы

В результате родители стали активными участниками.

На сайте ДОУ знакомим родителей с основами здорового образа жизни у дошкольников: правильное питание; рациональная двигательная

активность; закаливание организма; развитие дыхательного аппарата; сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Активно используем форму работы родителей, через «Родительские уголки». Для того чтобы она была действенной, помогала активизировать родителей мы используем рубрики: «Как закалять ребенка дома», «Спрашивали – отвечаем». Наглядно – информационное направление дает возможность донести до родителей любую информацию в доступной форме.

Ознакомление родителей с содержанием работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников проводим через посещения родителями занятий, досугов, круглых столов. На всех родительских собраниях ДОУ затрагиваются вопросы здоровья детей. На собраниях по темам «Какие пищевые продукты помогают стать закаленным», «Какую обувь покупать детям», «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми», «Пропаганда здорового образа жизни в семье» родители делятся опытом привития любви к спорту, воспитанию правильной осанки, рассказывают о правильном питании, контроле за состоянием здоровья. Такой цикл бесед проводят воспитатели совместно с инструктором по физической культуре. Вместе с родителями они обсуждают вопросы по изменению состояния здоровья детей, ищут причины появившихся проблем. Для этого используются разные формы проведения родительских собраний: обращение воспитателей к родителям, родительские лектории, консультации, беседы, круглые столы. Для активного участия используем практические формы работы с родителями, на которых мы показываем и обучаем различным формам закаливания, пальчиковой гимнастике, дыхательным упражнениям, комплекс утренней гимнастики, упражнения для сохранения правильной осанки. Практические занятия наиболее приемлемы, так как лекционная форма родителями воспринимается хуже. Очень эффективно вовлечение родителей в образовательно-воспитательный процесс, когда родители - не зрители и наблюдатели, а

активные участники различных оздоровительных мероприятий. Самыми яркими стали: праздник «День здоровья» «День Нептуна», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мы – за здоровый образ жизни», «Праздник пап», «Масленица».

Родители наблюдают своего ребенка в коллективе сверстников, оценивают его физическую подготовку. К тому же, когда родители на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, это полезно детям, так как создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения. На наш взгляд, успешным фактором активизации родителей в воспитании здорового образа жизни стал показ слайдов и видеороликов физкультурно-оздоровительного характера. Это снятые оздоровительные гимнастики, физкультурные занятия. Эти видеоматериалы были включены в родительские собрания.

Проводимые мероприятия стали обучающими для детей и родителей в вопросах детско-родительских отношений. Праздник в детском саду – это радость, веселье, торжество, которое разделяют и взрослые, и дети.

Благодаря совместной работе ДООУ и семьи, а так же готовности современных родителей активно участвовать в процессе формирования здоровьесберегающего поведения мы добились следующих результатов:

1. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни, активное включение родителей в оздоровление детей.
2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду и семье.

Только в условиях сотрудничества, возможно, обеспечить единые педагогические принципы и требования, которые помогут в воспитании и полноценном развитии здорового ребенка.

Совместная работа с семьей по вопросам оздоровления дает положительные результаты. Родители стали не зрителями и наблюдателями,

а активными участниками различных оздоровительных мероприятий. Формируется созидательная позиция по отношению не только к здоровью ребенка, но и своему. Пропуски детей по болезни низкие. Оценка анкетирования родителей показала высокий процент удовлетворенности работой детского сада.

МАТЕРИАЛЫ К РОДИТЕЛЬСКИМ СОБРАНИЯМ

** * * Анкета для родителей.*

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребёнка?
2. Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные?
3. Применяете ли вы сами какие-либо закаливающие средства?
4. Какие виды закаливания вы проводите?
5. Делаете ли вы сами зарядку по утрам?
6. Каким видом спорта вы увлекаетесь?
7. Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?
8. Что бы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребёнка?
9. Какую помощь вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей?

Какую обувь покупать детям (рекомендации для родителей)

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5-1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.
4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.
5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.
6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.
7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и эластичного материала.

Ориентировочные сроки контрольных проверок, не пора ли сменить обувь?	
До 4 лет	Каждые 3-4 недели
До 10 лет	Каждые 8-12 недель
12-15 лет	Каждые 16-20 недель
Свыше 15 лет	Каждые полгода

Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?

(рекомендации для родителей)

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов**.

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщения витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.

