|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «Утверждаю»  Заведующий  МДОУ «Детский сад № 181»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Матвеева/  Пр. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.  **Педагогический проект**  **«Береги своё здоровье»**  **в старшей группе «Клубничка»**  **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**  **«Детский сад №181»**  **Заводского района**  **г. Саратов**    Автор проекта:  Ларина Алла Владимировна  2019 г.  **Вид:** познавательный, игровой  **Тип**: информационно – практико - ориентированный  **Сроки реализации:** краткосрочный  **Тема:** «Береги своё здоровье»  **Информационная карта проекта:** МДОУ «Детский сад №181» Заводского района г. Саратова.  **Место проведения:** г. Саратов, 5 Динамовский проезд, д.18б.  **Автор проекта**: Ларина Алла Владимировна - воспитатель  **Руководитель проекта**: Станислав Светлана Евгеньевна – старший воспитатель.  **Участники проекта***:* воспитатели, дети, родители.  **Количество детей**: 30 человек  **Возраст детей**: 5-6 лет  **Форма проведения**: дневная  **Сроки проведения**: с 01.10.19г. по 31.10.19г.  **Актуальность:** На каждом этапе развития ребенка существуют разные ценности, но, пожалуй, единственной вечной ценностью остается "здоровье".  В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.  Начинать формировать навыки здорового образа жизни нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.  Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.  Проект посвящён актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, необходима совместная работа педагогов и родителей.  **Цель:** формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников.  **Задачи:**   * Обучающие:   - формировать у детей навыки гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке;  - осваивать знания о своем организме, здоровье;  - способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;  - заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье, сформировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём.   * Развивающие:   - формировать нравственно – физические навыки; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании;  - воспитывать культурно – гигиенические навыки.   * Воспитательные:   -развивать у детей потребность в здоровом, активном образе жизни.  **Проблема:** Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции.  Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.  **Предполагаемый результат:**  Дети должны знать правила личной гигиены, ухаживать за своим телом, овладеть навыками элементарной помощи.  Знать значение режима дня, выполнять его, иметь представление о здоровом образе жизни.  Пользоваться элементарными приемами закаливания (мытье рук холодной водой, хождение босиком и т.д.).  Вместе с родителями вести здоровый, активный образ жизни.  Дети посредством художественной литературы повысят желание заниматься спортом.  **Методы и приёмы работы с детьми:**  **-** беседы  - показ иллюстраций  - НОД  - чтение художественной литературы (стихов, загадок)  - дидактические игры  - коллективные аппликации («Полезные и вредные продукты», «Овощи и фрукты – полезные продукты»)  - лепка («Яблоки, морковки, огурцы и помидоры для бабушки»)  **Здоровье сберегающие технологии:**  - утренняя гимнастика,  - гимнастика после сна,  - спортивные упражнения,  -артикуляционная гимнастика,  - пальчиковые игры,  - подвижные игры,  - дыхательные игры,  - использование нетрадиционного физкультурного оборудования,  - минутки релаксации,  - динамические минутки  **Формы работы с родителями:**  **•**Памятки  •Оформление информационных стендов  •Индивидуальные беседы  •Консультации.  •Совместный выпуск стенгазеты «Дерево здоровья»  **Формы работы с детьми:**  - Чтение художественной литературы  - Рассматривание иллюстраций  - Дидактические, сюжетно – ролевые, подвижные игры,  - Беседы, наблюдения  - Занятия  - Досуг, развлечение  -Приглашение специалистов ( мед. сестры)  - Проведение различных видов гимнастики: утренней гимнастики, пальчиковой, гимнастики для глаз, артикуляционной гимнастики, физ. Минуток  - Составление рассказов из личного опыта.⎫  - **Подготовить памятку для родителей «Здоровый образ жизни».** Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста июнь  - **Познакомить детей с литературными произведениями по теме.** Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы  - **Спортивные и подвижные игры.** Повышать двигательную активность детей, выносливость организма, развивать физические силы ребенка ежедневно  - **Утренняя гимнастика на свежем воздухе.** Повышать у детей интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом. Формировать привычку к повседневной физической активности в утреннее время ежедневно  - **Гимнастика пальчиковая**. Стимулировать прилив крови к рукам  - **Гимнастика для глаз.** Профилактика понижения остроты зрения, активизация работы мышц глаза, улучшение координации движения глаз и головы 2 раза в неделю  - **Гимнастика дыхательная.** Укреплять и улучшать работу органов дыхания.  - **Гимнастика бодрящая (после дневного сна).** Формировать навык «активного просыпания. Помочь детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус. Ежедневно после дневного сна.  **I. Подготовительный этап**  1. Подборка методического и дидактического материала.  2. Подборка художественной литературы.  3. Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.  4.Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.  5. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.  **II. Основной этап**  **План реализации проекта по образовательным областям.**  **Работа с родителями**  1.Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».  2.Памятка для родителей «Здоровый образ жизни»  3.Спортивный досуг «Дорожные старты»  4.Буклет «Дыхательная гимнастика», «Пальчиковая гимнастика»,«Гимнастика для глаз «Весёлая неделька».  **III. Заключительный этап**  **Продукт проектной деятельности**:  -совместный выпуск стенгазеты «Дерево здоровья»;  -фотографии НОД, прогулок, игр;  -досуг «День здоровья»  **Реализация проекта в режимных моментах**:  •Утренняя гимнастика  •Гимнастика после сна  •Наблюдение за играми детей  •Сюжетно-ролевая игра: «Больница»  •Пальчиковые игры: «Цветы», «Улитка»; «Зайчик» и т.д.  •Зрительная гимнастика  •Дыхательные игры  **План реализации проекта по образовательным областям**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Образовательные области** | **Дата проведения** | **Содержание** | | «Познавательное развитие» | В течение месяца  02.10.2019  09.10.2019  16.10.2019 | **Дидактические игры:** «Расскажем кукле, как надо заботиться о своём здоровье», «Полезные и вредные продукты», «Узнай на ощупь», «Кто, чем занимается?» и др.  **НОД**  Тема: «Путешествие в страну здоровья»  Цель: уточнить представление о том, что такое здоровье  Н.С.Голицына 84  Тема: «Здоровье – наше богатство»  Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой  Н.С. Голицына с.410  Тема: «Правила здоровья»  Цель: развивать познавательную активность, формировать основу ЗОЖ. | | «Речевое развитие» | 07.10.2019  14.10.2019  21.10.2019  28.10.2019  В течении месяца  В течении месяца  В течении месяца | **НОД**  Тема: «Придумывание сказки по мотивам стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр»  Цель: учить составлять рассказ по сюжету литературного произведения, продумывать другие повороты событий, вводить новых персонажей  Н.С.Голицына с.90  Тема: «Учимся вежливости»  Цель: рассказать детям о некоторых важных правилах поведения, о необходимости соблюдать их.  Гербова с. 41  Тема: Составление рассказа на тему «Как я буду заботиться о своём здоровье»  Цель: учить составлять повествовательный рассказ  Н.