

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Города Нижневартовска  
детский сад №15 «Солнышко»

## **ПРОЕКТ**

Образовательная область «Здоровье»

Тема: **«Здоровые дети – счастливые родители»**  
(Старшая группа № 2)

Воспитатели:  
Литвинова Н.Н.  
Михайлова Н.В.

Город Нижневартовск  
2017 год

## Содержание

№	Содержание	Страница
1.	Содержание	1
2.	Паспорт проекта	2
3.	Актуальность проекта	3
3.1	Цель и задачи проекта	5
3.2	Формы реализации проекта	6
3.3	Этапы реализации проекта	7
3.4	Итоги проекта	14
3.5	Дальнейшие перспективы реализация проекта	15
4.	Список литературы	16
5.	Приложение	18

## 2. Паспорт проекта

<b>Наименование Проекта</b>	<b>«Здоровые дети – счастливые родители»</b>
<b>Разработчики Проекта</b>	Воспитатели старшей группы: Литвинова Н.Н., Михайлова Н.В.
<b>Цель Проекта</b>	Изучение и внедрение в практику новых технологий, объединяющих усилия педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения дошкольников.
<b>Задачи Проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Изучение новых здоровьесберегающих технологий в ретроспективе и на современном этапе.</li> <li>➤ Выявление интерактивных форм и методов взаимодействия детского сада и семьи по охране и укреплению здоровья детей.</li> <li>➤ Разработка методических рекомендаций для родителей по вопросам оздоровления детей. Оказание адресной квалифицированной помощи родителям по данному вопросу силами специалистов ДОО.</li> <li>➤ Повышение педагогической культуры родителей по здоровьесбережению детей, путем использования интерактивных форм.</li> <li>➤ Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Снижение уровня заболеваемости воспитанников;</li> <li>➤ Повышение уровня физической подготовленности;</li> <li>➤ Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.</li> <li>➤ Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса;</li> <li>➤ Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского персонала;</li> <li>➤ Создание здоровьесберегающего пространства в ДОО и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.</li> </ul>

### 3. Актуальность проекта

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

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В России сложилась, крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся меньше поколения своих родителей и не может по численности восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Данный пример говорит о возможной социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России.

Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Значимость данной темы определена в Законе «Об образовании», Федеральной программе развития образования, Национальной доктрине образования, Конвенции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей. Подписанное президентом В. Путиным «Постановление о повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», показало беспокойство государство за будущее страны. В связи с этим Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа «Дети России». Особое место в программе уделяется подпрограмме «Здоровый ребенок», целью которого является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития. В «Концепции модернизации

российского образования» четко определена задача достижения нового современного качества образования за счет обновления содержания образования и совершенствования механизма контроля за его качеством.

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья и это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья могут и должны привести к положительным результатам.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9 % от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7 % дошкольников здоровы, 30-35 % страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения.

Родители играют огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей. Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в ДОУ и в своих семьях дома.

Таким образом, эффективность здоровьесбережения обусловлена:

- Необходимостью повышения результативности педагогического процесса;
- Усиления его здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности;
- Доминированием традиционных подходов над нетрадиционными.

**Проблема:** недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

### **3.1 Цели и задачи реализации проекта**

#### **Цель:**

Изучение и внедрение в практику новых технологий, объединяющих усилия педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения дошкольников.

#### **Задачи:**

1. Изучение новых здоровьесберегающих технологий в ретроспективе и на современном этапе.
2. Выявление интерактивных форм и методов взаимодействия детского сада и семьи по охране и укреплению здоровья детей.
3. Разработка методических рекомендаций для родителей по вопросам оздоровления детей. Оказание адресной квалифицированной помощи родителям по данному вопросу силами специалистов ДОУ.
4. Повышение педагогической культуры родителей по здоровьесбережению детей, путем использования интерактивных форм.
5. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

### 3.2 Формы реализации проекта:

#### **Формы реализации:**

1. НОД по познавательной деятельности.
2. Беседы с детьми и родителями.
3. Игровая деятельность.
4. Выполнение работ по изобразительной деятельности.
5. Выставка детского творчества.
6. Проведение развлечений

#### **Основные средства:**

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.
2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно-развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

#### **Ожидаемый результат:**

- развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;
- создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;
- обогащение детей знаниями о пользе здорового образа жизни для здоровья.

### **3.3 Этапы реализации проекта:**

#### **Подготовительный этап - (февраль 2017 года)**

1. Изучение состояния проблемы в психолого-педагогической и медицинской литературе.
  - Подбор и анализ литературы.
  - Сбор информации (собеседование, наблюдение, обследование).
2. Создание условий для психологической готовности семьи к сотрудничеству:
  - Групповая консультация: «Роль семьи в оздоровительной работе с детьми».
  - Общая лекция врача-педиатра: «Позаботьтесь о своем здоровье».
  - Индивидуальные беседы с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.
3. Формирование адекватного отношения членов семьи к личности ребенка
  - Работа с группой риска, выявление проблемы (беседы, наблюдение, тесты, опросы).
  - Общее родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»
4. Информирование родителей о результатах обследования детей (медицинский осмотр и диагностика):
  - Беседы с родителями, консультирование: «Здоровье-главное богатство».
5. Подбор художественной и познавательной литературы по теме «Здоровый образ жизни».
  - Создание картотеки подвижных игр по возрасту
6. Разработка плана совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями старшей группы в рамках проекта.
7. Оформление «Центр здоровья для детей»
8. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.



**Основной этап - (март-апрель 2017 года)**

Сроки	Взаимодействие с родителями	
Месяц		
неделя		
<b>Март</b>	1	1. Информирование родителей о теме, целях и задачах проекта. 2. Создание «Шкатулки вопросов»
	2	1. Практикум «Здоровое питание для дошкольников». 2. Групповая консультация: «ВЕСЕЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КВАРТИРЕ»
	3	1. Фоторепортаж «Семейные спортивные традиции», подбор стихов и загадок о спорте (оформление в форме альбома), Разработка олимпийской символики. 2. Деловая игра «Сохранение и укрепление здоровья»
	4	1. Консультации ✓ «Как провести выходной день с детьми», ✓ «Спорт в жизни людей», ✓ «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». 2. Оформление информационного стенда.
<b>Апрель</b>	1	1. Консультация «Оздоровливаем ребенка дома» 2. Папка - передвижка «Вредные привычки родителей, их влияние на развитие здорового ребенка»
	2	1. Общее родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей» 2. Общая лекция врача-педиатра: «Позаботьтесь о своем здоровье». 3. Консультации ✓ «Закаливание детского организма», ✓ «Профилактика ОРВИ»
	3	1. Родительская конференция «Закаливание – путь к здоровью» (выступление родителей по обмену опытом закаливания в семье) 2. Совместный проект с родителями: «Строим физкультурный городок»
	4	Фотоконкурс «Красота в движении – здоровье с детства»

Сроки		Формы работы		
Месяц	неделя	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Досуговая деятельность
Март	1	<p>Ситуативный разговор «Что такое «здоровый образ жизни».</p> <p>Исследовательская деятельность «Как определить пригодность продукта».</p> <p>Беседа «Что такое витамины».</p> <p>Изготовление коллажей с изображением продуктов, содержащих витамины А, В, С, Д.</p> <p>Пальчиковая игра «Бабушка кисель варила».</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Алхазова Ф. «Что такое витамины», «Витамины», «Ягоды», Коростелев Н. «Когда и что», Собакин Т. «О пользе овсяной каши»</p>	<p>Дидактические игры: «Полезно-неполезно», «Витаминный салат», Сюжетно-ролевая игра: «Магазин», П/и «Найди свой витаминный домик».</p>	<p>Досуг с детьми «Что я могу»</p>
	2	<p>Отгадывание и придумывание загадок об овощах и фруктах.</p> <p>Оформление «Книги рецептов».</p> <p>Рассматривание плаката «Пищеварительная система».</p> <p>Беседа-размышление «Полезная и вредная еда»</p> <p>Разработка «Правил здорового питания»</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Козлова С. А. «Тематический словарь в картинках: «Внутренние органы человека»,</p> <p>Стреньова И. «Приятного аппетита», Коростелев Н. «Пить хочется»</p>	<p>Дидактические игры: «Овощи, фрукты», «Пазлы» (какой витамин в этом продукте)</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Аптека»</p>	<p>Развлечение «Путешествие на планету здоровья»</p>

3	<p>Беседа «Чистота и здоровье»</p> <p>Исследовательская деятельность «Как я себя чувствую»</p> <p>Загадки о предметах гигиены.</p> <p>Просмотр презентации «Полезные и вредные микробы»</p> <p>Рассматривание фотоизображений микробов.</p> <p>Игра- драматизация произведения Агнии и Павла Барто «Девочка Чумазая».</p> <p>Обсуждение пословиц о здоровье.</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Чуковский К. И. «Мойдодыр», Благинина Е. «Почему кот моется после еды? », Остер Г. «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены», Степанов А. «Гигиена», Коростелев Н. «А ты не забыл носовой платок? », Афонькин С. «Почему щиплет мыло? »</p>	<p>Дидактические игры: «Подбери одежду по сезону»</p> <p>Рисование на тему «Как вы себе представляете микробы? »</p>	<p>Конкурс рисунков «Здоровье глазами ребенка»</p>
4	<p>Эксперимент «Кто живет у нас во рту».</p> <p>Опыт «Война с микробами».</p> <p>Речевая игра «Что сначала, что потом».</p> <p>Этюд «Покажи, а мы узнаем, как здоровье сохраняем».</p> <p>Ситуативный разговор: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p> <p>Опыт «Загорелое яблоко».</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Дриз Ю. «Тихий час», «Пока этого не случилось», Мориц О. «Это-да! Это-нет! », Левин В. «Как надо вырасти?», Афонькин С. «Как победить простуду», Коростелев Н. «Ласковое солнце, воздух», «Босиком! Босиком! », Зайцев Г. «Дружи с водой! »</p>	<p>Д/и "Составь режим дня"</p> <p>П/и «Режим дня. Стройся по порядку! » (с карточками)</p>	<p>Познавательно – игровая программа «Брейн - ринг» на тему: «Быть здоровыми хотим! »</p>

