Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Балаганский детский сад №4

 **Воспитатель - Шаданова Надежда Александровна**

**ПРОЕКТ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Балаганск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Введение | 3 |
| 2 | Паспорт проекта | 3 |
| 3 | Задачи проекта | 3 |
| 4 | Предполагаемый результат | 3 |
| 5 | Предварительная работа | 4 |
| 6 | Роль родителей в реализации проекта. | 4 |
| 7 | Познавательные занятия для детей  | 4 |
| 8 | Продукт проектной деятельности. | 5 |
| 9 | Мероприятия, проведённые в рамках проекта | 5 |
| 10 | Заключение | 11 |
| 11 | Литература | 12 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность темы. 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.

Таким образом, можно заключить, что в области охраны здоровья подрастающего поколения наше общество несёт наи­большие потери. И хотя во многих нормативных документах законодательно закреплено, что физическое и психическое здо­ровье человека - непреходящая ценность, в настоящий момент, когда резко ухудшаются здоровье населения, среда обитания, когда процессы депопуляции и вырождения выходят из-под контроля, все декларированные права и свободы сводятся к праву большинства населения быть больным и влачить жалкое суще­ствование.

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

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

 Воспитание у детей здорового образа жизни. Формирование у старших дошкольников элементарных представлений о человеческом организме.

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

Вид проекта: творческо-информационный.

 Продолжительность проекта: долгосрочный.

Участники проекта: дети старшей - подготовительной группы, воспитатель, родители воспитанников.

Образовательная область: физическое развитие и оздоровление.

**Цели проекта:**

* определить педагогические основы проблемы формирова­ния представлений о своем организме у детей старшего дошко­льного возраста;
* выяснить влияние знаний о человеческом организме на ста­новление и развитие самопознания, самооценки, «образа Я» у дошкольников;
* разработать наглядные материалы, оказывающие разви­вающее воздействие и познавательную стимуляцию на детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

* Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.
* Формирование у детей 5-7 лет элементарных представле­ний о человеческом организме.
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элемен­тарной помощи.
* Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
* Воспитание любви к себе, своему телу.
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

**Предполагаемый результат.**

* Дети должны получить первичные представления о неко­торых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении, значении и знать их основную функцию.
* Различать понятия «часть тела» и «орган».
* Показывать некото­рые внутренние органы.
* Иметь простейшие представления о мероприятиях, направ­ленных на сохранение здоровья.

**Предварительная работа.**

1. Рассматривание рисунков и фотографий в анатомических атласах.

2. Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тамарой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.

3. Использование дидактических игр: «Что было бы, если бы...», «Что ты знаешь о...», «Полезная и вредная еда», «Под­бери пару» и прочее.

4. Разучивание: точечного массажа, самомассажа носа, гимнастика «Маленьких волшебников», закаливающий массаж подошв, массаж волшебных ушек, игровой массаж для закаливания дыхания, пальчико­вой гимнастики.

**Роль родителей в реализации проекта.**

- Семейные старты. Спортивное соревнование «Путешест­вие в страну Спорта и Здоровья». Сбор народных, знахарских рецептов в сундучок «Бабуш­кины рецепты», оформление альбома – памятки по правилам, как сохранить зрение.

- Консультации для родителей: «Здоровье детей», «Ребенок растет», «Про­блема детского ожирения», «Утренняя гимнастика», «Оздорови­тельный бег»,

*«*О пользе велосипеда», «Как сохранить хорошее зрение», «Почему нужно дышать носом?», «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей», «Тренируйте сердце ребёнка!»; «Чтобы зубы не болели», «Профилактика стоматологических заболеваний», «Организация здоровье укрепляющего двигательного поведения детей»

Работа с воспитателями.

* Консультации.
* Спортивные и оздоравливающие мероприятия:

 «Волшеб­ная страна», «День здоровья», «Пейте, дети, молоко, будете здо­ровы», «Поход по Стране здоровья».

 **Познавательные занятия для детей:**

*«*Я расту», «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны», «Да здравствует мыло душистое», «Сердце и его работа». Беседа: «Зрение – орган познания», «Глаза – зеркало души», «Берегите глаза и зрение»; «Мы дышим – значит живём», «Шаги воздуха в организме»; «Сердце – наш мотор»; «Движение – существенный признак жизни», «Опытно-познавательная деятельность детей» (после сна), «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Зачем нам язык», «Зубы – самые твёрдые части тела», Беседа – практикум «Почему у крокодила болели зубы?», Решения проблемно – практических ситуаций «Посылка от Незнайки»; Беседа «Полезные и вредные привычки».