С.Голицына с.414  Тема: ЗКР: дифференциация звуков с –ц  Цель: закрепить правильное произношение звуков с-ц.  познакомить с новой загадкой  Гербовас.44  **Чтение художественной литературы:**  В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;  В.В. Ветрова «Букварь здоровья»;  Г. Зайцев «Уроки Айболита»;  «Сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта»;  К. Чуковский «Мойдодыр»;  Ю. Тувим «Овощи»;  Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»;  А. Барто «Прогулка»;  С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала».  В. Лебедев –Кумач «Закаляйся!».  **Рассматривание картин, иллюстраций фотографий о здоровье.**  **Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.** | | «Художественно –эстетическое развитие» | 02.10.2019  04.10.2019  09.10.2019  11.10.2019  01.10.2019  08.10.2019 | **Рисование**  Тема: «Идёт дождь»  Цель: учить пользоваться приобретёнными приёмами для передачи явления в рисунке  Т.С.Комарова с.43  Тема: «Загадки с грядки»  Цель: учить передавать форму и характерные особенности овощей по их описанию»  И.А.Лыкова с.44  Тема: «По мотивам стихотворения К.Чуковского»  Цель: учить передавать в рисунках образы литературных персонажей  Н.С.Голицына с.93  Тема: «Девочка в нарядном платье»  Цель: учить рисовать фигуру человека; передавать форму платья, форму и расположение частей  Т.С.Комарова с.48  **Лепка**  Тема: «Овощи и фрукты –полезные продукты»  Цель: закрепить знания об овощах и фруктах, их пользе для здоровья Н.С.Голицына с.420  **Аппликация**  Тема: «Огурцы и помидоры лежат на тарелке»  Цель: продолжать отрабатывать предметы круглой и овальной формы из квадратов и прямоугольников, срезая углы способом закругления  Т.С.Комарова с.40 | | «Физическое развитие» | 07.10.2019  В течении месяца  В течении месяца  25.10.2019  В течении месяца | **Беседа «Физкультурой заниматься каждый рад»**  Цель: формировать осознанное желание заниматься физкультурой. Совершенствовать двигательные навыки.  **Подвижные игры: «**Попади в обруч», «Найди себе пару», «Ловишки», «Весёлые снежинки», «Санный поезд», «Попрыгунчики», «У медведя во бору» и др  **Народные игры на свежем воздухе.**  **Игры –эстафеты**:«Извилистая дорожка», «Весёлая эстафета».  **Физкультурный досуг**: по ПДД «Дорожные старты»,«День здоровья»  **Гимнастика для глаз**  **Пальчиковая гимнастика**  **Дыхательные игры** | | «Социально –коммуникативное развитие» | 03.10.2019  03.10.2019  10.10.2019  14.10.2019  17.10.2019  22.10.2019  24.10.2019  30.10.2019  В течении месяца  В течении месяца  29.10.2019 | **Игра – ситуация: «**К ребятам приходит Айболит», «Кукла Оля заболела? Что будем делать?».  **Беседа «Здоровье ребёнка»**  Цель: дать элементарные представления, как нужно заботиться о своём здоровье (питание, режим дня, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику).  **Беседа «Наши верные друзья -полезные продукты»**  Цель: закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания.  Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.  **Беседа «Мы дышим – значит живём»**  Цель: дать понятие, что человеку необходимо дышать. Закрепить знания о частях тела человека.  **Беседа «Отчего можно заболеть?»**  Цель: продолжать формировать представления о ситуациях, приносящих вред здоровью.  **Беседа «Чистота – залог здоровья»** Цель: Формировать представление о том, что микробы – это причина опасных заразных болезней.  **Беседа «Полезные и вредные продукты для здоровья»**  Цель: Формировать представления о важности употребления полезных продуктов для здоровья. Расширять представления о полезной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, мясе и других полезных для здоровья человека.  **Беседа «Если хочешь быть здоров –на зарядку становись!»