Апрель	1	<p>Беседа «Для чего мы делаем гимнастику и занимаемся спортом? »</p> <p>Рассматривание иллюстраций о спорте.</p> <p>Обсуждение особенностей различных видов спорта.</p> <p>Отгадывание и придумывание загадок.</p> <p>Составление рассказов детьми о любимом виде спорта.</p> <p>Обсуждение пословиц и поговорок о спорте, заучивание</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Ильин Е. «Боксер», «Плавание», Барто А. «Зарядка», Галявкин В. «Про Вовкину физкультуру», Остер Г. «Зарядка для хвоста», Ладонщиков Г. «Картинки-спортивные», Афонькин С. «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным?», Берестов В. «Как я плавать научился», Александрова З. «В зимнем бассейне», Кривич М., Ольгин О. «Щит и меч хоккеиста»</p>	<p>Дидактические игры: «Зимние и летние виды спорта», «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».</p> <p>Дидактическое упражнение «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем! »</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «В спортзале»</p> <p>Рисование на тему: «Мой любимый вид спорта»</p> <p>П/и «Попади в цель», «Кто дальше прыгнет», «Перетяжки» (с гимнастической палкой) и т. д.</p>	<p>Развлечение «Закаляйтесь- ка, друзья!»</p>
	2	<p>Ситуативный разговор «Откуда берутся болезни».</p> <p>Беседа «Кто нас лечит? ».</p> <p>Пальчиковые и дыхательные упражнения, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>Обсуждение примеров из жизни и правил поведения во время болезни.</p> <p>Беседа «Как плохо быть больным»</p> <p>Тренинг «Как вызвать скорую помощь по телефону».</p> <p>Составление рассказов к своим рисункам.</p> <p>Беседа «Полезные и вредные привычки»</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Толстой Л. Н. «Косточка», Михалков С. «Прививка», «Тридцать шесть и пять», Токмакова И. «Мне грустно, я лежу больной», Маршак С. «Чем болел мальчик», Козлова С. А. «Тематический словарь в картинках: «Гигиена и здоровье»</p>	<p>Дидактические игры: «Окажи помощь».</p> <p>Дидактическое упражнение «Что делать, если... » (порезал палец, обжегся и т. д.)</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «В кабинете врача», «В нашем доме больной».</p> <p>Рисование «Что делать, если человек заболел? »</p>	<p>Подготовка к празднику «Здоровая семья – здоровая страна» (спортивный праздник с участием родителей)</p>

3	<p>Составление коллажа «Что полезно для зубов»</p> <p>Опыты «Испорченное яйцо», «Почему болят зубы? »</p> <p>Игра- эксперимент «Как правильно чистить зубы».</p> <p>Составление правил ухода за зубами.</p> <p>Рассматривание иллюстрации с изображением внутреннего уха»</p> <p>Беседа с ЛОР- врачом о правилах ухода за ушами.</p> <p>Опыты: «Кто что слышит», «Проверим слух».</p> <p>Эксперименты «Как мы слышим звук», «Ухо дружит с носом».</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Страницы из энциклопедии «Я и мое тело», Бойко Г. «Зубы», Усачев А. «Жевательная история», «Баллада о конфете», Михалков С. «Как у нашей Любы», Коростелев В. «Королева- зубная щетка»,</p>	<p>Дидактическая игра «Наши привычки»</p> <p>Дидактические игры: «Что полезно, а что вредно для зубов»</p> <p>Д/и «Определи по звуку», «Не пропусти свой звук»,</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «На приеме у окулиста» (стоматолога,</p> <p>Рисование «Друзья моих зубов»</p> <p>Подвижные игры: «Угадай, кто позвал»</p>	<p>Подготовка презентаций «Энциклопедии здоровья» (совместных работ детей и родителей)</p>
4	<p>Рассматривание плаката «Строение глаза».</p> <p>Самоисследование.</p> <p>Придумывание правил «Гигиена глаз».</p> <p>Составление коллажа «Что полезно для глаз»</p> <p>Гимнастика для глаз (офтальмологические паузы).</p> <p>Опыты: «Темно- светло», «Если не видишь».</p> <p>Просмотр презентации «Правильная осанка»</p> <p>Упражнения на проверку осанки и ее укрепление.</p> <p>Придумывание с детьми правил.</p> <p>Рассматривание плаката «Правильная осанка».</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Орлова Н. «Телевизор», «В сумерках», Козлова С. А. «Тематический словарь в картинках: «Гигиена и здоровье»</p>	<p>Дидактические игры: «Что полезно, а что вредно для глаз»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Скорая помощь», «Аптека».</p> <p>Подвижные игры: «Жмурки»</p> <p>Д/и «Вижу я, видишь ты», «Чьи глаза тебе помогут», «Что лишнее».</p>	<p>Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья».</p>

### **Обобщающий этап - (май 2017 года)**

1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными задачами.
2. Проведение итогового мероприятия «Викторины «Мама, папа, я – здоровая семья»
3. Проведение спортивного праздника с участием родителей «Здоровая семья – здоровая страна»
4. Презентация «Энциклопедии здоровья» (совместных работ детей и родителей).
5. Подведение итогов фотоконкурса «Красота в движении – здоровье с детства»

### **3.4 Итоги проекта**

В ходе работы выявлено, что организация процесса сотрудничества педагогов ДОУ и родителей на основе использования традиционных и интерактивных форм позитивно влияет на формирование здоровьесозидающей позиции родителей и культуры здоровья дошкольников.

Для ребенка дошкольного возраста ближайшей целью развития является школьная зрелость, достижение которой зависит и от уровня сформированности культуры здоровья. Высокий уровень культуры здоровья дошкольников возможен при осуществлении сотрудничества на основе акмеологического подхода к здоровьесозиданию, которое осуществляется педагогами ДОУ и родителями, сопровождающими растущего ребенка на пути его становления как личности и субъекта жизнедеятельности.

### **3.5 Дальнейшие перспективы реализации проекта**

Перспективой в реализации проекта будет служить дальнейшее самосовершенствование в области здоровья, развитие процесса духовно-нравственного роста личности педагогов ДООУ и родителей, которое в дальнейшем, составит основу здоровьесозидающей жизнедеятельности и послужит ярким примером, которому следует растущий ребенок. Такие примеры необходимы ребенку в период дошкольного детства и обуславливают дальнейшее развитие личности растущего ребенка.

Ожидается, что результаты работы по данной проблеме подтвердит гипотезу, что совместная деятельность педагогов и родителей поможет сформировать культуру здоровья дошкольников и снизить заболеваемость, с целью дальнейшего достижения хороших результатов ребенка в школе. Внедрение и апробация интерактивных форм взаимодействия педагогов и родителей обеспечат расширение педагогических и психологических функций сотрудничества.



#### 4. Список литературы:

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века /Ю.Е.Антонов. - М.: Аркти, 2011.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г.Алямовская-М.,1993.
3. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. М., 1991.
4. Бочкарева О. И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа, Волгоград: ИТД «Корифей»
5. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Программа дошкольного образования «От рождения до школы», М. : МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.
6. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
7. Горшенинник В.В., Самошкина И.В..Черкасова Н.П. Система работы в детском саду по вопросам семейного воспитания./Горшенинник В.В. - М.: Глобус, Волгоград: Панорама,2007.
8. Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет: М.: Вако, 2007.
9. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников, М. : Педагогическое общество России, 2006.
10. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников, М. : Центр педагогического образования, 2012.
11. Деркунская В. А. Игры- эксперименты с дошкольниками, М. : Центр педагогического образования, 2012.
12. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб., 2009.
13. Казин,Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты [ Текст ]: монография/ Э.М. Казин.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО,2010.-214с.-ISBN978-5-7148-0338-3.
14. Климова,Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно- образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ
15. Козлова А.В., Денеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг./А.В Козлова, Р.П. Денеулина- М.:ТЦ Сфера,2004.
16. Новикова,Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.: 1999.
17. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
18. Семейная академия: Вопросы и ответы./ Овчарова Р.В.- М.: Просвещение: Учеб., лит.,1996.
19. Федорцева, М.Б. Здоровье сберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие/М.Б. Федорцева, Т.В. Шелкунова.-Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2009.-116с. -(Образование и здоровье).ISBN978-5-7291-0456-7.
20. Чубарова, С.Новыездоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.

21. Щетинин, М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.: 2007.

## 5. Приложение

### Приложение № 1

#### Развлечение «Путешествие на планету здоровья»

**Цель:** способствовать взаимодействию педагогов детского сада и родителей по формированию привычки здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Участники:** ведущий, Олимпионик, руководители станций: воспитатель, медсестра, инструктор физического воспитания, родители и дети старшего дошкольного возраста.

**Место проведения:** участок детского сада.

**Оборудование:** Центральная площадка (флаг на флагштоке; аншлаги о здоровье, о спорте, об отношении к природе; мольберт, контур карты планеты здоровья, пазлы к ней; музыкальный центр с дисками спортивной тематики; цветные конверты с маршрутными листами для каждой команды, призы для награждения участников).

Страна Олимпийские резервы (название страны, гантели для разминки, воздушные шары на каждого ребенка, массажная дорожка из разных массажеров, камушки, крупные пуговицы).

Страна Физкультуры и спорта (название страны, картинки зимнего и летнего видов спорта, оборудование для преодоления препятствий).

Страна Лесов, полей и рек (название страны, плакаты растительного и животного мира, спортивное оборудование для преодоления препятствий, мягкая игрушка Заяц, набор карточек «Лесные секреты здоровья», набор картинок из серии «Ягоды», «Цветы», «Грибы», схема кроссвордов для каждой команды, мольберт, маркеры).

Страна Здравейка (название страны; медикаменты: зеленка, йод, бинт, лейкопластырь, лед; лекарственные травы и набор картинок: подорожник, зверобой, крапива, одуванчик, ромашка, мать-и-мачеха; чайник с отваром трав, чайные чашки и салфетки)

#### Открытие праздника

Под музыку на площадку входят команды детей

**Ведущий:**

Здравствуйте, гости дорогие!

Да и вы, хозяева родные

Здоровья вам да удачи,

Терпения и радости в придачу.

Сегодня проводится праздник Здоровья

Команды представляются

Открывает праздник герой олимпийских игр — Олимпионик (под звуки спортивной музыки входит Олимпионик).

**Олимпионик:**

— Привет, друзья! Я — Олимпионик, чемпион всех спортивных мероприятий. Дружу со спортом и слежу за своим здоровьем. Мой девиз: « Солнце, воздух и вода — мои лучшие друзья!». Я вижу, что вы тоже одеты в спортивную форму, значит, вы тоже любите заниматься спортом? (ответы детей).

— Хотите быть здоровыми, ловкими, сильными, выносливыми. Стать чемпионами, как я? (ответы детей).

— А что нужно сделать , чтобы быть такими как я? (ответы детей).

— Сейчас я посмотрю, какие вы ловкие и что умеете делать. Хочу предложить вам отправиться в путешествие.

Мы сегодня с вами и нашими друзьями

На планету чудесную отправляемся

И эта планета «Здоровья» называется

Сейчас начнем мы состязанья — веселые соревнования.

Там не нужно побеждать,

Нужно знания и ловкость показать.

**Ведущий:**

— Олимпионик, а как же мы сможем попасть на планету «Здоровья»

**Олимпионик:** (показывает жестом).

- А вот и карта (на панно висит только контур карты). Ой, куда все исчезло? Что же могло случиться? Дети, помогите мне собрать карту планеты «Здоровья». Для этого вам нужно отправиться в путешествие. Путешествовать будете по странам, будете выполнять различные задания, играть, отвечать на вопросы. За правильные ответы вам будут вручаться пазлы, с помощью которых, мы соберем карту планеты «Здоровья». Каждая команда будет следовать по своему маршруту. Сопровождать команду будет взрослый. Он будет проводником.

**Ведущий:**

— Итак, прежде чем отправиться в путешествие на планету «Здоровье» капитаны команд получают «Маршрутные листы». Капитан команды «Золушка» просим вас, подойдите для получения «Маршрутного листа» (маршрутный лист вручает Олимпионик), капитан команды «Теремок» просим вас, подойдите для получения «Маршрутного листа» (маршрутный лист вручает Олимпионик), капитан команды «Сказка» просим вас, подойдите для получения «Маршрутного листа» (маршрутный лист вручает Олимпионик)

**Олимпионик:**

Стать чемпионом

Борьбой закаленным,

Задача совсем не проста.