**Методы аутогенной тренировки:** расслабление-релаксация, музыкально-ритмический, режим движений, точечный массаж, пальчиковая гимнастика, активный, пассивный, в течение дня дозирован, нагрузка с отдыхом.

**Формы**: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность детей, физкультурные досуги, дни здоровья.

**Продукт проектной деятельности.**

Дидактические игры, наглядный материал точечного массажа носа, пальчиковая гимнастика, фотографии занятий, сундучок «Бабушкины рецепты», модели занятий, альбом – памятка, как сохранить зрение, папки-передвижки для родителей: «Физкультурная пауза гимнастика «маленьких волшебников»; «Закаливающий массаж подошв»; «Массаж волшебных ушек»; «Игровой массаж для закаливания дыхания»; «Самомассаж носа»; «Дыхательная гимнастика», «Оздоровительные упражнения для горла».

Презентация.

**Мероприятия, проведенные в рамках проекта:**

***Беседа «Берегите глаза и зрение»***

***Задачи:***

-уточнять назначение частей лица, защищающих глаза;

-выделять действия, необходимые для охраны органов зрения;

-рассказать о правильном освещении при рисовании, раскра­шивании;

-познакомить с применением контроля за положением голо­вы при сидении за столом;

-учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

***Беседа «Зрение — орган познания»***

***Задача:*** привлекать внимание к тому, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

***Беседа «Глаза*** — ***зеркало души»***

***Задача:*** развивать наблюдательность и восприимчивость психо­логического состояния окружающих.

**Игра «Найди свою игрушку»**

***Задача****:* показать значимость зрения для ориентировки в простран­стве.

**Игра «Пройди по дорожке»**

*Задача:* дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с за Дидактическая игра «Веселая гимнастика»

***Задачи:***

-развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики;

-укреплять глазные мышцы.

**Дидактическая игра «Мое настроение»**

**Задачи:**

 -упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее;

 -подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека;

 -побуждать к нахождению способа улучшения настроения че­ловека.

**Дидактическая** игра «Посмотри и оцени»

**Задача:** закреплять знания правил поведения для охраны зрения

**Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания**

**Задачи:** дать представление о том, что человек дышит постоянно: вды­хает и выдыхает воздух. Легкие хорошо работают, если груд­ная клетка «развернута» и воздух свежий;выделять роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха;рассказать о необходимости пребывания на улице и провет­ривания помещения для вентиляции легких; дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания;показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;приучать в повседневной жизни пользоваться приобретенными знаниями.

**Деятельность по познавательному развитию**

**«Мы дышим — значит живем»**

***Задача:*** дать понятие о том, что человеку для жизни необходи­мо дышать, во время дыхания человек вдыхает кислород и выды­хает углекислый газ.

**Беседа «Шаги воздуха в организме»**

 **Задачи:**

- закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе;

-раскрывать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;

- закреплять правила дыхания (через нос).

**Опыт со свечой**

***Задача:*** дать представление о значении кислорода в жизни чело­века.

**Опыт с листочком**

***Задача:*** подвести к пониманию того, что все живое дышит.

**Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»**

 ***Задачи:***

- предложить определить, что дышит не только человек;

- обратить внимание на то, что растения поглощают углекис­лый газ и выделяют кислород;

- воспитывать бережное отношение к растениям, желание уха­живать за ними.

**Дидактическая игра «Волшебная вата»**

***Задача:*** объяснить значимость носового дыхания для предупреж­дения простудных заболеваний.

**Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится?»**

***Задача:*** дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

**Деятельность в повседневной жизни:**

* Целевая прогулка в сквер.

***Задача:*** подвести к пониманию значимости благоприятных и не­благоприятных условий для дыхания человека.

* Беседа «Мы и природа».

***Задача****:* обогащать знания о значении растений для очищения воз­духа, воспитывать бережное к ним отношение.

* Дыхательная гимнастика.

***Задача:*** развивать легкие с помощью специальных упражнений.

* Оздоровительные пробежки по территории детского сада.

***Задача****:* развивать самоконтроль при носовом дыхании.

Для формирования у родителей представлений о важности пра­вильного дыхания, необходимости выработки у детей устойчивой привычки при незначительных нагрузках использовать носовое дыхание подобран комплекс мероприятий с семьей.