**  Цель: формировать представления о пользе утренней зарядки для здоровья (она прогоняет наш сон, повышает настроение, укрепляет мышцы, повышает аппетит).  **Самоисследование** «Где находится сердце».  **Дид. игра: «**Хорошо –плохо», «Угадай настроение», «Как вырасти здоровым», «Часы осторожности», «Чисто –грязно», «Правильно –неправильно»,«Как беречь зубы», «Полезные и вредные привычки».  **Сюжетно –ролевая игра**:«Больница» |   **Перспективно – тематическое планирование с детьми**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Содержание работы** | **Цель** | | 1 | 01.10.2019 | **Лепка**  Тема: «Овощи и фрукты –полезные продукты»  Н.С.Голицына с.420 | Цель: закрепить знания об овощах и фруктах, их пользе для здоровья | | 2 | 02.10.2019 | **Рисование**  Тема: «Идёт дождь»  Т.С.Комарова с.43 | Цель: учить пользоваться приобретёнными приёмами для передачи явления в рисунке | | 3 | 03.10.2019 | **Игра – ситуация: «**К ребятам приходит Айболит», «Кукла Оля заболела? Что будем делать?».  **Беседа** «Здоровье ребёнка» | Цель: дать элементарные представления, как нужно заботиться о своём здоровье (питание, режим дня, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику). | | 4 | 04.10.2019 | Тема: «Загадки с грядки»  И.А.Лыкова с.44 | Цель: учить передавать форму и характерные особенности овощей по их описанию» | | 5 | 07.10.2019 | **Беседа** «Физкультурой заниматься каждый рад»  **НОД**  Тема: «Придумывание сказки по мотивам стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр»  Н.С.Голицына с.90 | Цель: формировать осознанное желание заниматься физкультурой. Совершенствовать двигательные навыки.  Цель: учить составлять рассказ по сюжету литературного произведения, продумывать другие повороты событий, вводить новых персонажей | | 6 | 08.10.2019 | **Аппликация**  Тема: «Огурцы и помидоры лежат на тарелке»  Т.С.Комарова с.40 | Цель: продолжать отрабатывать предметы круглой и овальной формы из квадратов и прямоугольников, срезая углы способом закругления. | | 7 | 09.10.2019 | **НОД**  Тема: «Здоровье – наше богатство»  Н.С. Голицына с.410  **НОД**  Тема: «По мотивам стихотворения К.Чуковского»  Н.С.Голицына с.93 | Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.  Цель: учить передавать в рисунках образы литературных персонажей | | 8 | 10.10.2019 | **Беседа** «Наши верные друзья -полезные продукты» | Цель: закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания.  Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью. | |  |  | | 9 | 11.10.2019 | **НОД**  Тема: «Девочка в нарядном платье»  Т.С.Комарова с.48 | Цель: учить рисовать фигуру человека; передавать форму платья, форму и расположение частей. | | 10 | 14.10.2019 | **НОД**  Тема: Учимся вежливости  Гербова с. 36  **Беседа** «Мы дышим – значит живём» | Цель: рассказать детям о некоторых важных правилах поведения, о необходимости соблюдать их.  Цель: дать понятие, что человеку необходимо дышать. Закрепить знания о частях тела человека. | | 11 | 16.10.2019 | **НОД**  Тема: «Правила здоровья» | Цель: развивать познавательную активность, формировать основу ЗОЖ | | 12 | 17.10.2019 | **Беседа** «Отчего можно заболеть?» | Цель: продолжать формировать представления о ситуациях, приносящих вред здоровью. | | 13 | 21.10.2019 | **НОД**  Тема: Составление рассказа на тему «Как я буду заботиться о своём здоровье»  Н.С.Голицына с.414 | Цель: учить составлять повествовательный рассказ. | | 14 | 22.10.2019 | **Беседа** «Чистота – залог здоровья». | Цель: Формировать представление о том, что микробы – это причина опасных заразных болезней. | | 15 | 24.10.2019 | **Беседа** «Полезные и вредные продукты для здоровья» | Цель: Формировать представления о важности употребления полезных продуктов для здоровья. Расширять представления о полезной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, мясе и других полезных для здоровья человека. | | 16 | 25.10.2019 | **Физкультурный досуг**: по ПДД «Дорожные старты», «День здоровья» |  | | 17 | 28.10.2019 | **НОД**  Тема: ЗКР: дифференциация звуков с –ц  Гербовас.39 | Цель: закрепить правильное произношение звуков с-ц.  