Но стать просто ловким

Набраться сноровки

Здоровым и сильным

Стать — красота!

Ну, дорогие друзья в добрый путь! Удачи вам и успехов.

Дети расходятся по станциям.

**1-я страна - «Олимпийских резервов»**

Дети подходят к площадке оборудованной ярким, красивым спортивным инвентарем, взрослый встречает детей

**Ведущий страны:**

Здравствуйте, мои дорогие! Я встречаю вас в стране «Олимпийских резервов» Чтоб здоровым, сильным быть, Надо физкультуру полюбить, Приучай себя к порядку, Делай каждый день зарядку Смейся веселей, будешь здоровей!

— А сейчас у нас разминка для верхнего плечевого пояса

— Наклоны головы

— Веселые плечики — Все упражнения с предметами (гантели, мячи)

— Круговые движения пояса

— Дыхательные упражнения «Надуй шарик»;

— Пройдем стройные, с высоко поднятой головой на носочках, на пяточках (по кругу площадки);

— «Встанем дружно мы по кругу, помассируем друг друга» (по показу взрослого);

— Помассируйте свои ножки — пройдите по массажной дорожке (дети идут по массажной дорожке змейкой).

**Ведущий страны:**

— А хотите поиграть, свои ножки потренировать, свою ловкость и умение показать? Я слышала, что вам нужно собрать карту планеты «Здоровья» с помощью пазлов — вот они вам и пригодятся. Задание такое: делимся на 2 команды. Пальчиками ног собираем предметы, чья команда быстрее доберется до пазлов и возьмет их.

**Ведущий страны:**

За отличное умение я ребят благодарю! Всем ребятам, всем ребятам! Я вам пазлы подарю.

— А теперь ребята я прощаюсь с вами, двигайтесь по своему маршруту в другую страну. Желаю вам дальнейших успехов и удач.

## **2-я страна — «Физкультуры и спорта»**

Дети подходят к оборудованной спортивным инвентарем площадке.

Руководитель физического воспитания встречает детей:

### **Инструктор по физической культуре**

Я приветствую вас в стране «Физкультуры и спорта».

Всем ребятам мой привет.

И такое слово: Спорт любите с детских лет. Будете здоровы!

А вы знаете загадки о спорте? (Дети загадывают свои загадки о спорте).

Вот послушайте мои загадки.

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали

два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой (велосипед).

(Заранее разложены карточки с зимними и летними видами спорта)

Посмотрите на картинку и найдите правильный ответ (дети показывают картинку и называют вид спорта)

### **Инструктор по физической культуре**

Ещё загадка:

Кто без рук и без ног.

Самый лучший прыгунок?

Он и прыгает и скачет.

Ушибется, не заплачет! (мяч) (дети показывают картинку с футболистом).

### **Инструктор по физической культуре**

Бегут по дорожке доски да ножки (лыжи) (дети показывают картинку с лыжниками).

### **Инструктор по физической культуре**

Два железных коня

По реке везут меня, (коньки) (дети показывают картинку с конькобежцами).

### **Инструктор по физической культуре**

А теперь найдите все картинки, на которых изображены летние, зимние виды спорта. Уточнить вопрос к детям. «Как называются эти виды спорта, одним словом?»

Ответы детей.

### **Инструктор по физической культуре**

А сейчас мы посмотрим, готовы ли вы быть туристами.

- «Собери рюкзак» (выбрать из разных вещей необходимые в походе предметы);

Чтобы попасть на планету здоровья, нужно пройти через препятствия.

- «Кольцеброс» (набросить кольцо на вбитую в землю палку);
- Кувырок на мате;
- Пролезание через тоннель.

### **Инструктор по физической культуре**

- Вы преодолели все препятствия, ответили на вопросы, я вижу, что вы дети смелые, сильные, внимательные, умные и за это вы получаете пазл, который поможет попасть на планету здоровья. Желаю вам одолеть все испытания и препятствия. До свидания!

### **3-я страна — «Лесов, полей и рек»**

Команду встречает ведущий страны:

— Здравствуйте, мои дорогие друзья! Я вас встречаю в своей стране, стране «Лесов, полей и рек». Знаю, что вы уже совершили путешествие по странам

— А в каких странах побывали?

— Интересно было?

— Пазлы вам вручили за ваши успехи? (ответы детей)

### **Ведущий страны:**

Я хочу вас пригласить

На полянку погостить

Собирайтесь скорее в необычный поход

Ждут вас тайны лесные,

Вдаль тропинка зовет.

Чтоб на поляночку прийти —

Надо мостик перейти, (ходьба по мостику)  
А потом через болото (прыжки с кочки на кочку)  
А потом... кому охота  
Ручеек перешагнуть (перешагивание через ручеек)  
И еще чуть-чуть пройти —  
И на лесную поляночку прийти (дети останавливаются на полянке).

**Ведущий страны:**

Лес, ты нас встречай.  
Секреты здоровья открывай:  
Много трав в лесу лечебных,  
Ягод вкусных и полезных.  
Воздух чистый, ароматный  
Для здоровья всем приятный.

**Ведущий страны:**

— Ребята, лес действительно хранит много секретов и тайн, и вам придется их разгадать (под кустом сидит зайчик, в лапах держит набор карточек «Лесные секреты здоровья»).

**Секрет:** Игра с картинками «Подумай, разложи и назови, какая полянка получилась» (работа в парах, 3 набора картинок «Ягоды», «Грибы», «Цветы». Получилась цветочная поляна, ягодная поляна, грибная поляна).

**Секрет:** кроссворд для первой команды «Белочкин обед» (вписать в клетки то, что любит белка)

Кроссворд для второй команды «Где что в поле растет?» (вписать названия растений, растущих в поле, изображенных на картинках). Картинки злаковых: пшеница, рожь, лен, гречиха.

Кроссворд для третьей команды «Что растет в лесу?». Загадки (впиши в кроссворд отгадки).

1. Высока, стройна, душиста. В небо тянется она  
Вся одежда золотиста, Только шапка зелена (сосна).
2. Стоит Алена в платье зеленом, Тонкий стан, белый сарафан (береза).
3. Что же эта за девица не швея не мастерица, ничего она не шьет,  
А в иголках круглый год (ель).

**Секрет: проблемные ситуации.**



*Для первой команды:* Ребята в лесу нашли гнездо с яйцами. «Вот здорово! Возьмем эти яйца домой, из них вылупятся птенчики, и будут жить у нас в доме. Мы будем заботиться о птенчиках» - решили дети и взяли гнездо с собой. Правильно ли они поступили? (нет, птенцы погибнут, им нужно материнское тепло).

*Для второй команды:* Оля была в лесу с родителями, и ей понравились ландыши. Они были с белыми головками, на тонком-тонком стебельке, как колокольчики. И было их видимо-невидимо, целая поляна. Оля собрала большой букет ландышей. Скажите, можно ли рвать большие букеты? (нет, мы уничтожаем природу, в цветах есть нектар для бабочек и пчел. Ландыши рвать нельзя, т.к. они занесены в Красную книгу, как лекарственные растения)

*Для третьей команды:* Ребята на прогулке набрали в банку дождевых червей, закрыли крышкой, поставили и забыли про них. Что случилось с червями, и как бы вы поступили? (без воздуха и влаги черви погибнут, их надо выпустить, они очень полезны: рыхлят землю, чтобы корням проходила влага и воздух).

### **Ведущий страны:**

Какие молодцы, как много секретов леса разгадали.

А сейчас я вам удружу,

И подарочки (пазлы) вручу.

Их не зря я берегла

И в корзиночке несла.

Вот вам, вот вам, получайте

И чудесную карту здоровья собирайте.

### **Ведущий страны:**

— До свидания, друзья! Удачи вам в дальнейшем путешествии

### **4 страна — «Здоровейка»**

Детей встречает медсестра.

### **Медсестра:**

- Здравствуйте, путешественники! Долго ли путешествовали, в каких странах побывали? (ответы детей). Я приветствую вас в стране Здоровейка. Да, дети, вы прошли долгий путь. Шли через густые леса и чащи, проходили через реки, поднимались в гору и спускались. И, наверное, ваше трудное и опасное путешествие не обошлось без травм. Возможно, у вас есть мозоли, ранки, ссадины, ушибы, порезы? (ответы детей). А не могли бы вы поделиться со мной и рассказать, как вы помогали друг другу и какую оказывали помощь.

— Я приготовила для вас задания:

*Задание 1.* Если у тебя порез, ссадина. Выбери медикаменты для оказания помощи при порезе, ссадине ( зеленка, йод, вата, бинт, лейкопластырь).

*Задание 2.* Если в вас ушиб колена, руки. Что понадобится? (бинт, лед).

*Задание 3.* Если у вас мозоль. Что понадобится? (лейкопластырь, йод, зеленка)

**Медсестра:**

Много трав растет полезных

На земле, в краю родном.

Могут справиться с болезнью:

Мята, пижма, зверобой.

- Дети, а не встречались ли вам на пути лекарственные травы? Встречались! (ответы детей). А скажите мне, как вы, с помощью лекарственных трав, сможете помочь себе, оказавшись в лесу.

**Ситуации:**

- Вот у вас появилась мозоль от долгой ходьбы, вы порезались, обожгли руку, комары кусали вас. Покажите, какие вам помогут травы (картинки с изображением лекарственных трав: подорожник, зверобой, одуванчик, крапива).

- Вы долго шли и было очень жарко. Вам захотелось пить. Выпили холодной воды, и у Маши появился кашель, и заболело горло. Покажи, какой травой будешь лечить Машино горло? (ромашка, мать-и-мачеха, подорожник).

- И, конечно же, самое приятное в путешествии - это привал. Здесь можно и салат съесть, суп сварить и чай попить. Покажите, из каких трав можно приготовить обед. Найдите эти травы на картинках (одуванчик - салат; крапива -суп; черника, шиповник, земляника - чай).

**Медсестра:**

Молодцы, травы знаете хорошо. Настало время дегустации чаев. Вы мне скажите, из каких трав можно приготовить чай. Я проверю, я узнаю. Поиграть вам предлагаю. Вы чаек попивайте, Да травку называть не забывайте.

**Медсестра:**

Вами я, друзья, довольна! Вы здоровы, веселы. И, конечно же, вам пазлы непременно всем нужны.

- А теперь в дорогу снова отправляйтесь. Желаю вам счастливого пути. Будьте здоровы, детвора!

Команды вновь встречаются. Их встречает Олимпионик.

**Олимпионик.**

— Дорогие друзья! Я очень рад вас видеть. Как прошло путешествие? (ответы детей). Я следил за вашим путешествием. Вы молодцы, показали свои знания, ловкость, выносливость и получили в подарок пазлы. Попробуем собрать из ваших пазил Карту планеты Здоровья (дети выкладывают пазлы друг за другом)

**Олимпионик.**

Ура! Карту планеты Здоровья собрали.

На планете Здоровья вы побывали,

Свои знания и ловкость показали.

Карту Здоровья собрали

Все до единого чемпионами стали.

А теперь очередь за призами.

**Церемония награждения.**

Олимпионак награждает участников команд, дарит призы.

**Ведущий.**

Все мы в дружбу верим свято,

Все мы в дружбе — молодцы.

И танцуют все ребята

Дружный танец от души.

