

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»



РАЗРАБОТАЛА ВОСПИТАТЕЛЬ
МБДОУ №18 Г.РУЗАЕВКА
МЕЩЕРЯКОВА М.Н.

«ЗДОРОВЬЕ – ДОРОЖЕ

ЗОЛОТА»

(ВИЛЬЯМ ШЕКСПИР)

Участники проекта: дети 2-ой
логопедической группы (старший
дошкольный возраст), воспитатели,
родители.

Вид проекта: практико –
ориентированный

Время проведения работы:
с 27.01.14 по 31.01.14 г.



Актуальность проекта:

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом область «Физическое развитие», занимает ведущее место в воспитательно -образовательном процессе дошкольников. И это не случайно.

Воспитание здорового ребёнка - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. В последние годы негативные процессы стали угрожать существованию нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения.

Свыше чем у 60 % детей в возрасте 3—7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

**Отсюда вытекает важная проблема:
как помочь подрастающему ребенку
реализовать своё право на здоровье,
на счастливую жизнь.**





Цель проекта:

Продолжать формировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека;
- воспитывать привычку сохранять правильную осанку, воспитывать доброту;
- сплотить детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

- Формирование у дошкольников основы валеологического сознания, потребность заботиться о своем здоровье;
- Повышение уровня физической готовности детей;
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Разработка проекта:

- *Донести до участников проекта важность данной темы;*
 - *создать развивающую среду: подобрать материалы, физкультурное оборудование и спортивный инвентарь, игрушки, атрибуты для игровой и театрализованной деятельности, дидактические игры, иллюстрированный материал, художественную литературу по теме;*
 - *подобрать материал для продуктивной деятельности;*
 - *составить перспективный план мероприятий.*
- 

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОЕКТА

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Семья», «Магазин» и др.



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ: «УМЕЮ – НЕ УМЕЮ», «ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА», «ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО»(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)



СТРОИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ : « БОЛЬНИЦА ДЛЯ КУКОЛ»



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

НОД «Сохрани свое здоровье сам» (Приложение2)

Цель: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ:

- **Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Я лежу болею», «Мимоза», Т. Шорыгина «Волшебный морж», «Закалка и простуда», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Дени»; стихи Т.Шорыгиной «Утренняя песенка», «Здоровый будь!».**
- **Загадки ,пословицы и поговорки о здоровье;(приложение3).**
- **Беседы на тему: «Спортсмены Мордовии», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «На зарядку становись», «Чистота – залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».**

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

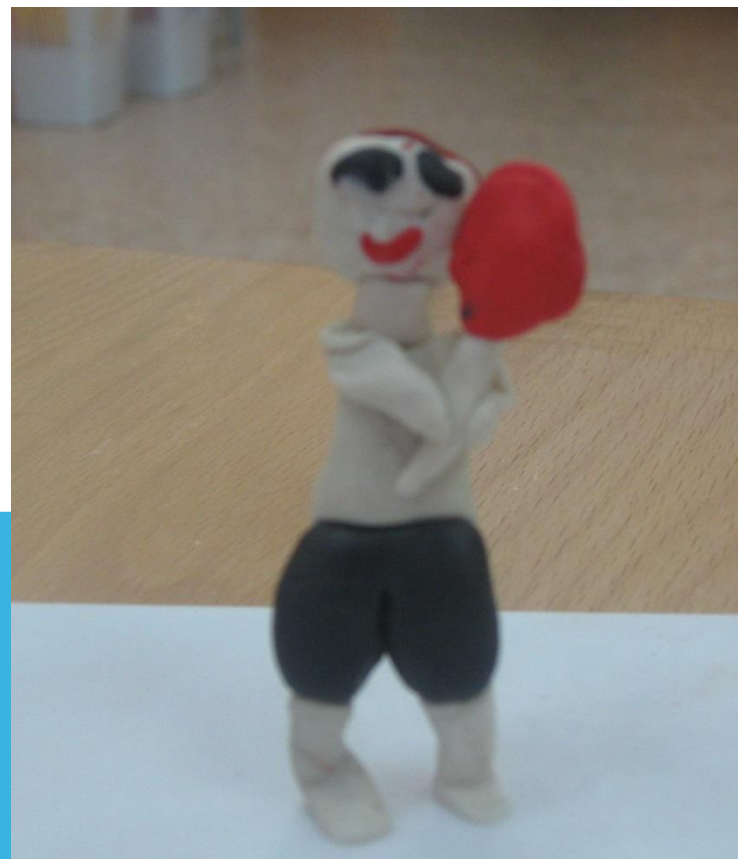
Рисование: «Дети делают зарядку»;