познакомить с новой загадкой | | 18 | 29.10.2019 | **Сюжетно –ролевая игра**:«Больница» |  | | 19 | 30.10.2019 | **Беседа** «Если хочешь быть здоров –на зарядку становись!» | Цель: формировать представления о пользе утренней зарядки для здоровья (она прогоняет наш сон, повышает настроение, укрепляет мышцы, повышает аппетит). | | 20 | В течении месяца | **Дидактические игры:** «Расскажем кукле, как надо заботиться о своём здоровье», «Полезные и вредные продукты», «Узнай на ощупь», «Кто, чем занимается?» и др.  **Чтение художественной литературы:**  В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;  В.В. Ветрова «Букварь здоровья»;  Г. Зайцев «Уроки Айболита»;  «Сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта»;  К. Чуковский «Мойдодыр»;  Ю. Тувим «Овощи»;  Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»;  А. Барто «Прогулка»;  С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала».  В. Лебедев –Кумач «Закаляйся!».  **Рассматривание картин, иллюстраций фотографий о здоровье.**  **Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.**  **Подвижные игры: «**Попади в обруч», «Найди себе пару», «Ловишки», «Весёлые снежинки», «Санный поезд», «Попрыгунчики», «У медведя во бору» и др.  **Народные игры на свежем воздухе.**  **Игры –эстафеты**:«Извилистая дорожка», «Весёлая эстафета».  **Гимнастика для глаз**  **Пальчиковая гимнастика**  **Дыхательные игры**  **Самоисследование** «Где находится сердце».  **Дид. игра: «**Хорошо –плохо», «Угадай настроение», «Как вырасти здоровым», «Часы осторожности», «Чисто –грязно», «Правильно –неправильно»,«Как беречь зубы», «Полезные и вредные привычки». | |   **Перспективно – тематическое планирование с родителями.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № | Дата | Содержание работы | Цель | | 1 | 04.10.2019. | Консультация для родителей на тему: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни». | Формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. | | 2 | 11.10.2019. | Памятка для родителей «Здоровый образ жизни». | Понятие ЗОЖ. | | 3 | 18.10.2019. | Спортивный досуг «Дорожные старты» | Закрепление знаний детей и родителей о правилах безопасного поведения на дорогах. | | 4 | 25.10.2019. | Буклет «Дыхательная гимнастика», «Пальчиковая гимнастика», «Гимнастика для глаз «Весёлая неделька». | Формирование основ ЗОЖ. |   **Художественная литература:**  1.Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина Безопасность, С - Пб, 2007.  2.Л.В.Баль Букварь здоровья, Москва, 1995.  3.К.Ю.Белоке Формирование основ безопасности у дошкольников, Москва, 2012.  4.В.Н.Волчкова, Н.В.Степанова Конспекты занятий в старшей группе (познавательное развитие), Москва, 2005.  5.Т.А.Шорыгина Беседы о здоровье, Москва, 2005г.  6.Интернет ресурсы сайт Maam. ru.  7.И. А. Лыкова «Изобразительная деятельность в детском саду»; 8.Т.С.Комарова «Занятия по изобразительной деятельности в старшей группе»; 9.О.А.Соломенникова «Занятия по формированию элементарных экологических представлений»; 10.«Комплексные занятия по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Старшая группа»;  11.Н.С.Голицына Конспекты комплексно-тематических занятий. Старшая группа Москва 2016 |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Результат проекта:** Вследствие реализации проекта у детей повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, правильному питанию, соблюдению личной гигиены; расширились знания о закаливающих процедурах, о значимости ведения здорового образа жизни. Родители заинтересовались нестандартным физ. оборудованием, выразили желание изготовить его для группы и дома.