Дети танцуют хоровод Дружбы.

**Олимпионик.**

— Ну, вот, друзья, настало время прощаться с вами.

Праздник радостный, красивый,

Лучше не было, и нет.

И от всей души желаю

Быть здоровыми сто лет

### **Праздник «Здоровая семья – здоровая страна»**

**Цель:** Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости

**Оборудование для каждой команды:** баскетбольный мяч, воздушный шар с табличкой «ядро», воздушный шар, гимнастическая палка, шляпа и косынка для завязывания глаз, ведро и метла, большой фитнес мяч, сапоги большого размера, кубики

**Персонажи:** Емеля с балалайкой а лыжах, 2 ведущих, 2 скоморох для раздачи оборудования

#### **Ход праздника**

**Ведущий 1:** Здравствуйте, дорогие гости! Наш праздник, посвящен Всемирному Дню Здоровья. Мы очень рады Вас видеть! Встречаем участников праздника (под весёлую музыку входят команды, маршируя по залу. Гости аплодируют (команды встают в шеренгу к зрителям) .

#### **Ведущий 2:**

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

И без всякого сомненья есть хорошее решение - бег полезен и игра!

Будем вместе мы играть, бегать, прыгать и скакать.

#### **Ведущий 1:**

- Наша земля всегда была богата сильными и здоровыми людьми. И сегодня мы тоже покажем себя, подтвердим известную пословицу: «В здоровом теле - здоровый дух» .Мы посоревнуемся в силе и ловкости, скорости и выносливости.

**Ведущий 1:** Просим команды занять свои места (команды выстраиваются в шеренгу, лицом к зрителям)

**Ведущий 2:** Оценивать наши успехи будет жюри в составе:

Председатель:

Члены жюри:

За состоянием здоровья наблюдает медицинская сестра.

#### **Ведущий 1:**

Команды, приготовиться к приветствиям. Предоставляется слово команде., и т. д.

Но прежде чем начать соревноваться, нам необходимо размяться.

Разминка

**Ведущий 2:**

Сегодня мы с вами отправимся в сказку к сказочным героям. И наши эстафеты будут иметь сказочные названия.

Въезжает Емеля, передвигаясь на лыжах с балалайкой в руке.

**Емеля:**

Ни дороги, на пути, ни проехать, ни пройти.

Щуку я в пруду поймал и желание загадал.

Работать стал красиво, ловко.

В деле любом проявлял я сноровку.

Щука всем этим меня наградила.

И на лыжи снарядила

Вот к вам они меня привезли. Вы узнали меня?

**Емеля:**

Я знаю, все вы любите покататься на автомобилях, а вот воспользоваться воздушным транспортом, подняться в воздух, например, на дирижабле или аэроплане – это совсем не просто. Но мы с вами народ бывалый и сегодня нашу спортивную эстафету начнём с полёта на ядре. Для определения названия конкурса нужно ответить, а какой сказочный герой, впервые осуществил полёт на ядре?

*Эстафета «Барон Мюнхгаузен» - 1*

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором можно крупно написать: «ЯДРО» вручается участникам конкурса. Каждый участник команды должен оседлать ядро, зажав его между колен и придерживая руками. В таком положении он должен совершить путь до поворотного флажка и обратно, а затем – передать ядро следующему игроку. Если ядро «взрывается» (а с воздушными шариками это случается довольно часто) – команде выдается другой воздушный шарик и она продолжает эстафету.

**Ведущий 1:** Емеля, какая интересная эстафета. Оставайся с нами и мы ждем новых от тебя эстафет

**Ведущий 2:** Говоря словами главного персонажа сказки, я бы сказала так: «Ах, какая сегодня прекрасная мокрая погода! Какое наслаждение – жить на свете! Дождик моросит по лакированной спинке, капли его подтекают под брюшко и под лапки, и это так восхитительно и приятно, что хочется заквакать... » Как можно назвать этот конкурс? Эстафета «Лягушка – путешественница» - 2

Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берётся за палку руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое начинают движение вперёд. Игрок, висющий на палке, не должен касаться ногами земли. На финише «лягушка» отцепляется, а «утки» возвращаются на старт, чтобы взять нового путешественника. Таким образом, вся команда должна оказаться на финише

**Ведущий 2:** Какой зверь может сразиться с самым страшным людоедом и одержать заслуженную победу? Подсказка – он носит одежду, запросто общается с представителями королевской семьи и помогает своему хозяину достичь богатства и личного счастья в жизни. Назовите этого сказочного персонажа.

### **Емеля**

Сейчас мы с вами поиграем. Нам потребуются сапоги огромно размера. Сапоги устанавливаем на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и также быстро добежать до финиша. Но это еще не все. Кот ведь обладал хорошими манерами. Поэтому, пробегая мимо кеглей (3 штуки, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, пробежав до финиша, сделав при этом 3 поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. Итак, вся команда может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем. Команда, которая первая «промяукает», побеждает.

*Эстафета «Кот в сапогах» - 3 (Папа и мама)*

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера широкополая шляпа для каждой команды. По сигналу участник надевает сапоги и шляпу, бежит до поворотного флажка, там совершает поклон и возвращается обратно на линию старта

**Ведущий 1:** Емеля, какие интересные эстафеты ты придумал. Молодец! Оставайся с нами и мы ждем новых от тебя эстафет

1. Музыкальная пауза

исполняют дети танцевальной студии «Топотушки»

Спортивный танец с помпонами

### **Ведущий 2:**

Эй девчонки веселушки, озорные хохотушки,

Эй ребята молодцы, озорные удалцы,

Папы, мамы не скучайте ловко колобок катайте

Мы продолжаем наши соревнования и следующее задание называется «Кто докатит колобок до места». По сигналу первый и последующий участники катят большой мяч до ориентира, возвращаются также к команде и передают эстафету следующему участнику

*Соревнование - «Колобок» - 4.*

**Емеля:**

Следующий конкурс назван женским именем. Какая бабушка встречает своих гостей такими словами: «Фу, фу, фу! Прежде русского духа слыхом не слыхано, видом не видано; нынче русский дух на ложку садится, сам в рот катится? ». Объявляется чрезвычайно страшный конкурс? «Баба-Яга».

*Эстафета "Баба – Яга» - 5*

Эта сказочная героиня путешествует в ступе, помогая движению помелом. Ступу заменим ведром, а вместо помела возьмём швабру. Участник встаёт одной ногой в ведро, а в другая остаётся на полу. Одной рукой он придерживает за ручку ведро, а в другой держит швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать реквизит следующему участнику.

**Ведущий 1:**

*Эстафета «Алиса и кот Базилио» - 6. (папа и мама)*

Но участникам этой эстафеты нас придется изображать слепым котом и хромой лисой. Эстафета парная, т. к. мы с лисой Алисой тоже неразлучны. Один в паре – лиса Алиса, другой – кот Базилио. Мама, изображает лису, сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой, оставаясь, таким образом, на одной ноге. Папа, изображающий кота Базилио, завязывают глаза. «Лиса» кладет руку на плечо «коту», и по сигналу эта «парочка» преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующей паре.

Побеждает команда, участники которой, быстрее справились с заданием

**Ведущий 2:**

- Вы помните, ребята, как Незнайка со своими друзьями летал в Цветочный город на воздушном шаре? - Корзиной в нашей эстафете послужит обыкновенное ведро. В него положим кубики (по количеству участников). Нам еще нужен воздушный шар, чтобы все было точно, как в сказке. На эту роль подойдет воздушный шарик. Все готово. Можно начинать конкурс – эстафету.

- Первый участник берет в одну руку ведро, в другой руке у него воздушный шарик. С ведром и шариком он бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч. Игрок, добежав, выкладывает обруч один предмет из ведра, т. е. «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает тоже самое. Концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде (капитану).

*Эстафета «Незнайка на воздушном шаре» - 7.*

**Ведущий 1:**

*Конкурс Быстрый мяч” - 8.*

Участники строятся в колонну по одному, дети – впереди. Капитаны встают лицом к команде на расстоянии 3-х метров. Капитан бросает мяч первому игроку, тот возвращает мяч капитану и приседает. Капитан бросает мяч следующему участнику и т. д. ... Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх.

**Ведущий 2 :** Бегать и играть готовы? ну тогда подтянись, не зевай и не ленись, в лабиринтах проберись.

**Ведущий 1:** Следующее соревнование, называется «Спортивный лабиринт».

В каждой команде имеется обруч. Мама катит обруч до ориентира, а ребенок одновременно пробегает в этот обруч справа налево и наоборот, возвращаются на старт, взявшись за руки, затем папа прокатывает обруч, а мама пролезает в этот обруч справа налево и на оборот до ориентира, от ориентира мама прокатывает обруч, папа то же задание до линии старта. (Для соревнования нужны 5 обручей, Д=80 см; ориентиры)

*Эстафета «Спортивный лабиринт» - 9*

3. Музыкальная пауза

исполняют дети танцевальной студии «Топотушки»

Танец «Морячка»

**Ведущий 2:**

Нам расставаться сегодня пора,

Но вам мы сказать хотели великое чудо - семья,

Храните ее, берегите ее, нет в жизни важнее цели.

**Емеля:**

Желаем интересно жить с людьми приятными дружить,

Всем почаще улыбаться, успехов в жизни добиваться,

Семьей своею дорожить мечтать, надеяться, любить.

**Ведущий 1:**

Наш праздник завершается, но мы грустить не будем,

Пусть мирным будет небо, на радость добрым людям.

Пусть дети на планете живут, забот не зная,

На радость мамам, папам, скорее подрастают



**Познавательно – игровая программа «Брейн - ринг» на тему:**

**«Быть здоровыми хотим»**

**Задачи:**

1. Учить детей заботиться о своём здоровье, формировать привычки здорового образа жизни.
2. Развивать двигательные навыки, интеллектуальные способности, аналитическое мышление.
3. Закрепить знания детей о строении человека, назначении скелета, суставов, о месторасположении главных органов человека (мозг, сердце, лёгкие, желудок, о их назначении и функционировании).

**Ведущий.** Наш брейн – ринг собрал друзей:

Родителей и их детей,

Доброжелательных гостей

Со всех краёв и областей.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Спасает от болезней.

Просим участников занять свои места. Приглашаются команды «Знайки» и «Умники» со своими капитанами. Представим вам наше многоуважаемое жюри. Среди членов жюри присутствует так же доктор Неболейка, который желает посмотреть, насколько хорошо дети знают свой организм, умеют заботиться о своём здоровье. Начинаем игру с приветствия команд.

**1.** Мы команда – «Знайки». **2.** Мы – «Умники», друзья.

Соперникам мы шлём привет, Нам проиграть никак нельзя.

И от души желаем С вами мы сразимся,

Знать правильный ответ. Так просто не сдадимся.

**Ведущий. 1 –ый гейм «Оживлялки».**

- Какой орган называется «вечным двигателем»? (сердце)

- Какой орган самый главный в дыхательной системе? (лёгкие)

- Что за большая «кухня» находится внутри нас? (желудок)

- Что помогает нашему телу не выглядеть, как растаявшее мороженное? (кости) .

Уважаемые игроки, сейчас будут загадываться загадки про органы человека. Вам нужно отгадать загадки, найти в конвертах нужную картинку, расположить орган на мольберте на изображении человека, составить про каждый орган небольшой рассказ – для чего он нужен и как работает.