АППЛИКАЦИЯ: «ВИТАМИНЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ»;



ЛЕПКА: «МЫ ЛЮБИМ СПОРТ»



ВЫСТАВКА «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»



ДОСУГИ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

Оздоровительный досуг « Зимняя Олимпиада». (Приложение 4)





РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

- **Оформление папки передвижки «О пользе физкультуры».(ПриложениеN°5);**
 - **Консультация «Как оздоровить ребенка дома?»;**
 - **Анкетирование «Условия здорового образа жизни в семье» (ПриложениеN°6).**
 - **Оформление памятки «Кодекс здоровья», «Высказывания и афоризмы о здоровье»(Приложение 7);**
 - **Создание презентации по итогам проекта.**
- 

РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА:

Проект «Неделя здоровья» реализовал поставленные задачи.

До родителей была донесена важность проблемы.

Вывод: при взаимодействии коллектива детского сада и родителей в работе по оздоровлению детей, заболеваемость в группе снижается, повышается уровень физической подготовленности детей, появилась потребность ведения здорового образа жизни.



**Главная задача родителей и педагогов ДОУ –
выработать у детей
разумное отношение к
своему организму, привить
необходимые санитарно-
гигиенические навыки,
научить вести здоровый
образ жизни с раннего**

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЕКТА:

АКШАБАЕВ Т.Ф.; СОЛДАТОВА Т.А. ВСЕОБЩАЯ ВАЛЕОГРАМОТНОСТЬ. ШАГ ПЕРВЫЙ.-РОСТОВ-НА-ДОНУ, 1994.

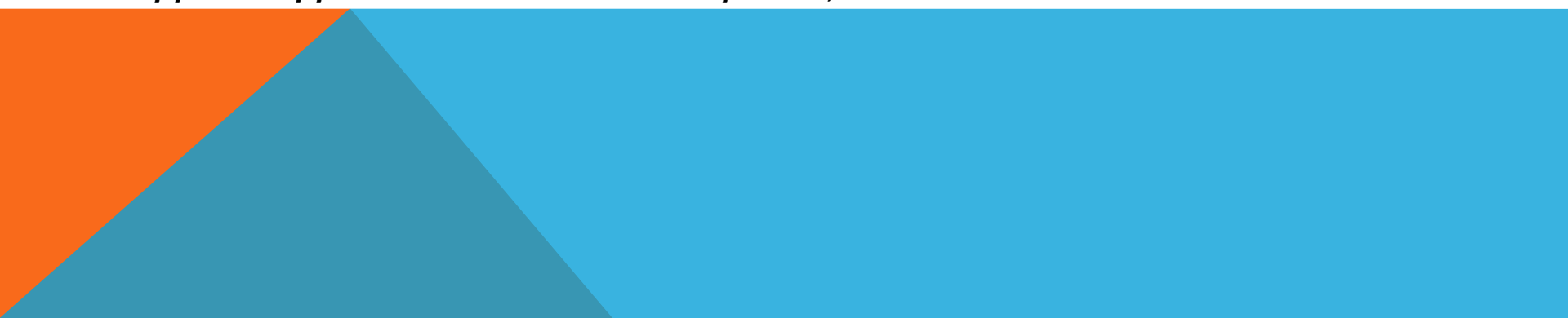
АЛЯМОВСКАЯ В.Т. КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА.-М.:ЛИНКА ПРЕСС, 1993.

БАБЕНКОВА Е.А. КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.-М.: ВЕНТАНА-ГРАФ 2004.

БЕЗДЫХОВА Я. ПАПА, МАМА, ЗАНИМАЙТЕСЬ СО МНОЙ .-М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ,1990.

ВАЛЕОЛОГИЯ: ДИАГНОСТИКА, СРЕДСТВА И ПРАКТИКА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. – СПБ.: НАУКА.1993.

МАРТЫНОВ С.М. ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ: СОВЕТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ВРАЧА – ПЕДИАТРА : КН. ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА И РОДИТЕЛЕЙ.-М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ,1991.