Комплекс физических упражнений для исправления осанки

(рекомендации для родителей и педагогов)

1. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

2. И. п. - встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

3. И. п. - лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх - назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части - вдох, вернуться в и. п. - выдох.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти,

прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

5. И. п. - сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, опуская голову назад — вдох, вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

6. И. п. - лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

7. И. п. - лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза, - вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. - выдох. Темп медленный.

8. И. п. - поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх-вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И. п. - стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад - вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. - выдох.

Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ (модель «Круглого стола» с родителями)

Цель: ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребенка в семье и в ДОУ.

Задачи: пополнить знания родителей о литературе по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта и ДОУ, которая дает рекомендации о том, как растить детей здоровыми, закаленными, физически крепкими.

Предварительная работа: беседа с родителями 1-й и 3-й дифференцированных групп (с приоритетом физического развития ребенка), в ходе которой обсуждались следующие вопросы:

1. Какие естественные факторы природы (воздух, вода, солнечное облучение) используете вы для проведения закаливающих процедур?
2. Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?
3. Как вы выбираете и организовываете нужные для ребенка физические упражнения?
4. Какие новинки методической литературы вы используете, чтобы ответить для себя на данные вопросы?

Ход мероприятия

Воспитатель. Цель физического воспитания детей - последовательное физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал шагом в укреплении его здоровья? На этот главный вопрос отвечают авторы многих книг, предлагая конкретные рекомендации по организации здоровьесберегающей ежедневной деятельности дошкольника, направленной на становление его личности.

В нашей групповой библиотечке, созданной родителями для обмена информацией по проблеме физического развития ребенка в семье и ДООУ, находятся книги, рассказывающие о том, как воспитывать детей физически крепкими, гармонично развитыми. Многие из родителей изучают самостоятельно методическую литературу, содержащую подробные специальные сведения по отдельным вопросам физического воспитания детей. Они хотят обменяться своим опытом с другими родителями.

Мама (*из семьи К*). Хочу познакомить вас с книгой В. Р. Дружининой, Т. М. Параничевой «Режим дня ребенка-дошкольника».

В ней рассказывается о том, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Прочитав данную книгу, я убедилась, что в семье так же, как и в детском саду, надо выполнять основное требование режима - точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смену одних видов деятельности другими. Важно не только вовремя накормить и уложить спать малыша. Время пребывания ОГО ЮМ8 должно быть так же, как и в детском саду, заполнено *mm re< iii.iMii* играми, различными занятиями, выполнением по-*it ||-H1.1Ч* фудовых поручений, развлечениями.

Воспитатель. Вы заметили, что говорится об организации сна детей в семье и ДООУ?

Взрослый. Отмечается положительное влияние достаточного по времени и спокойного сна на физическое и психическое здоровье ребенка. Ни в коем случае нельзя сокращать его сон из-за его капризов или планов взрослых. Это является трудной, а порой невыполнимой задачей для нас: хочется сходить в театр, провести время в кругу друзей. Хотя авторы предупреждали о негативных результатах невнимательного отношения родителей к этому вопросу, нам это сначала казалось неважным. Но, понаблюдав, мы заметили, что наш Кирилл в таких ситуациях плохо засыпал - приходилось его уговаривать, подолгу сидеть с ним в детской комнате. Придерживаясь рекомендаций авторов книги, я стала устраивать ему теплый душ перед сном. В результате наш сын стал спокойно засыпать.

Воспитатель. Авторы утверждают, что продолжительность сна ребенка 4-5 лет составляет 11-12 часов в сутки. Для того, чтобы сон обеспечивал полноценный отдых, необходимо соблюдать определенные правила и создавать благоприятные гигиенические условия. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в установленное время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек и пособий, умывание, пожелание спокойной ночи всем членам семьи и т. д.), она действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен. Перед сном можно почитать ему книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, не возбуждающие его нервную систему. Используйте этот отрезок времени для беседы с ребенком. В помещении, где малыш спит, нужно

создать тихую обстановку. Перед тем, как уложить его спать, нужно обязательно проветрить помещение.

Мама (*ребенка*). Большой интерес представляют собой предостережения авторов от стремления взрослых одеть ребенка потеплее, особенно в холодное время года. На самом деле, укутанный в теплую одежду, он лишается возможности быстро и активно двигаться, а значит, более подвержен простудам. В книге даны подробные рекомендации по подбору одежды детей в соответствии со временем года, погодой, возрастом, ростом. Прочитав ее, я перестала кутать Кирилла, начала следить за тем, чтобы он ходил в облегченной одежде в детском саду и дома.