**Перспективы:** Данная работа в дальнейшем будет продолжена по всем видам деятельности с детьми старшего дошкольного возраста в более широком сотрудничестве с родителями.

**Консультация для родителей**

**«Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста»**

 «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.

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 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.

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!".

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;

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

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия;

- 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;

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.

Желаю успехов!

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗОЖ***



**Спортивный праздник для родителей и детей старшей группы по ПДД**

**Программное содержание:**1.Закрепить знания детей и родителей о правилах безопасного поведения на дорогах, закрепить умение родителей анализировать ситуации на дорогах, выявить уровень теоретических и практических знаний родителей правил дорожного движения.   
3.Развивать интеллектуальные функции: мышление, память, ориентировку в пространстве при выполнении заданий «Собери светофор» «Найди свой дорожный знак», «Чья машина приедет быстрее».   
4.Воспитывать интерес у детей к накоплению знаний правил дорожного движения, осознанное отношение к своей безопасности.   
5.Стимулировать интерес к двигательной активности у детей и родителей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах.   
**Предшествующая работа с родителями:** оформление зала совместно с родителями, изготовление эмблем, изготовление макетов светофоров, пешеходных дорожек, дорожных знаков, анкетирование родителей «Мы – пешеходы», проведение тестирования «Мы-водители», консультация для родителей «Дети и дорога».   
**Предварительная работа с детьми:** разучивание загадок по правилам дорожного движения, дидактические игры «Красный, жёлтый, зелёный», «Говорящие знаки», «Что было бы, если бы…», игры с пазлами «Собери дорожный знак», подвижные игры «Найди свой цвет», «Красный, желтый, зеленый».

**Ведущий:** – Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на наших «дорожных стартах». Сегодня мы с вами вспомним и повторим правила дорожного движения, и помогут нам в этом наши команды-участницы. Просим их занять свои места.   
  
**Ведущий:** Помогать мне будет Светофор Светофорыч Светофор. Кстати, где же он? Светофор Светофорыч !   
(Появляется Светофор).   
Светофор Светофорыч:   
Еле успел. Здравствуйте, все!   
То, что знают дети даже   
Подтвердим для ясности:   
Светофор стоит на страже   
Вашей безопасности.   
Чтоб тебе помочь   
Путь пройти опасный   
Горим и день и ночь –   
Зеленый, желтый, красный.   
**Ведущий:**   
Где же вы задержались?   
**Светофор Светофорыч:** Иду я на праздник в детский сад и вижу: около магазина мальчишки играют с мячом, катаются на санках с горки прямо у дороги.   
(обращается к детям) Правильно они поступают?   
(ответы детей)   
**Светофор Светофорыч:**   
Пришлось остановиться и рассказать этим мальчишкам правила дорожного движения, вот и задержался.   
**Ведущий:** Спасибо, Светофор Светофорыч, что не прошли мимо.   
Могла случиться и беда. Вернемся к нашему празднику. У нас на празднике будут соревноваться две команды,  команда детей и команда родителей.   
Оценивать соревнование будет жюри.

**Ведущий:** Когда человек рождается, ему дают имя.   
Свои имена имеют животные, улицы, даже автомобили.   
Наши команды тоже выбрали себе имена.

Я объявляю первый конкурс «Представление команд».   
Команда “Знайки”:   
• Мы команда - “Знайки”.   
Мы на встречу к вам пришли,   
И смекалку и уменье   
Мы с собою принесли.

Команда “Умники”:   
• Мы “Умники”, друзья,   
Нам проигрывать нельзя.   
С вами мы сразимся,   
Так просто не сдадимся!

**Ведущий.** Спасибо нашим командам.   
Стихотворение о светофоре.  
Светофор Светофорыч:   
Знаки важные дорожные –   
Компас взрослых и ребят,   
Дети будьте осторожны   
Выполняйте все, что знаки говорят.   
**Ведущий:** Следующий конкурс называется « Собери светофор». Вам необходимо правильно собрать светофор, При оценивании жюри учитывается не только скорость, но и правильность сборки.   
**Светофор Светофорыч**: Спасибо вам ребята, за то, что собрали мне помощников.   
  
**Ведущий:** Знаков дорожных много. Они во всем мире одинаковы. Давайте проверим, какие дорожные знаки знают наши болельщики

 Стихи про знаки

Ведущий Следующий  конкурс соревнований «Дорожные знаки».