РОТЕНБЕРГ Р. РАСТИ ЗДОРОВЫМ : ДЕТСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ.- М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ,1996.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПОД ОБЩЕЙ РЕД. Н.В. СОКРАТА.-М.: ТЦ «СФЕРА», 2005.

ШОРЫГИНА Т.А. БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ.-М.: ТЦ «СФЕРА», 2012.

ИГРОВОЙ МАССАЖ ПО МЕТОДИКЕ СПЕЦЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ А. УМАНСКАЯ, К. ДИНЕЙКИ.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА « ЦЕЛЕБНЫЕ ЗВУКИ». (ПО ПРОГРАММЕ М.Л. ЛАЗАРЕВА «ЗДРАВСТВУЙ»).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.



ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОЕКТУ



ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

«Что такое хорошо, что такое плохо.»

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Дети рассматривают иллюстрации, оценивают поступки героев. Если поступок хороший – показывают зеленый квадрат, плохой – красный.

«Полезная и вредная еда.»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные фишки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям показывают картинки с изображением различных продуктов питания. Зелёную карточку поднимают, когда видят картинки с полезной едой, красную – с вредной. Верное решение игровой задачи поощряется фишкой.

«Умею - не умею».

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тема: Сохрани свое здоровье сам.

Цель: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Ход занятия:

-Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Я хочу)

-Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится: Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим с вами эти слова. (Заучивание)

-А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим. (Садятся на коврик.)

-Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это когда все получается.)

-А как можно укрепить свое здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)

-Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра. (пальчиковая гимнастика.)

Утречко

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

-Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку. (ритмическая гимнастика.)

-Ребята, после тренировки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? (Дети проверяют свои мышцы)

-Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит? (В чудесном мешочке – туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка)

Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.

-Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы.

-Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же он здесь написал?

«Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок...»
Дети ищут, находят плакат с изображенным зубом, дети рассматривают.

-Что же здесь нарисовано? (зуб)

-ребята, но почему-то он какой-то странный. Одна половина зуба грустная, плачет, а другая – наоборот, веселая, смеется. Что же здесь произошло? (Дети рассказывают, какие продукты разрушают зубы и какие укрепляют их, перечисляют: конфеты, торт, шоколад, леденцы, мороженое, морковь, ягоды, капуста, яблоки и т.д.)

-Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? Давайте назовем их. (ответы детей)

-Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным, - это..(..хлеб). Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек – от земли, а силушка – от хлеба».

- А еще укрепляет здоровье закаливание. Так жалко, что у нас в группе нет телевизора. У меня есть замечательная пленка, я хотела бы вам показать фильм. А, может быть, и без телевизора как-нибудь разберемся. (Воспитатель с детьми рассматривают нарисованную «пленку», где изображены различные методы закаливания, рассказывают о каждом кадре, вспоминают истории из личного опыта, где и как они закалялись и т.д.)

- Какой полезный фильм мы просмотрели! Все запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры.

*Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий,
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.*

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

- Правда, не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Давайте вспомним его. (дети садятся на ковер, делают самомассаж.)

-Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье? (Нет, конечно же нет!)

- Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

-Доброго вам всем здоровья!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

*Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолodu закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.*

ЗАГАДКИ

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)

Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
(Лыжи)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Оздоровительный досуг старшей группы «Зимняя олимпиада»

1. Задачи: расширить знания о спорте.
2. Развивать физические качества: ловкость, скорость, умение выполнять спортивные упражнения.
3. Воспитывать чувство дружбы.

На центральной стене прикреплён олимпийский флаг. Стена украшена цветными льдинками.

Дети, маршируя, входят в зал и встают около стульев. У каждого на груди прикреплено изображения пингвина или белого медведя.

Ведущий:

Праздник радостный, красивый,
Лучше не было, и нет,
И от всех детей счастливых
Олимпиаде – наш привет!

Ведущий:

Отгадайте – ка, ребятки
Про кого моя загадка.
Кто поляны белит белым
И на стенках пишет мелом,
Шлет пуховые перины,
Разукрасил все витрины?

Дети: Это Зимушка зима.

Ведущий: За что мы любим зиму? (Ответы детей) Давайте, ребята, слепим снеговика.

Массаж биологически активных зон «Снеговик».