Воспитатель. В связи с этим я бы хотела познакомить вас с методическим пособием Т. Л. Богиной «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Основное внимание авторы уделяют формированию здорового образа жизни, рекомендуют закаливать детей в процессе повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться), проводить для этого специальные меры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание дошкольников на воздухе. Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями.

Мама (*из семьи В.*). Я могу включиться в диалог? Мне очень нравится книга О. Б. Казиной «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы». В ней говорится о том, что дома дошкольнику нужно предоставить возможность разнообразно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость. Развитие движений должно стать в семье традицией. Необходимо проводить подвижные игры, физические упражнения, спортивные развлечения в различное время дня. Мы это знали и раньше, но на страницах книги нашли подробные конспекты подвижных игр, которые смогли организовать с ребенком во время семейных прогулок. В них мы смогли принимать участие то в качестве судьи, то в качестве организатора (постройка снежной крепости и др.), то исполнителей отдельных ролей («Найди, где спрятано», «Прятки», «Ловишки»). В течение дня мы стали чаще обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т. д. Поэтомугодились упражнения из комплекса гимнастики для профилактики нарушений осанки. Мы узнали также, что полезно учить детей проверять правильность осанки перед зеркалом во время утренней гимнастики или сразу же после нее. Формированию правильной осанки способствуют прогулки (пешие, на лыжах, велосипедные), подвижные игры, катание на коньках, плавание. В нашей семье двое детей, мы вместе плаваем в бассейне и очень любим велосипедные прогулки. Наша дочь научилась ставить свой велосипед в определенное место, а прыгалки, мячи и кегли она складывает в корзинку, чтобы не приходилось их долго искать по всей квартире.

Также я хочу предложить вашему вниманию книгу Н. И. Бочаровой «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей». Из нее вы узнаете, как правильно организовать семейные пешие и лыжные прогулки и походы, интересно проводить совместный летний отдых. Нашей старшей дочери было всего три месяца, когда она начала с нами путешествовать. Мы размещали ее в специальном рюкзаке, который фиксировался у взрослого за плечами. Самостоятельно дети участвовали в путешествиях уже с трех-четырёхлетнего возраста. Начинили мы с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. В дальнейшем организовывали однодневные туристические прогулки в лес. Если это кому-то интересно, я с удовольствием расскажу подробнее.

Воспитатель. Велика роль примера родителей и старших членов семьи. 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. Но надо следить за тем, чтобы дети систематически проделывали утреннюю гимнастику; для этого родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов.

ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ»

Вопрос 1. В переводе с греческого название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Правильный ответ: акробатика.

Вопрос 2. Изобретатель снаряда для этого вида спорта - американец Рагалло. Аппарат напоминает парус или греческую букву «дельта».

Правильный ответ: дельтапланеризм.

Вопрос 3. Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Ее появление относится к началу XIX века. В игре принимают участие по девять человек.

Правильный ответ: бейсбол.

Вопрос 4. Современное зимнее двоеборье в переводе с греческого «двойное состязание».

Правильный ответ: биатлон.

Вопрос 5. Командная спортивная игра. Проводится на поле размером 61х50 м, площадка огорожена бортами высотой 100-122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков: вратарь и 5 полевых игроков. Смена игроков проводится в любое время и неограниченное число раз.

Правильный ответ: хоккей.

Вопрос 6. От слова, которое в переводе с итальянского означает «удар», родилось название спортивного снаряда.

Правильный ответ: батут.

Вопрос 7. Зародился вид спорта в Швейцарии в конце XIX века, а в 1924 году вошел в спортивную программу зимних Олимпийских игр. Это скоростной спуск. Скорость спуска достигает более 100 км. Соревнуются только мужчины.

Правильный ответ: бобслей.

Вопрос 8. Спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой. Соревнования состоят из трех или пяти партий. Появился вид спорта в США в 1895 г.

Правильный ответ: волейбол.

Вопрос 9. Одно из толкований названия этого вида спорта «пустая рука».

Правильный ответ: каратэ.

Вопрос 10. В каком виде спорта великий ученый Пифагор стал олимпийским чемпионом?

Правильный ответ: в греко-римской борьбе. **Вопрос 11.** В какой спортивной игре не используется мяч? *Правильный ответ:* бильярд.