### **Загадки.**

1. Он самый главный – как командир.

Он отдаёт приказы,

Их выполняем сразу. (МОЗГ)

2. Кухня большая внутри каждого живёт.

Работать днём не устаёт.

Нам силы придаёт,

Когда полезное жуёт. (ЖЕЛУДОК)

3. Два шарика упрятаны недалеко.

Когда они здоровы, нам дышится легко. (ЛЁГКИЕ)

«Чтобы лёгкие не болели». Капитаны команд, перед вами конверты с соответствующей надписью. Задача игроков – озвучить каждую карточку из конверта, начиная со слов «чтобы лёгкие не болели».

4. День и ночь стучит оно, будто бы заведено.

Будет плохо, если вдруг, прекратится этот стук. (СЕРДЦЕ)

Каким предметом можно прослушать сердцебиение? (фонендоскоп) .

**2-ой гейм.** Что нам помогает двигаться. Вы очень хорошо справились с заданием. Но человек пока не ожил, он не может двигаться. Как вы думаете, почему? (у него нет костей)

*Вопросы о скелете скелет.*

1. Назовите, из каких частей состоит наш скелет?

2. Что соединяет кости между собой?

3. Какие кости защищают наши главные органы?

4. Что является питанием для наших костей?

Теперь человек ожил и ему необходимо подвигаться.

**3-ий гейм. Музыкальная пауза. Ритмическая гимнастика.**

**4-ый гейм. Пословицы о здоровье; слово родителям.**

Нужно произнести пословицу и объяснить её детям. А вы ребята, послушайте родителей.

1. Если про кашу не забудешь – здоровым будешь.

2. Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

**5-ый гейм «Совершенно верно».** Ребята, пословицы были о правильном питании, которое приносит нашему организму только пользу. Вы согласны? Проверим ваши знания о правильном питании.

Если я буду говорить про полезные для здоровья вещи, отвечайте «совершенно верно». А если про то, что для здоровья вредно, вы молчите.

- Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

-Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и винегрет.

-Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить .

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить.

-Наша любя булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти.

**Ведущий. 6-ой гейм «Кто быстрее сварит суп и компот» - эстафета.**

*Оборудование.* 2 обруча, 2 кастрюли, 2 поварёшки, муляжи овощей и фруктов. Каждый игрок берёт из набора муляжей необходимые ингредиенты (овощи) и переносит их в кастрюлю. Последний игрок берёт поварёшку, подбегает к кастрюле и перемешивает овощи. Победила команда, 1-ая выполнившая задание.

**Сюрпризный момент.** Неболейка благодарит ребят.

А теперь, ребятки,

Угадайте вы мою загадку:

Быть здоровыми мы все хотим,  
А для этого необходим  
Набор полезных... витамин.  
Правильно, витамины всем нужны. И в этой коробочке я принёс вам витамины. (УГОЩАЕТ) .  
-Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов  
И с болезнями не знайся!  
**Ведущий.** На этом наш брейн-ринг завершён, поблагодарим участников. Слово предоставляется уважаемому жюри.

## Деловая игра «Сохранение и укрепление здоровья»

### Задачи:

1. Формировать и закреплять знания, умения и навыки родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

- Деловая игра строится на принципах:

- коллективной работы
- практической полезности
- гласности
- соревновательности
- демократичности
- максимальной занятости каждого участника
- неограниченной перспективы творческой деятельности в рамках деловой игры

- Правила для участников деловой игры:

- полное погружение и включенность каждого в проблематику деловой игры и в атмосферу творчества.
- уважительное отношение к высказываниям других, даже в тех случаях, когда они не совпадают с собственной точкой зрения.
- самовыражение, когда каждый участник игры старается выразить себя и внести личный вклад в решение проблемы.
- адаптация знаний и умений, полученных в ходе деловой игры, в практическую работу с родителями на группе.

- Критерии оценки деятельности команд в деловой игре:

- уровень активности участников команды
- умение находить оптимальные или наиболее простые и действенные решения
- творческий подход к решению задач игры
- дополнения и их обоснованность

- Структура деловой игры:

1 этап: *Организационно-подготовительный*

До деловой игры:

Выбрать название команды и девиз.

Подготовить приветствие команды (1-2мин.)

Подготовить содержание мероприятий по профилактике заболеваний и оздоровлению детей в семье

Выбор жюри.

2 этап: *Практический*

Ход игры:

1. Приветствия команд (название и девиз 3-5 мин.)

2. Конкурс: “Солнце здорового образа жизни”.

Задание: из предложенных материалов, (большой бумажный круг, овалы, фломастеры) выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи (1-2 слова). Объяснить, как полученную схему можно использовать в домашних условиях (3 мин. на обдумывание).

3. Конкурс: “Здоровый ребенок”

Задание: познакомить и провести игру, которую можно организовать с ребенком на улице с командой-соперником

4. Игра: “Поменяйтесь местами”

Правила игры: Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий не имеет места и его цель: сесть на одно из мест в круге. Для этого он просит участников: “Поменяйтесь местами, (на стульях) кто...”. Далее каждый, кто находится на месте ведущего придумывает свои задания - например: “ поменяйтесь местами, кто чистит с ребенком зубы на ночь” или “кто не дает долго смотреть ребенку телевизор” или “у кого в семье есть традиция с ребенком отдыхать на природе” и т. д. Участники меняются местами, но не с соседом, а переходят на противоположную сторону. Ведущий занимает одно из мест, а участник, оставшийся без места, становится ведущим.

3 этап: *Заключительный - подведение итогов, определение победителей*

## Консультация

### «Веселая физкультура в квартире»

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий (победа в соревнованиях, проводимых в детском саду, выпуск из детского сада и др.)- Кроме того, потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный отдых лучше всего на открытом воздухе.

А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью современных квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и телепередач, чтению, настольно-печатным играм).

«Первые 10 лет жизненного воспитания должны быть преимущественно физическими» Известным физиологом и педиатром И.А. Аршавским сформулировано «энергетическое правило двигательной активности», согласно которому характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате движений происходит не трата, а приобретение массы тела, что обеспечивает рост.

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», « Сядь!», « Не лезь!». Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребенку нет места с его неумной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей — достойная награда за такую жертву.

Известный специалист в области физического воспитания детей и подростков В.С. Скрипалев предложил оригинальную конструкцию спортивного комплекса для обычной квартиры. В книге «Наш семейный стадион» (1986) автор убедительно доказывает преимущества физических упражнений, выполняемых на спортивном комплексе, перед обычным бегом и даже подвижными играми. По мнению Владимира Степановича: «Самое простое — повторить то, что нам подсказала природа: вернуть ребенку дерево, некогда развившее его прародителей...» В спортуголке Скрипалева В.С. снаряды расположены таким образом, чтобы получилось гимнастическое дерево. С одного снаряда можно перелезть на два соседних. Предложенная конструкция, расположенная всего на трех квадратных метрах, состоит из 11 снарядов, на которых можно выполнить, по

утверждению автора, более 5000 упражнений-перелазов! (автором разработан и сокращенный вариант на 1 кв. м для тех, у кого жилье поменьше).

Перечислим семь движений, являющихся базовыми для новых комбинаций и вариантов:

- *вис* (на перекладине, кольцах и трапеции),
- *прыжок, вращения* (поясной лопинг),
- *качание* (на съемной груше-качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях),
- *катание* (на комнатной горке),
- *равновесие* (на наклонной треугольной лесенке)
- *лазание* (с использованием всех перечисленных выше снарядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке.

Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что малышам наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с ветки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение «собачки» залезть на верхушку снаряда — «дерева», сделать запас орешков и грибов, достать бананы с верхней ветки и т.п. Снаряды украшаются и разнообразятся атрибутами, изготовленными старшими братьями или сестрами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи. «Спортивный стадион» для детей 5-8 лет можно трансформировать в парусный корабль и отправиться на нем в кругосветное путешествие, полное приключений и неожиданностей. Немного фантазии — и комплекс превратится в джунгли, а дети — в краснокожих и бледнолицых. Эти и многие другие сюжеты эмоционально привлекательны для детей, и они, не зная усталости, будут с пользой проводить время на снарядах, незаметно овладевая все новыми и новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, самостоятельность и инициативу.

Другим, не менее ценным приемом поддержания интереса к процессу, а главное — результатам двигательной деятельности детей, является ведение дневниковых записей о спортивных достижениях и личных рекордах. Именно такой опыт был освоен и рекомендован Б.П. Никитиным, а вслед за ним и многими семьями, в которых с уважением относятся к физкультуре, спорту, сохранению семейных традиций.

Методика ведения дневниковых записей может быть различной. Некоторые, очень загруженные семьи могут ограничиться короткими записями в специально купленном семейном или детском альбоме, в котором уже есть специальные разделы (показания роста, массы, сроки овладения ходьбой, прыжками, плаванием, катанием на велосипеде и т.п.).



Дети могут принять самое непосредственное участие в красочном оформлении его страниц, помещая туда свои зарисовки, наклейки, делая простейшие записи.

Каждый месяц (неделю, сезон) всей семьей подводятся результаты «Чему мы научились». Каждый член семьи демонстрирует свои возможности (в подтягивании, лазании по канату, шесту, в выполнении разных акробатических номеров и др.).

В дневник (журнал) можно заносить данные антропометрических измерений по годам (полугодиям), фиксировать показатели прыжков в длину, высоту, метаний на дальность, скорость бега на 10, 20 и 30 м, сроки и особенности овладения спортивными видами физических упражнений (лыжами, плаванием, велосипедом, роликовыми коньками), элементами спортивных игр (футбола, ручного мяча, баскетбола, тенниса, бадминтона).

Такие записи, которые ведутся долгие годы, превращаются в своеобразную семейную летопись, архив, передаваемый из поколения в поколение от детей к внукам и правнукам. Ребенок, воспитывающийся в такой семье, вырастает на добрых традициях, которые он уже несет своим детям. Это и является залогом семейного здоровья и благополучия.

### **Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу и на работу — пешком в быстром темпе.
5. Лифт — враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуй!)
8. Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные — только вместе!

**Консультация на тему:  
«Закаливание детского организма»**

*Как не стыдно человеку  
Чуть чего бежать в аптеку!  
Ты прими хоть сто пилюль,  
Все равно здоровья — нуль!  
Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров.  
Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и неба своды —  
И ты практически здоров!  
Ю. С. Энтин*

Состояние здоровья ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель — опять шмыгает носом.

Условия почти идеальные — своя детская комната, игрушки, сыт, одет, обут, в доме тепло и никаких сквозняков, прекрасный детский сад... Все равно болеет. Отрицательные родительские эмоции постепенно накапливаются. Мама конфликтует с начальством в связи с получением очередного больничного по уходу за ребенком. Папе все это тоже надоело; до чего дошло — его уже в аптеке, что по соседству с домом, знают в лицо! Надо что-то делать!

А что делать? Ответ кажется очевидным — закаливать. А как? С чего начать? Что это вообще за штука такая, закаливание?

Начнем с определения термина.

Итак, ЗАКАЛИВАНИЕ — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Наши задачи совершенно иные.

Во-первых, объяснить суть закаливания, его цели и способы их достижения.

Во-вторых, добиться того, чтобы, проводя над детьми эксперименты, носящие условное, но гордое название «закаливающие процедуры», взрослые отдавали отчет своим действиям.

