



Будьте здоровы малыши!

- Объект исследования – образ жизни дошкольников.
- Предмет исследования – формирование у детей представления о здоровом образе жизни с помощью детской художественной литературы.
- Цель проекта - изучить здоровый образ жизни дошкольников для создания сборника стихотворений «Будьте здоровы, малыши!»

- Рабочая гипотеза заключается в том, что, изучив информационные источники по данной теме, мы пришли к выводу, что сможем внести свой вклад в решение этой проблемы и помочь дать ребёнку положительный пример здорового образа жизни. Поэтому собранные в сборник стихотворения, демонстрирующие здоровый образ жизни, позволят на наглядных примерах привить детям желание использовать принципы и навыки здорового образа в жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье"- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ?

- Благоприятный микроклимат семьи
- Положительные эмоции
- Соблюдение режима дня
- Полноценный сон
- Рациональное питание
- Пребывание на свежем воздухе
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Закаливание организма
- Отказ от вредных привычек

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

- К возникновению самонеприятия и не умению справиться со своими трудностями.
- К появлению состояния тревожности, страха и нервных потрясений.
- К возникновению различных заболеваний: болезням органов дыхания, болезням органов пищеварения, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, болезням нервной системы, заболеваниям ЛОР-органов, глазным болезням, болезням зубов и полости рта, анемии, заболеваниям органов эндокринной системы.

Для формирования здорового образа жизни малышей необходимы следующие условия:

- Создание вокруг ребенка образовательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями ЗОЖ.
- Наличие в ближайшем окружении дошкольника людей, ведущих ЗОЖ.
- Создание положительного эмоционального фона при формировании знаний, умений и навыков ведения ЗОЖ.
- Учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

*ЧТО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МАЛЫШЕЙ?*

Разработать и создать стихотворный
сборник «Будьте здоровы, малыши!»

О физическом воспитании

- В.Лебедев-Кумач «Закаляйся!», Л. Миронова «Вышли на зарядку», З. Петрова «Делаем зарядку», М. Ивенсен «На утренней зарядке», В.Викторова «Раз! Два!»,
О. Высоцкая «Летняя физкультура», З. Петрова «Физкульт – Ура!», А. Барто «Зарядка», «Наша физкультура», С. Михалков «Про мимозу» «Быть здоровым!», Е. Кан «Наша зарядка»

В.Лебедев-Кумач «Закаляйся!» (отр.)

- Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся, если хочешь
быть здоров! Будь умерен и в одежде и
в еде, Будь уверен на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен и не трусь,
мой друг, нигде!

О прогулке

А. Вахитова «Лыжи», А. Барто «Прогулка», З.Александрова «На прогулке», «Ветер на речке», «Прогулка», Л. Квитко «На санках», «Лыжники», Г. Рамазанов «Зима», Г. Ладонщиков «Помощники весны», «Золотистая гора», Г. Дядина «Каток», «Гаммы и футбол», И. Беляков «На санках», М. Фейгина «Футбол»

А. Барто «Прогулка» (отр.)

- Бегу на лыжах по лесу,
Бегу, бегу, За мной
вдогонку полосы Бегут в
снегу. Бегу на лыжах по
лесу, То я влечу в
сугроб, То вдруг
ледышка по носу Меня
легонько хлоп!
- То на пенёк напорешься
— Случается в пути.
Бегу на лыжах по лесу,
Вдруг слышу: —
Пропусти!— Девчонка
долговязая Кричит: —
Ой, догоню!— Как будто
бы обязан я Ей уступать
лыжню.

О санитарно-гигиенических навыках

- А. Кузнецова « Кто умеет?», М.Яснов «Я мою руки», К. Чуковский «Мойдодыр», Н. Найденова «Наши полотенца»

К. Чуковский «Мойдодыр» (отр.)

- Одеяло
Убежало,
Улетела простыня,
И подушка,
Как лягушка,
Ускакала от меня.

Я за свечку,
Свечка - в печку!
Я за книжку,
Та - бежать
И вприпрыжку
Под кровать!

Я хочу напиться чаю,
К самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня...



О питании

Н. Нищева «Машина каша», С.
Михалков «Про девочку, которая плохо
кушала...»,
А. Кардашова «За ужином», З.
Александрова «Большая ложка», К.
Авдеенко «Домовята и каша»(.....)

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала...» (отр.)

- Юля плохо кушает, Никого не слушает.
 - Съешь яичко, Юлечка! - Не хочу, мамулечка! - Съешь с колбаской бутерброд! - Прикрывает Юля рот. - Супик? - Нет... - Котлетку? - Нет... - Стынет Юлечкин обед. - Что с тобою, Юлечка? - Ничего, мамулечка! - Сделай, девочка, глоточек, Проглоти еще кусочек! ...



Для формирования здорового образа жизни малышей необходимы следующие условия:

- Создание вокруг ребенка образовательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями ЗОЖ.
- Наличие в ближайшем окружении дошкольника людей, ведущих ЗОЖ.
- Создание положительного эмоционального фона при формировании знаний, умений и навыков ведения ЗОЖ.
- Учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.