(для профилактики простудных заболеваний)

Дети (хором)

Раз и два, раз и два –
Лепим мы снеговика.

(имитируем лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком.

(поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева)

Мы его слепили долго.

(проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Вместо носа есть морковка,

(растирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок – пуговицы,

(прикладывают ладони ко лбу и энергично растирают лоб)

Ручки – веточки нашли.

(трут ладонями друг о друга)

А на голову – ведро.

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно!

(кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.)

В зал вбегает Снеговик.

Снеговик:

Я, ребята, Снеговик,

Я, дружок ваш белоснежный.

Я – весёлый Снеговик!

У меня с собой всегда

Снега белого гора.

И загадки о спорте

Для вас, детвора!

Загадки о спорте:

С морозами, пургой и снегом

Зима-волшебница придет.

И все речушки и озера

Покроет скользкий толстый ... (Лёд)

Каждый вечер я иду

Рисовать круги на льду.

Только не карандашами,

А блестящими...

(Коньками)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Значит там игра —

Хоккей

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка — для хоккея
И она зовется ...

(Клюшка)

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? ... **Лыжи)**

(Меня хлопали лопатой,
Меня сделали горбатой,
Меня били, колотили,
Ледяной водой облили.

И скатились все потом
С моего горба гуртом.

(Ледяная горка)

До чего же повезло —
Сколько снегу намело!
Выходим спозаранку
Кататься мы на ...

(Санках)

•Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... **(спорт)**

Снеговик:

Вы, ребята, подрастайте
И на Север приезжайте.
Вы не бойтесь холодов—
Ни ветров, ни вечных льдов.
На морозе закаляйтесь,
Зимним спортом занимайтесь.

Вед: Снеговик, а наши ребята и спортом занимаются, и дороги дальней не боятся.

Дети:

Нам преграды не страшны,

Потому что мы дружны.

Снеговик:

Ну, тогда отправляемся в путь! А попасть на Север нам поможет снеговая карусель.

Внимание, внимание карусель отправляется.

Упражнение «Карусель».

Дети двигаются по кругу в соответствии с текстом.

Завертелись карусели

И помчались с ветерком.

Поначалу еле-еле,

А потом бегом, бегом.

Повертелись, покружились,

А потом остановились.

Дети встают в 2 шеренги

Вед: Снеговик – проводник ребят на Север доставил!

Дети, на нашей Земле есть место, где все время холодно, где всегда лежат снега. Это - Северный полюс! Даже коротким полярным летом солнце здесь не поднимается высоко, хотя оно и светит целый день. А зимой в Арктике не бывает ни утра, ни дня, ни вечера: круглые сутки – ночь. Но, несмотря на холод и полярную ночь, у нас на Севере будет праздник – Зимние Олимпийские игры.

Участвовать в них будут гости с Южного и Северного полюсов – пингвины и белые медведи.

Ведущий: Команды, готовы?

Снеговик проводит соревнования и отмечает результаты снежинками.

Приветствие команд.

Команда «Пингвины».

Вразвалку ходит, как моряк.

Белый галстук, чёрный фрак.

В Антарктиде среди льдин

Проводит дни свои пингвин.

Команда «Белые медведи».

Этот мишка снежно-белый-

Самый крупный, самый смелый!

Он всю жизнь живёт в снегу,
На холодном берегу.
Мы – ваши добрые соседи,
Мы – белые медведи.

Эстафета «Чья команда соберёт больше снежков».

(участвуют две команды: врассыпную разложены снежки, по команде нужно собрать большое количество снежков. ; побеждает та команда у кого больше снежков) .

Эстафета «Олени упряжки».

(Дети становятся парами; один ребёнок надевает на себя обруч, а другой держится за обруч: по команде бежит первая «упряжка» обегая разные препятствия (сугробы и т. д.), прибегая к своей команде передает обруч следующей паре, выигрывает та команда, первая выполнившая задание.)

Эстафета «По заячьим следам».

(в игре участвуют две команды. Дети поочерёдно бегут, точно ступая по следам на полу, возвращаются обратно и передают эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, первая выполнившая задание)

Спортивная викторина

(командам по очереди задают вопросы, если ответ верный команда получает снежок,если нет ,или они не знают ответа ,то тогда будет отвечать другая команда.)