Совершенно очевидно, что многие внешние факторы способны вызывать болезни, которые носят название «простудные заболевания». К наиболее частым причинам «простуд» относят, прежде всего, переохлаждение как общее (плохо оделись, холодно в квартире), так и локальное (например, промочили ноги или выпили холодного лимонада). С одной стороны, взаимосвязь «холод-болезнь» совершенно очевидна, с другой — совершенно непонятна.

Новорожденный человеческий детеныш обладает врожденной способностью адаптироваться к условиям окружающей среды. Стабильность этих условий — например, постоянная и отнюдь не низкая температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К огромному-преогромному сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является чуть ли не главным проявлением родительской любви. К чему это приводит? К тому, что физические факторы, для человека вовсе не экстремальные — движущийся воздух, именуемый страшным словом «сквозняк», или температура в комнате +17 °С, — становятся источником повышенной опасности.

Таким образом, следует сделать очень важное заключение: новорожденный ребенок в закаливании не нуждается. Он закален самой Природой, тысячелетиями естественного отбора. Следует всего-навсего так организовать уход за младенцем, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур как воздуха, так и воды, использовать все возможности для максимального по продолжительности контакта с естественными факторами Природы, проще говоря, побольше гулять и в любую погоду. Только не надо экстремизма! Не надо окунать детей в прорубь, не надо часами держать их на солнце и совершенно не обязательно бегать по снегу босиком.

Тем не менее естественное воспитание, основанное на поддержании природных способностей, вступает в глубокие противоречия как с отечественной педиатрией, так и с отечественным менталитетом. Ситуация близка к тупиковой хотя бы потому, что 99% мам и пап благополучно заболевают после того, как посидят на сквозняке или промочат ноги. Неудивительно, что эти факторы однозначно расцениваются как опасные, и ребенка от подобных угроз будут всячески оберегать.

Сама проблема закаливания возникает, как правило, именно в тех семьях, где дети желанны и любимы, где родители готовы на всяческие жертвы и личные ограничения, лишь бы ребенку было хорошо.

Закаливание всегда должно рассматриваться как попытка вернуть утраченное, попытка вскочить в уходящий поезд, попытка пересмотреть традиционные родительские представления о том, что для ребенка плохо и что хорошо.

Вышеизложенное следует рассматривать в качестве некой теоретической базы, позволяющей понять, что главная задача родителей не в том, чтобы ребенка закалять. Главное — сделать так, чтобы ребенок в закаливании не нуждался.

\*\*\*

Но это все теория. Имеем факт: постоянные простуды. Признаем: были не правы. Готовы исправляться.

С чего начать?

Начать с того, что понять: на любого человека — неважно, взрослый это или ребенок, — постоянно оказывает воздействие совершенно определенная совокупность внешних воздействий. Воздействия эти условно могут быть разделены на две группы. Первая — факторы естественные (природные): знаменитые, воспеты в песнях и сказках солнце, воздух и вода. Вторая — факторы цивилизации: место жительства, бытовая химия, учеба в школе, телевизор, одежда, транспорт и т. д. и т. п.

Возникшее вследствие неадекватного воспитания угнетение врожденной устойчивости к совершенно обычным для человеческого организма природным воздействиям вполне может быть устранено. Для этого надо совсем немного — принципиально изменить образ жизни, сделать его естественным.

Естественный образ жизни предусматривает приоритетный контакт с вышеупомянутыми естественными факторами и максимальное ограничение контактов с «вредностями цивилизации». Именно такой способ существования пробуждает заложенные в человеке адаптационные механизмы. Логичное следствие — многократное повышение устойчивости организма, снижение как частоты, так и тяжести болезней.

Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является. Малоподвижность. Почти постоянное пребывание в помещении — школа, домашние задания, многочасовые бдения возле телевизора или компьютера, детская комната с кучей игрушек. Кормление, несопоставимое с реальными энергетическими затратами, избыток бытовой химии.

Рассмотрим теперь основные составляющие естественного образа жизни, весьма желательные для взрослых и абсолютно обязательные для детей, особенно в тех житейских ситуациях, когда на семейном совете рассматривается вопрос о том, что ребенка пора закалять.

Двигательная активность. В школу пешком или, может, одну остановку подъехать на автобусе? Посмотреть кино или поиграть в футбол? Что вообще полезнее для здоровья — шахматы или теннис? В воскресенье всей семьей делаем генеральную уборку, формируя трудовые навыки, или в воскресенье всей семьей отправляемся на природу, а генеральную уборку совершаем за два вечера в будни? Надо ли отвечать на эти вопросы? Надо ли объяснять, что проявлять двигательную активность лучше под открытым небом, а не между полом и потолком?

Одежда. Не мешает двигаться. Количество умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Питание. Аппетит — как главный критерий целесообразности приема пищи вообще и как эквивалент энергозатрат в частности. Не хочет есть — значит, не потратил должного количества энергии (на поддержание температуры тела, на уже упомянутую нами двигательную активность).

Совершенно особый вопрос — посещение детских коллективов (школа, детский сад). Понятно, что воспитательнице детского сада сослаться на «плохую погоду» и не выходить из помещения проще, чем, во-первых, всех одевать-раздевать и, во-вторых, выслушивать потом от Сережиной мамы претензии — мальчик заболел потому, что было сыро.

Школа — это вообще отдельная тема. Мы все дружно смирились с тем, что школа — источник знаний. А со здоровьем как? Ведь благосостояние нашего народа не настолько велико, что у всех есть дома тренажеры, бассейны и площадки для тенниса. Остается лишь на школу надеяться. Но не тут-то было...

Почему математика четыре раза в неделю, а физкультура — два? Нищие спортзалы с осыпающимися потолками, какие тренажеры, нам бы хоть пару новых волейбольных мячей! 90 минут в неделю на двигательную активность и 20 минут из этих 90 — переключка, «равняйся», «смирно», «на первый-второй рассчитайся». Ботаника, природоведение и география, не выходя из класса! Дополнительные занятия. Количество домашних заданий таково, что добросовестное отношение к учебе способно подорвать самое крепкое здоровье.

Минуточку, воскликнет нетерпеливый читатель, у нас ведь тема «закаливание»! А закаливание тут при чем?

Очень даже при чем, поскольку именно закаливание сплошь и рядом пытаются сделать заменителем естественного образа жизни.

Классическая ситуация: славная девочка Леночка — отличница. Она много читает и любит мультики, помогает маме мыть посуду, дополнительно занимается английским языком, а по воскресеньям в дом приходит учительница музыки (в прошлом году дедушка на сэкономленную двухлетнюю пенсию купил пианино). У Леночки много игрушек и книг, три почетные грамоты, хронический тонзиллит, аденоиды, низкий гемоглобин, аллергия на апельсины и шоколад. За зиму она пять раз болела ОРЗ и один раз — бронхитом. Леночкин папа первым сделал вывод о том, что ребенка надо закаливать, и был поддержан на семейном совете (пять голосов «за», теща воздержалась). В доме даже нашлась изданная массовым тиражом брошюра «Закаливание». Начать решили с обливаний. В книжечке была таблица — с какой температуры начать и как температуру снижать. Каждый день (перед сном) Леночку обливали — начали с 34 °С, каждую неделю температуру воды снижали на 1 °С, дошли до 30 °С, но в классе у всех был грипп, а в книге написано: в случае заболевания температуру повысить, опять вернулись к 34 °С... В принципе, закаливать оказалось очень даже просто — каких-то десять минут в день потратить на дополнительные водные процедуры.

Описанный вариант действий весьма типичен и, что самое главное, — с одной стороны, абсолютно безвреден для ребенка, а с другой — очень удобен для родителей. Ничего не меняя в целом и тратя максимум 15—20 минут в день на закаливающие процедуры, взрослые и, на первый взгляд, вполне разумные люди пребывают в глубоком убеждении касательно того, что они ребенка закаляют.

Давайте еще раз вернемся к теоретической основе закаливания. Некий физический фактор, например сквозняк, вызывает простудные заболевания. Если же этот фактор будет постоянным, вначале кратковременным (дозированным), а затем более длительным, то организм к нему (сквозняку) привыкнет и не будет болезненно реагировать. Из теории — практический способ закаливания: сегодня посидим 20 секунд возле открытого окна, завтра — минуту, послезавтра — две минуты, в идеале — через три месяца будем спать с открытой форточкой. Промокшие ноги — болезнь. Нальем в ванну тепленькой водички и попрыгаем перед сном две-три минуты. На следующий день сделаем воду чуть холоднее, а прыгать будем чуть дольше. В идеале через полгода будем бегать по лужам в тапочках.

Ребенок неделями не выходит гулять, не снимает шапочек и шерстяных носков, ест с уговорами, часами сидит возле телевизора, но перед сном его обливают (обтирают) водой и с чувством глубокого удовлетворения ложатся спать.

Именно такой теорией и именно такими практическими действиями внедряется закаливание в нашу повседневную жизнь.

В подавляющем большинстве случаев «закаливающие процедуры» не приносят ребенку ни пользы, ни вреда, но оказывают огромную пользу нервной системе родителей.

Закаливание является большим жирным крестиком на совести мамы и папы — мол, мы сделали все, что могли.

Так что, не закаливать? Закаливать, но правильно и понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Начинать не с обтираний и обливаний, не с открывания форточки на 20 секунд. Начинать с решения глобальных вопросов: распорядок дня, интенсивность обучения, еда, сон, детская комната, одежда, спорт.

Раз и навсегда определить некие правила, обязательные для исполнения: гулять в любую погоду и всячески поощрять двигательную активность, никогда не заставлять есть, свести до минимума контакты с бытовой химией, предоставить возможность одеваться самому (самому выбирать количество вещей). Если ребенок не вылезает из болезней, определиться с дополнительными учебными нагрузками (музыка, иностранные языки). Лишние знания при дефиците здоровья не делают человека счастливым. Привести в порядок детскую комнату, выкинуть накопители пыли, каждый день — влажная уборка. Не свежий воздух дозировать, а дозировать телевизор, дозировать уроки, дозировать шашки-шахматы и крестики-нолики. Дарить

не игрушки и шоколадки, дарить свежий воздух — не из окна, а в лесу, цветы — не в вазе, а в поле, воду — в реке, а не из водопровода.

Только такой образ жизни может сделать ребенка счастливым. А практическая реализация подобных действий требует от родителей не только желания, но и времени. Это гораздо сложнее и хлопотнее, чем обтирать теплой водичкой пять минут в день.

Прямая связь здоровья ребенка и возможностей родителей находить время для укрепления этого самого здоровья представляется очевидной. Но имеем, что имеем — печальную окружающую среду, низкий уровень материального благосостояния, постоянный поиск средств к существованию, дефицит здоровья у самих родителей. Легко сказать: «все свободное время — гулять». Надо ведь иметь свободное время. Легко сказать: «прохладный душ по утрам». Надо ведь иметь горячую воду — без горячей воды трудно сделать прохладную, только холодная получается. Рука не поднимается проветривать комнату, в которой и без проветривания +15 °С.