Вопрос 12. Входит ли сноубординг в число олимпийских видов спорта?

Правильный ответ: да.

Вопрос 13. Императрица Екатерина II пригласила в Россию из Парижа «профессора мячиковых игр» для обучения придворных одной спортивной забаве. Как называлась эта популярная в то время игра?

Правильный ответ: волан.

Вопрос 14. Чем пионербол отличается от волейбола?

Правильный ответ: мяч можно брать в руки.

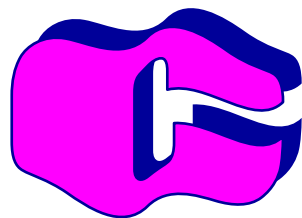
Вопрос 15. Какой вид оздоровительной аэробики произошел от реабилитационных упражнений для лежачих больных?

Правильный ответ: пилатес.

Вопрос 16. Национальная спортивная игра якутов, по которой проводятся международные соревнования - это...

Правильный ответ: перетягивание палки.

Работа



Детьми



В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формирование рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4%, с нарушением осанки 50 – 60%, с плоскостопием – 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недошенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют третью группу здоровья. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В результате этого в Учреждении была разработана программа «Здоровье», которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья воспитанников.

В начале проекта с воспитанниками провели знакомство с пословицами о спорте и физкультуре.

Была организована непрерывная деятельность:

- «Сохрани свое здоровье сам».

Цель НОД: учить самостоятельно, следить за своим здоровьем.

- «Подружись с зубной щеткой».

Цель НОД: продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами.

- «Спорт - это здоровье»

Цель НОД: закрепление знаний о различных видах спорта, об олимпиаде.

- «Осанка - зеркало здоровья»

Цель НОД: Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам.

- «Скелет и мышцы человека»

Цель НОД: познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле

- «Зачем человек ест»

Цель НОД: Познакомить детей с правилами здорового питания.

- лепка человека

Цель НОД: закрепление знаний о частях тела человека.

С воспитанниками был организован поход на детский стадион, целью которого являлось: воспитывать стремление заниматься спортом.

На протяжении всего проекта с детьми проводились спортивные мероприятия, игры, которые благотворно формируют глубокий, ритмичный вдох – выдох, развивают координацию движений, укрепляют мышцы позвоночника.

Пословицы о спорте и физкультуре.

«Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Быстрого и ловкого болезнь не догонит», «Движение это жизнь», «Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Кто любит спорт, тот здоров и бодр», «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье», «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», «Цель физической культуры: быть здоровым и с фигурой», «Чистота залог здоровья».

Спортивные мероприятия.

«Путешествие по вселенной» — спортивное развлечение ко Дню космонавтики для детей младшего дошкольного возраста

Сценарий спортивного развлечения к дню космонавтики для детей младшего, среднего, дошкольного возраста

«Путешествие по вселенной»

Цель: Доставить детям радость посредством танцевально-игровой деятельности тематического характера; воспитывать патриотические чувства, любознательность, формировать элементарные представления о космосе.

Оборудование: Портрет Ю. А. Гагарина, 4 картинки с сказочными планетами, 4 конверта с заданиями, нарисованная на листах ватмана ракета с вырезанными иллюминаторами, мотоциклетный шлем обклеенный звездами, Блоки Дьенеша и образцы для выкладывания, космонавты (синий, красный, желтый, кружки красные, синие, желтые по 20штук.

Ход развлечения:

Дети под музыку входят в зал. Их встречает Космонавт.

Космонавт: Здравствуйте ребята! Вы узнали кто я такой? (ответы детей) Правильно я – космонавт. А почему я к вам в гости пришел, вы знаете? (ответы детей) Да, сегодня у нас необычный день, сегодня день космонавтики. Вы спросите почему именно сегодня, а сегодня потому, что 12 апреля 1961 года первый человек в мире полетел в космос и звали его Юрий Алексеевич Гагарин (показывает портрет, давайте повторим с вами как его звали. (дети повторяют). И теперь каждый год наша страна отмечает этот день как День Космонавтики. Много людей побывали в космосе. Они там жили, работали, проводили опыты, ставили эксперименты, узнавали то, что было ещё не известно людям. Итак! Внимание!

Школу юных космонавтов

Собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить? (ДА!)

А придет пора лететь

Вы не будете реветь? (НЕТ!)

