|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  «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 Владимировна2019 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 месяца02.10.201909.10.201916.10.2019 | **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 здоровьеН.С.Голицына 84Тема: «Здоровье – наше богатство»Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культуройН.С. Голицына с.410Тема: «Правила здоровья»Цель: развивать познавательную активность, формировать основу ЗОЖ. |
| «Речевое развитие» | 07.10.201914.10.201921.10.201928.10.2019В течении месяцаВ течении месяцаВ 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 персонажейН.С.Голицына с.90Тема: «Учимся вежливости»Цель: рассказать детям о некоторых важных правилах поведения, о необходимости соблюдать их. Гербова с. 41Тема: Составление рассказа на тему «Как я буду заботиться о своём здоровье»Цель: учить составлять повествовательный рассказН.С.Голицына с.414Тема: ЗКР: дифференциация звуков с –цЦель: закрепить правильное произношение звуков с-ц. познакомить с новой загадкойГербовас.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» | 02.10.201904.10.201909.10.201911.10.201901.10.201908.10.2019 | **Рисование**Тема: «Идёт дождь»Цель: учить пользоваться приобретёнными приёмами для передачи явления в рисункеТ.С.Комарова с.43Тема: «Загадки с грядки» Цель: учить передавать форму и характерные особенности овощей по их описанию»И.А.Лыкова с.44Тема: «По мотивам стихотворения К.Чуковского»Цель: учить передавать в рисунках образы литературных персонажейН.С.Голицына с.93Тема: «Девочка в нарядном платье»Цель: учить рисовать фигуру человека; передавать форму платья, форму и расположение частейТ.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 закругленияТ.С.Комарова с.40 |
| «Физическое развитие» | 07.10.2019В течении месяцаВ течении месяца25.10.2019В 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» | 03.10.201903.10.201910.10.201914.10.201917.10.201922.10.201924.10.201930.10.2019В течении месяцаВ течении месяца29.10.2019 | **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 –цГербовас.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.