Перечень причин, мешающих закаливанию, можно продолжать, но сил мириться с детскими болезнями уже не осталось, а желание делать хоть что-нибудь усиливается с каждым днем. Важный аргумент в пользу необходимости действий — болезнь ребенка сама по себе требует времени и немалых средств (лекарства, диета, финансовые потери в связи с невозможностью ходить на работу). Итак, конкретные рекомендации, долгожданные ответы на извечный вопрос «что делать?».

Понять, что имеется два варианта действий. Первый вариант — относительно пассивный — коррекция образа жизни. Что, как и в каком направлении корректировать, мы уже определили. Сразу же заметим — подобных перемен совершенно достаточно для постепенного возврата утраченного здоровья. Второй вариант — активный. Перемены образа жизни плюс некие дополнительные мероприятия (те самые закаливающие процедуры), позволяющие вернуть утраченное заметно быстрее.

Рекомендуемая схема активного варианта действий примерно такова.

Начать с физических нагрузок. Проснуться на час раньше обычного и в любую погоду устроить пробежку. Не бег на месте в комнате, а на свежий воздух! Пробежались 5—10 минут (никуда не торопимся, спокойно, никаких рекордов на скорость и дальность), остановились, еще 5—10 минут — комплекс элементарных гимнастических упражнений (помахали руками, покрутили тазом, попрыгали, приседали) и побежали домой. Итого — максимум 30 минут. Дома — водные процедуры, душ или из ковшика облились теплой водичкой (пока папа бегал, мама подогрела воду), почистили зубы. Позавтракали. Пошли в школу (детский сад). Постепенно увеличиваем дальность и время пробежек, усложняем гимнастические упражнения, уменьшаем количество одежды.

Описанному варианту действий помешать может только лень. Никаких других оправдательных мотивов просто не существует. Можно допустить (хотя и не очень хочется), что родители не могут позволить себе выходной на природе и

прогулки с ребенком после работы. Но час в день по утрам выкроить можно и нужно. За этот час ребенок получит гармоничный комплекс воздействий: собственная двигательная активность + вода и свежий воздух + общение с любимым родителем. Автор гарантирует, что, найдя в себе силу воли ежедневно просыпаться на час раньше, вы уже через месяц почувствуете перемены к лучшему — не только в отношении здоровья ребенка, но и в отношении своего собственного здоровья!

При осуществлении любых закаливающих мероприятий следует неукоснительно соблюдать три главных принципа:

- 1) систематичность — раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить;
- 2) постепенность — плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;
- 3) учет индивидуальных особенностей — возраста, психологической настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов.

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания — родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Обращаю внимание: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней: если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа — «благополучно» заболеет, как и остальные, «незакаленные». Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Еще раз подчеркиваю главное.

Ребенок не нуждается в закаливании. Ребенок нуждается в естественном, гармоничном образе жизни.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая прохладная детская комната в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.



### **Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»**

**Цель викторины:** Сформировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Помочь детям осознать важность разумного отношения к своему здоровью.
- Способствовать укреплению здоровья детей.
- Формировать представление о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни.
- Развивать навыки работы в команде, внимание, фантазию, смекалку, диалогическую речь.
- Воспитывать культуру поведения и общения при работе в команде.

**Оборудование:**

Эмблема «День семьи», солнце (из бумаги) с надписью «ЗОЖ» и лучиками «здоровья» на мольберте; эмблемы с названием команд «Здоровячки» и «Крепыши», карточки с пословицами; листы для заданий; фломастеры; «Ромашки здоровья» по количеству семей.

Педагог: Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать семейные команды «Здоровячки» и «Крепыши» на викторине "Мама, папа, я - здоровая семья!", которая приурочена к Международному празднику «День семьи». Сегодня в команде «Здоровячки» принимают участие семьи ... (5–6 семей представляются по фамилиям).

Символом этого праздника выбрана ромашка, и сегодня каждая команда соберет свою ромашку, потому что за правильный ответ будет вручаться лепесток этого цветка. (на 2-х мольбертах собираются ромашки для каждой команды)

Не случайно нашу викторину мы проводим под названием "Мама, папа, я - здоровая семья!". Здоровье человека - это главная ценность в жизни. В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья», «Здоровье не купишь за деньги». Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Чтобы быть здоровым, необходимо беречь свое здоровье, а для этого нужно знать кое-что о себе, о своем организме, о его возможностях. Этими знаниями и поделятся участники команд, а оценивать, я приглашаю уважаемое жюри (Ф. И.О.) - Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Давайте, проведем разминку, ответим на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» и откроем лучики здоровья.

Команды называют:

1. Физкультура и спорт
2. Закаливание

3. Правильное питание
4. Гигиена
5. Режим дня
6. Здоровый сон
7. Прогулки на свежем воздухе

Вот мы и выяснили, что такое здоровый образ жизни.

Внимание! Первый конкурс называется «Организм человека», поочередно каждой команде я буду задавать вопросы, за правильный ответ вы получаете балл. Задание команде «Крепыши»:

1. Назовите части тела человека.
2. Что является опорой нашего организма? (скелет)
3. Покажите, как можно проверить свою осанку?

Задание команде «Здоровячки»:

1. Назовите органы чувств. (Нос, уши, язык, кожа, глаза)
2. Что является двигателем нашего организма? (Мышцы)
3. Что делает наши мышцы крепкими и сильными? (Физкультура и спорт)

Педагог: Молодцы. Заниматься физкультурой полезно, а веселой вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а веселому спорту на два. Не верите? Убедитесь сами. Приглашаем всех выйти и исполнить песню «Физкульт - ура! »

Жюри объявляет результаты 1 конкурса.

Следующий конкурс «Знание — сила», проверим, знаете ли вы Правила здоровья своих органов, режима дня, сна и питания и причины по которым возникают заболевания организма.

На столах у вас лежат большие карты с пустыми окошечками, надо заполнить эти окошечки, подобрать нужные картинки по темам «Здоровый сон», «Неправильный сон» или «Правильное питание», «Неправильное питание», «Здоровые зубы», «Больные зубы» и т. д.

Жюри объявляет результаты 2 конкурса.

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я! ", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну, а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Педагог: Внимание! 3 конкурс «Правильно ем — не знаю проблем».

Задание командам: Рассказать, о полезном блюде вашей семьи и доказать, что вы правильно питаетесь.

Веселая разминка.

А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать и сделать несколько упражнений для хорошей осанки. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки в стороны, вращение руками «Мельница». Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья.

Педагог: Внимание! 4 конкурс «Справочное бюро здоровья».

Вопросы командам.

1. Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)
2. Какие народные средства используете, если у Вашего ребенка насморк?
3. Ребенок жалуется на боль в горле. Мы готовы выслушать Ваши рецепты.
4. Ваш ребенок поранился, какими народными средствами Вы воспользуетесь?
5. Ваш ребенок кашляет. Какими народными средствами Вы пользуетесь? Поделитесь с нами рецептами.
6. Назовите народные средства профилактики гриппы и простуды? (лук и чеснок)

Педагог: Внимание! 5 конкурс «Загадки от Мойдодыра».

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.  
Белой пеной пениться  
Руки мыть не ленится. (Мыло)  
Волосистою головкой  
В рот она влезет ловко  
И считает зубы там  
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)  
Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос. (Носовой платок)  
Говорит дорожка —  
Два вышитых конца: — Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня. (Полотенце)  
Там, где губка не осилит,  
Не домоеет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (Мочалка)

Педагог: Пришла пора подвести итоги нашей викторины. Пока жюри подсчитывает баллы, мы поиграем в игру «Веселый поезд». Для этого встанем в 2 колонны. Первые игроки быстрым шагом двигаются, обходят ориентир, возвращаются назад, затем цепляет второго игрока и т. д. Заканчивается эстафета, когда первый игрок с полным составом прибудет к финишу (на станцию) и подадут протяжный гудок.

Слово жюри.

Педагог: Ребята, ваши родители приготовили для вас замечательные стихотворения, давайте попросим их выступить.  
Литмонтаж «Семья» 1-й участник:

Семья — это счастье, любовь и удача,  
Семья — это летом поездки на дачу.  
Семья — это праздник, семейные даты,  
Подарки, покупки, приятные траты.

2-й участник:

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волнение и трепет.  
Семья — это труд, друг о друге забота,  
Семья — это много домашней работы.

3-й участник:

В семье мы стараемся крепко дружить,  
Здоровьем своим и твоим дорожить.  
Со спортом дружны, по режиму живем,  
Болезни и хвори нам нипочем!  
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:  
Какая здоровая эта семья!

4-й участник:

Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:  
Какая хорошая Ваша семья!

5-й участник:

Мы любим тебя без особых причин  
За то, что ты — внук,  
За то, что ты — сын,  
За то, что малыш,  
За то, что растёшь,  
За то, что на папу и маму похож.  
И эта любовь до конца твоих дней,

Останется тайной опорой твоей.

6-й участник:

Семья — это важно!

Семья — это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Педагог: Мы благодарим всех за участие в викторине и дарим на память «Ромашки здоровья», пусть они напоминают каждой семье о здоровом образе жизни. Помните, хорошее настроение — залог здоровья!

Я желаю вам чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь веселый вид,

Вовек не знать, где что болит!

## Консультация

### «Как провести выходной день с детьми»

Спросите у воспитателей детского сада: «Какой день недели самый трудный у вас на работе?» В ответ вы услышите: «Понедельник».

В этот день часто детей приводят либо сильно возбужденными, раздражительными, либо вялыми и плаксивыми. По понедельникам чаще всего слышится плач, чаще возникают между детьми конфликты, больше детских капризов. Почему это происходит?

В детском саду ребенок привыкает к определенному режиму: он ест и пьет в установленное время, днем отдыхает, каждый день гуляет. Воспитатели следят за тем, чтобы время ребенка было заполнено интересными играми и занятиями, но чтобы при этом он не переутомлялся: чтобы игры, требующие усиленных движений (бега, прыжков), сменялись сидячими играми.

В выходные ребенка часто не укладывают спать, иногда не гуляют с ним. С утра и в промежутках между едой пичкают ребенка сладостями, дают кушать в разное время. Часто ребенку разрешается поздно сидеть, особенно когда приходят гости.

Иногда родители держат ребенка возле себя целый день: ходят с ним на рынок, в магазин за покупками, в гости. От всего этого ребенок сильно устает. Дома ребенка на каждом шагу одергивают: «Не ходи, не говори, не трогай, не мешай, не сори». А когда ребенок капризничает, мать то и дело восклицает: «Когда же это воскресенье закончится, скорее бы ты в садик пошел».

Другие родители в выходной день заняты своими делами, на ребенка не обращают внимание, заняты своими делами. Ребенок делает все, что хочет, большую часть времени проводит на улице. В результате ребенок сильно устает, возбуждается, а в понедельник это проявляется в капризах, плаче, ссорах, конфликтах с детьми. В результате плохо проведенного выходного дня ребенок плохо себя чувствует в понедельник.

Итак, целую неделю ребенок проводит в детском саду, родители видят его только вечером, у них часто нет возможности уделить ему внимание. Поэтому именно в выходной день нужно сделать все так, чтобы ребенок сильнее почувствовал близость с родителями, родными; радость от пребывания с ними.

Выходной день должен быть праздником для малыша. Каждая семья в состоянии сделать это.

- Для этого нужно, во-первых, соблюдать строгий режим дня: укладывать спать в одно и то же время. Утром можно не будить ребенка, но и не давать ему лежать в постели до обеда. Днем ребенок должен спать 1,5 – 2 часа, как и в детском саду.
- Накануне выходного дня ребенка нужно выкупать либо сходить с ним в баню.