Сейчас команда получит пакет, в котором находится разрезанный дорожный знак. Ваша задача быстро его собрать. Побеждает команда, которая быстрее и правильно собрала знак и назвала его.

Ведущий  следующий конкурс «Чьё такси быстрее? »

Участники образуют пары, первые стоят в обруче. Их задача оббежать впереди стоящий предмет, передать обруч второй паре, и т. д. Побеждает та команда, которая придёт к финишу первой.

**Ведущий** А сейчас я буду загадывать болельщикам загадки.   
  
Шагаешь – впереди лежит.   
Оглянешься – домой бежит (дорога)   
Вот стоит на улице   
В длинном сапоге   
Чудище трехглазое   
На одной ноге.(Светофор)   
Не летает, не жужжит – жук по улице бежит,   
И горят в глазах жука два блестящих огонька.   
Это дал завод ему: и огни –глядеть во тьму,   
И колеса, и мотор, мчался чтоб во весь опор.(автомобиль)   
Посмотри, силач какой,   
На ходу одной рукой   
Останавливать привык   
Пятитонный грузовик.(регулировщик)   
  
**Ведущий:**   
Чтобы руки были целы,   
Чтобы ноги были целы,   
Знаки надо знать,   
Знаки надо уважать.   
**Ведущий.** Эстафета «Найди свой дорожный знак» Преодолевая полосу препятствий, командам, необходимо выбрать среди множества знаков только определенные. Команде «Знайки» выбрать предупреждающие знаки, построится в колонну, и назвать эти знаки, команде «Умники»- запрещающие знаки.   
  
Эстафета «Автобус»

1 ребенок – водитель, в руках у него руль. Бежит до светофора и возвращается к команде, за него цепляется следующий участник и так, пока вся команда не соберется.

Эстафета «Чья машина быстрее»

Участники по очереди везут машину за вереврочку между стойками.

**Ведущий:** Сейчас, завершая конкурсную программу команды проведут последний конкурс. На дорогах может из-за несоблюдения правил дорожного движения произойти ДТП. И кому-то будет необходимо оказать первую помощь. А вы умеете оказывать первую помощь? Давайте посмотрим на команды, сумеют ли они оказать первую помощь?

конкурс «Первая помощь». Эстафета оказания медицинской помощи.

Ребёнок (член команды) сидит на стуле в конце зала напротив команды (I участник)

II участник – добегает до I, приносит бинт.

III участник – добегает до I, приносят одеяло (чтобы укрыть) .

IV участник – бинтует ногу.

V и VI участники – помогают ребенку доскакать на одной ноге.

**Ведущий:** Вот и завершились наши задания для команд, пока жюри подводит итоги наших соревнований, хочу нашим зрителям предложить поиграть в игру «Небылицы». Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечайте: да или нет.   
Быстро дайте мне ответ – это правда или нет?   
Это правда или нет, что можно переходить улицу на красный свет светофора? - нет!   
Это правда или нет, что пешеход может ходить по дороге рядом с машинами? - нет!   
Это правда или нет, что нужно знать правила дорожного движения? - да!   
Это правда или нет, что в автобусе можно играть, сорить, толкаться? - нет!   
Это правда или нет, что с мячом на дороге играть можно? - нет!   
Это правда или нет, что дорожные знаки помогают пешеходам и водителям? - да!   
Это правда или нет, что пешеходный переход называется “Зебра”? - да!   
**Ведущий** – Сегодня мы повторили правила дорожного движения, которые важно и необходимо знать каждому из нас.   
Держись дорожных правил строго,   
Не торопись, как на пожар.   
И помни: транспорту – дорога,   
А пешеходу – тротуар.   
Да и родителям то же наказ -   
Ведь ваши дети смотрят на вас.   
Будьте примером достойным всегда,   
И не случиться в дороге беда!   
  
Жюри озвучивает результаты праздника и награждает участников праздника: детей книжками по изучению правил дорожного движения, родителей памятками по ПДД.