Отлично! Ребята, а вы знаете, какими качествами должен обладать космонавт?

Дети читают стихотворения

Реб.

Только сильных звездолет

Может взять с собой в полет!

Реб.

Космонавтом хочешь стать

Должен много-много знать!

Реб.

Любой космический маршрут

Открыт для тех, кто любит труд!

Реб.

Очень дружно мы живем,

Скучных в космос не возьмем

Посмотрите на эти фотографии и рисунки, что на них изображено? (Небо, космос, космические корабли, и т. д.) Посмотрите – вот Солнце, а вокруг него летят в космосе планеты (показывает изображения солнечной системы.)

Дома за книжкой и в детском саду

Мечтают мальчишки, мечтают девчонки

Лететь на Луну.

- А давай те ребята, поиграем в космонавтов и все вместе полетим на нашей ракете в космос. А полетим мы с вами на этой ракете (космонавт достает нарисованную ракету)

Звучит космическая музыка, дети с Космонавтом совершают «полет» на спинках стульчиков прикреплены изображения разных планет, стульчики расставлены по залу (станции). На стульчиках в конвертах приготовлены задания.

Космонавт: Первая наша остановка планета «Угадай-ка». Посмотрите здесь для нас послание (космонавт берет конверт и зачитывает задание).

«Уважаемые гости, если вы читаете это письмо, то у нас случилась беда. Необходимо отгадать загадки»

Ночью с Солнцем я меняюсь

И на небе зажигаюсь.

Сыплю мягкими лучами,

Словно серебром.

Полной быть могу ночами,

А могу - серпом. (Луна)

Ночью посмотри в оконце –

В небе высоко, зажигаемся,

как солнца, Очень далеко. (Звезды)

Желтая тарелка на небе висит.

Желтая тарелка всем тепло дарит. (Солнце)

Человек сидит в ракете.

Смело в небо он летит,

И на нас в своем скафандре

Он из космоса глядит. (Космонавт)

Космонавт: Молодцы ребята, справились с заданием. Полетели дальше...

Звучит космическая музыка дети с космонавтом «перелетают» к следующей планете.

Космонавт: А следующая планета «Повторяй-ка». Сейчас посмотрим, что на этой планете необходимо сделать? (берет письмо и читает)

«Уважаемые гости! Посмотрите, здесь лежит космический шлем. Необходимо его одеть и превратиться в космического робота. А остальным членам экипажа повторять упражнения за «космическим роботом»»

Музыкально-ритмическое упражнение “Роботы”

Космонавт: Молодцы ребята, и с этим заданием справились. Продолжаем наше путешествие. (звучит музыка продолжается полет). И следующая планета «Собирай-ка» (берет письмо, читает)

«Здравствуйте, у нас все летательные аппараты пришли в негодность, просим помочь и построить нам космические ракеты»

Развивающая игра «Строим ракету»

Цель: Развиваем умение выполнять узор по образцу.

Предлагаем детям на выбор: (Блоки Дьенеша)

Космонавт: Какие красивые ракеты у нас получились! Ну, что продолжаем дальше наше путешествие (звучит музыка, продолжается полет). Смотрите следующая планета «Разбирай-ка» (берет письмо)

«У нас беда! Все кружки смещались по цветам. Помогите навести порядок. Каждому космонавту соберите кружочки его цвета» (в конверте космонавты красный, синий, желтый)

Предлагаем детям разобрать круги по цветам, каждому космонавту круг своего цвета.

Космонавт: Молодцы! Со всеми заданиями справились. Наступила пора лететь домой. Экипаж в ракету, по местам, начинаем взлет, возвращаемся домой (звучит космическая музыка, совершаем полет). Ребята вам понравилось наше путешествие? (ответы детей). Что интересного вы узнали? (ответы детей). Ребята после такого полета надо бы подкрепиться. (раздача конфет).

Космонавт прощается с детьми, уходит. Дети выходят с зала.

Работа

с

педагогами



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

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве трудно наверстать, поэтому приоритетным направлением в МАДОУ является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в ДОУ являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Педагоги должны научить ребенка 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.

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада является оптимизация работы по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, инструктором по физической культуре, инструктором по физической культуре – в бассейне.

Для этого воспитатели совместно с инструктором по физической культуре организовали поход на детский стадион, благодаря которому воспитанники узнали и наглядно увидели, что такое стадион, для чего он нужен, повторили виды спорта.