- Важно, чтобы ребенок мог поиграть игрушками, порисовать, посмотреть книжки, пока взрослые занимаются домашними делами.

- Там, где возможно, можно привлекать ребенка к участию в работе взрослых: помочь вытереть пыль, убрать в своем уголке, помыть овощи, перебрать ягоды. Отец что-то мастерит, а ребенок подает молоток, гвозди. Такая помощь взрослых радует и воспитывает трудолюбие.

- В любое время года с ребенком нужно гулять в парке или просто по улицам. Прогулка нужна не только потому, что пребывание на свежем воздухе полезно для здоровья, но и потому, что разговоры со взрослыми во время прогулки сближают детей с родителями. Дети очень дорожат такими моментами. «А мне мама рассказала, показала» - хвастают они. Прогулки многое дают и для воспитания любви к родному городу, родной природе.

В летний день можно поехать на природу на целый день. Взять с собой еду, одеяло, чтобы положить ребенка отдохнуть, пару игрушек, чтобы ребенок мог поиграть.

На прогулке нужно дать ребенку возможность побегать, нарвать цветов, ягод, покидать камушки, поймать бабочку, жука. Такие длительные прогулки доставляют детям много радости, оставляют у них яркие впечатления. Только внимательно следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, не перегрелся на солнце, не обгорел.

Иногда в парке часто приходится наблюдать, как родители часто портят настроение и себе, и детям: наденут нарядное платье на малыша и все время дергают ребенка, чтобы он не бегал, не пачкался. Ребенка на прогулку нужно одевать просто. Чтобы ребенок мог поиграть свободно.

В плохую погоду, в выходной день можно с ребенком почитать, послушать музыку, поиграть с ним, попеть песни.

Очень многие родители полагают, что ребенка в выходной день следует водить в кино, даже на картины, не очень для него понятные. Это только вредно для ребенка. Он сидит 2-3 часа в душном зале, быстрая смена кадров не только утомляет, но иногда и пугает ребенка. Ребенка-дошкольника следует брать на картины, созданные для его возраста.

Уважаемые родители!

Совсем нетрудно сделать так, чтобы выходной и вам, и ребенку доставил удовольствие, сблизил вас, укрепил любовь и уважение между вами.



**Проект «Быть здоровым – это здорово!»**  
(доклад на заседание совещания педагогов \_\_\_\_\_.)

**Уважаемые коллеги!**

Хочу начать своё выступление со слов В.А. Сухомлинского:

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

*В. А. Сухомлинский.*

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В России сложилась, крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся меньше поколения своих родителей и не может по численности восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Данный пример говорит о возможной социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России.

Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Значимость данной темы определена в Законе «Об образовании», Федеральной программе развития образования, Национальной доктрине образования, Конвенции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей. Подписанное президентом В. Путиным «Постановление о повышении роли

физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», показало беспокойство государство за будущее страны. В связи с этим Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа «Дети России». Особое место в программе уделяется подпрограмме «Здоровый ребенок», целью которого является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития. В «Концепции модернизации российского образования» четко определена задача достижения нового современного качества образования за счет обновления содержания образования и совершенствования механизма контроля за его качеством.

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья и это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья могут и должны привести к положительным результатам.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9 % от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7 % дошкольников здоровы, 30-35 % страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения.

Родители играют огромную роль в сохранении и укрепления здоровья детей. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей. Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в ДОУ и в своих семьях дома.

Таким образом, эффективность здоровьесбережения обусловлена:

- Необходимостью повышения результативности педагогического процесса;
- Усиления его здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности;
- Доминированием традиционных подходов над нетрадиционными.

**Тип проекта:** познавательно-творческий.

**Участники проекта:** дети 5-6 лет, педагоги, родители

**Проблема:** недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель:**

Изучение и внедрение в практику новых технологий, объединяющих усилия педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения дошкольников.

**Задачи:**

1. Изучение новых здоровьесберегающих технологий в ретроспективе и на современном этапе.
2. Выявление интерактивных форм и методов взаимодействия детского сада и семьи по охране и укреплению здоровья детей.
3. Разработка методических рекомендаций для родителей по вопросам оздоровления детей. Оказание адресной квалифицированной помощи родителям по данному вопросу силами специалистов ДОО.
4. Повышение педагогической культуры родителей по здоровьесбережению детей, путем использования интерактивных форм.
5. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

**Формы реализации:**

7. НОД по познавательной деятельности.
8. Беседы с детьми и родителями.
9. Игровая деятельность.
10. Выполнение работ по изобразительной деятельности.
11. Выставка детского творчества.
12. Проведение развлечений

**Основные средства:**

7. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.

8. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
9. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
10. Обогащение предметно-развивающей среды.
11. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
12. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

**Ожидаемый результат:**

- развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;
- создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;
- обогащение детей знаниями о пользе здорового образа жизни для здоровья.

**Этапы реализации проекта.**

- составление и обсуждение со всеми участниками проекта поэтапного плана работы;
- анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать;
- создание банка идей и предложений;
- подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике проекта;
- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.

**Методы реализации проекта с детьми:**

**- практические**

- Оздоровительная работа
- Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей
- Пальчиковые игры
- Физкультминутка
- Упражнения на дыхание
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Релаксационное упражнение

- Дидактические игры
- Сюжетно-ролевые игры
- **словесные**
- Беседы
- Чтение художественной литературы.
- Заучивание стихотворений.
- Консультации
- Рассказывание
- Инструкции
- **наглядные**
- Организация выставок, конкурсов.
- Сбор фотоматериала.
- Рассматривание иллюстраций.
- Информационно-агитационные стенды
- Личный пример взрослых
- Театрализованные представления
- Просмотр видеoinформации.

**Содержание проектной деятельности:**

Этапы реализации проекта	Участники проекта	Сроки
<p><b>I. Подготовительный</b> Изучение состояния проблемы в психолого-педагогической и медицинской литературе.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Подбор и анализ литературы.</li><li>– Сбор информации (собеседование, наблюдение, обследование).</li></ul> <p>2. Создание условий для психологической готовности семьи к сотрудничеству:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Групповая консультация: «Роль семьи в оздоровительной работе с детьми».</li><li>– Общая лекция врача-педиатра: «Позаботьтесь о своем здоровье».</li><li>– Индивидуальные беседы с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.</li></ul> <p>3. Формирование адекватного отношения членов семьи к личности ребенка</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Работа с группой риска, выявление проблемы (беседы, наблюдение, тесты, опросы).</li><li>– Общее родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»</li></ul> <p>4. Информирование родителей о результатах обследования детей (медицинский осмотр и диагностика):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Беседы с родителями, консультирование: «Здоровье-главное богатство».</li></ul> <p>5. Подбор художественной и познавательной литературы по теме «Здоровый образ жизни».</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Создание картотеки подвижных игр по возрасту</li></ul>	Воспитатель, родители, дети	Февраль 2017 г.

<p>6. Разработка плана совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями старшей группы в рамках проекта.</p> <p>7. Оформление «Уголка здоровья для детей»</p> <p>8. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.</p>		
<p><b>II. Основной</b></p> <p>-проведение цикла тематических физкультурных занятий с включением валеологического компонента;</p> <p>-проведение цикла тематических бесед;</p> <p>-проведение туристических походов совместно с родителями;</p> <p>-проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями.</p> <p>-организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье;</p> <p>- изготовление коллажей с изображением продуктов, содержащих витамины А, В, С, Д.</p>	Воспитатель, родители, дети	Март – апрель 2017г.
<p><b>III Обобщающий</b></p> <p>Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными задачами.</p> <p>2. Проведение итогового мероприятия «Викторины «Мама, папа, я – здоровая семья»</p> <p>3. Проведение спортивного праздника с участием родителей «Здоровая семья – здоровая страна»</p> <p>4. Презентация «Энциклопедии здоровья» (совместных работ детей и родителей).</p> <p>5. Подведение итогов фотоконкурса «Красота в движении – здоровье с детства»</p>	Воспитатель, родители, дети	Май 2017 г.

## **Итоги проекта**

В ходе работы выявлено, что организация процесса сотрудничества педагогов ДООУ и родителей на основе использования традиционных и интерактивных форм позитивно влияет на формирование здоровьесозидающей позиции родителей и культуры здоровья дошкольников.

Для ребенка дошкольного возраста ближайшей целью развития является школьная зрелость, достижение которой зависит и от уровня сформированности культуры здоровья. Высокий уровень культуры здоровья дошкольников возможен при осуществлении сотрудничества на основе акмеологического подхода к здоровьесозиданию, которое осуществляется педагогами ДООУ и родителями, сопровождающими растущего ребенка на пути его становления как личности и субъекта жизнедеятельности.

## **Дальнейшие перспективы реализации проекта**

Перспективой в реализации проекта будет служить дальнейшее самосовершенствование в области здоровья, развитие процесса духовно-нравственного роста личности педагогов ДООУ и родителей, которое в дальнейшем, составит основу здоровьесозидающей жизнедеятельности и послужит ярким примером, которому следует растущий ребенок. Такие примеры необходимы ребенку в период дошкольного детства и обуславливают дальнейшее развитие личности растущего ребенка.

Ожидается, что результаты работы по данной проблеме подтвердит гипотезу, что совместная деятельность педагогов и родителей поможет сформировать культуру здоровья дошкольников и снизить заболеваемость, с целью дальнейшего достижения хороших результатов ребенка в школе. Внедрение и апробация интерактивных форм взаимодействия педагогов и родителей обеспечат расширение педагогических и психологических функций сотрудничества.

## **Используемая литература:**

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века / Ю.Е. Антонов. - М.: Аркти, 2011.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская - М., 1993.
3. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. М., 1991.
4. Бочкарева О. И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа, Волгоград: ИТД «Корифей»



5. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Программа дошкольного образования «От рождения до школы», М. : МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.
6. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
7. Горшенинник В.В., Самошкина И.В.,Черкасова Н.П. Система работы в детском саду по вопросам семейного воспитания./Горшенинник В.В. - М.: Глобус, Волгоград: Панорама,2007.
8. Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет: М.: Вако, 2007.
9. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников, М. : Педагогическое общество России, 2006.
10. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников, М. : Центр педагогического образования, 2012.
11. Деркунская В. А. Игры- эксперименты с дошкольниками, М. : Центр педагогического образования, 2012.
12. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб., 2009.
13. Казин,Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты [ Текст ]: монография/ Э.М. Казин.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО,2010.-214с.-ISBN978-5-7148-0338-3.
14. Климова,Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно- образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ
15. Козлова А.В., Денеулина Р..П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг./А.В Козлова, Р..П. Денеулина- М.:ТЦ Сфера,2004.
16. Новикова,Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.: 1999.
17. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
18. Семейная академия: Вопросы и ответы./ Овчарова Р.В.- М.: Просвещение: Учеб., лит.,1996.
19. Федорцева, М.Б. Здоровье сберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие/М.Б. Федорцева, Т.В. Шелкунова.-Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2009.-116с. -(Образование и здоровье).ISBN978-5-7291-0456-7.
20. Чубарова, С.Новыездоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
21. Щетинин, М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.: 2007.