Вопросы:

- 1.Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку).
- 2.Как зовут спортсмена,катающегося на коньках под музыку?(фигурист).
3. Сколько команд играют в хоккей? (2).
- 4.Как называют людей, которые купаются в проруби зимой?(моржи).

Эстафета «Волшебный кристалл».

(Нужно пронести «кристалл», не уронив, передвигаясь с теннисной ракеткой в руке, на которой лежит снежок, оббежать сугроб вернуться к своей команде, передать эстафету другому игроку.

Правила:

1. Снежок («кристалл») стараться не ронять;
2. Другой рукой шарик придерживать нельзя.

Эстафета « Попади снежком в ворота»

(Взять снежок лежащий в обруче, бросить его стараясь попасть в ворота, затем оббежать обруч, вернуться к команде. На полу лежат 2 обруча образуя «восмерку»)

Эстафета : Конкурс капитанов «Допрыгай до сугроба»

(На спортивных мячах)

Снеговик подводит итоги и вручает детям подарки:

Белый снег пушистый,
В сладкий превратись ты!
И от меня вам витамины,
Чтобы не было ангины.

Вед: А теперь пора прощаться

В садик надо возвращаться.

Дети прямым галопом выбегают из зала.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Дать шанс здоровью можешь только ТЫ!

Не откладывайте начало занятий
физкультурой на завтра,
на выходные или на следующий год.
Начните заниматься прямо сейчас!
Примите это ответственное решение
и заслужите уважение
и похвалу от самого себя!



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь»

Гиппократ

Что такое двигательная активность?

В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная лечебная физкультура.

1. Лечебная физкультура

Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

2. Профессиональный спорт

Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

3. Физическая культура

Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.

Часто понятие оздоровительной физкультуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это?

По сути, фитнес - это и есть физическая культура, только в глянцево-упаковке.

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день



Занятия физкультурой могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта

Зачем заниматься физкультурой?

Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь СВОИМ БУДУЩИМ: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями - это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!

Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку.

Из средств массовой информации мы каждый день узнаем о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:

* заболевания сердца и сосудов;

* заболевания легких;

* острые и хронические заболевания в стадии обострения;

* болезни крови и органов кроветворения;

* эндокринные заболевания;

* травмы и операции, перенесенными в течение последнего года;

* эпилепсия;

* психические заболевания;

* последствия травм головного и спинного мозга;

* беременность.



ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Анкета для родителей
« Условия здорового образа жизни в семье »

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд , правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой.

Надеемся на сотрудничество!

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отражающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?
а) да; б) нет; в) иногда
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?
а) да; б) нет; в) иногда
3. Можно ли назвать образ жизни Вашей семьи здоровым?
а) да; б) нет; в)иногда
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
а) да; б) нет; в) иногда
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?
а) да; б) нет в) иногда
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?
а) полноценное питание;
б) предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов;
в) питаетесь регулярно
г) нерегулярно

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?
 - а) положительно;
 - б) отрицательно;
 - в) не воздействует
8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?
 - а) да;
 - б) нет
10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) иногда
11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?
 - а) да;
 - б) нет
12. Вы сами здоровы?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить
13. Часто ли болеет Ваш ребенок?
 - а) да;
 - б) нет
14. Каковы причины болезни Вашего ребенка?
 - а) недостаточное физическое воспитание в детском саду;
 - б) недостаточное физическое воспитание в семье;
 - в) наследственность;
 - г) предрасположенность к болезням.

Благодарим за оказанную помощь . Желаем Вам здоровья и благополучия!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Высказывания и афоризмы о здоровье

«Здоровье- дорожка золота» (Вильям Шекспир)

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что по истине здоровый нищий счастливее больного короля» (Артур Шопенгауэр)

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» (Лев Николаевич Толстой)

«Если не бегаешь пока здоров, придется бегать, когда заболеешь» (Гораций)

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго)

« Не навреди (больному)» (Гиппократ)

« Гимнастика удлиняет молодость человека» (Джон Локк)



Памятка для родителей « Кодекс здоровья»

Помни: здоровье не все, но без здоровья-ничто!

Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

Здоровье-не только физическая сила, но и душевное равновесие.

Здоровье-это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

Здоровье-это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье-это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

Здоровье-социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Здоровье-это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Здоровье-это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.

Хочешь быть здоровым-подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни : солнце нам друг все мы-дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