**Беседа «Сердце — наш мотор»**

**Задачи:**

- рассказать о работе сердца;

-помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки;

-выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

**СЕРДЦЕ И ЕГО РАБОТА**

**Задачи.**

-Закреплять в движении элементарные знания о сердце и его работе.

-Упражнять детей в ритмичном и качественном выполне­нии ходьбы, бега, прыжков, ползании по скамейке.

-Упражнять детей в умении самостоятельно находить пульс на запястье.

 -Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Опыт с медицинской грушей**

***Задача****:* дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.

**Дидактическая игра «Сердце свое укрепляю»**

**Задача***:* закрепить знание о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам (тренировать его, занимаясь физкультурой, больше бывать на свежем воздухе, соблюдать правиль­ную осанку, чтобы обеспечить нормальную работу сердца).

**Дидактическая игра «Мы делаем сердце крепким»**

**Задача***:* уточнить знания о влиянии физических упражнений и эмоционального состояния на работу сердца.

**Беседа****«Движение** *—* **существенный признак жизни»**

***Задачи:***

- дать представление, что наши части тела двигаются благода­ря мышцам;

-рассказать, что люди отличаются силой мышц, что человек может выполнять быстрые и медленные, резкие и плавные движения;

-подвести к пониманию: чтобы мышцы были сильными, а человек ловким при выполнении движений, следует каждый день заниматься физкультурой, выполнять разные физичес­кие упражнения;

-формировать понимание того, что мышцы крепнут, когда на­прягаются: если их не заставлять работать, они слабеют, и человек будет быстро уставать;

- развивать умение самостоятельно проводить утреннюю гим­настику со сверстниками;

- помогать детям в овладении алгоритмом проведения физи­ческих упражнений.

Представления по этой теме формируются в процессе опытно­ - экспериментальной деятельности.

**Конспект опытно-познавательной двигательной деятельности детей (после сна)**

**Задача:** дать представление о том, что сильными должны быть все мышцы.

**Дидактическая игра «Разложи карточки»**

**Задачи:**

- уточнять, какие упражнения делают сильными разные части тела;

- побуждать называть нарисованные упражнения («поднятие рук вверх», «наклон вперед», «приседание» и др.).

**Дидактическая игра «Придумай движения»**

**Задача:** побуждать к определению характера движений с учетом используемых пособий.

**Дидактическая игра «Покажи, что нарисовано»**

**Задача:** развивать способности соотносить выполняемое движение с его изображением.

**Игра «Трудно — легко»**

**Задача:** формировать представление, что к выполнению одного и того же упражнения можно подготовиться по-разному, и от этого зависит трудность выполнения.

**Беседа «Здоровье в порядке** *—* **спасибо зарядке»**

**Задачи:**

- дать представление о том, что упражнения по трудности вы­полнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражне­ние полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к более трудным;

-формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

**Дидактическая игра «Научи быть сильным»**

**Задачи:**

- приучать к проведению физических упражнений, используя план: назвать упражнение, рассказать, как подготовиться и что делать;

- побуждать к изображению различных поз и оценке состоя­ния мышечной системы.

**Дидактическая игра «Проведи гимнастику»**

**Задача***:* формировать умение самостоятельно проводить и выпол­нять утреннюю гимнастику.

**Профилактика заболеваний полости рта. Беседа «Зачем нам язык»**

**Задача:** уточнить знания детей о роли языка в пищеварении. Оборудование: тарелки с продуктами, солью, сахаром.

**Дидактическая игра «Узнай на вкус»**

***Задача:*** закреплять умение обозначать свои вкусовые ощущения словом.

**Дидактическая игра «Отгадай, что это?»**

***Задача:*** упражнять в умении узнавать овощи и фрукты по не­большим кусочкам.

***Решение проблемно-практических ситуаций***

* Детям предлагается несколько незнакомых блюд (любой экзо­тический фрукт). Далее они должны описать вкусовые ощущения при зрительном восприятии (высказать свои предположения) и используя язык (на вкус).

***Задача:*** выявлять владение правилами ознакомления с новой пи­щей.

* Детям предлагается холодная и горячая пища.

***Задача:*** выявлять умение определять температуру пищи по внеш­ним признакам и соблюдать правила определения холодной или горячей пищи при помощи языка.

***Беседа «Зубы — самые твердые части тела»***

***Задача:*** рассказать о назначении зубов.

**Дидактическая игра «Полезно — вредно»**

***Задача:*** приучать беречь свои зубы, правильно ухаживать за по­лостью рта.

***Беседа-практикум «Почему у крокодила болели зубы?»***

***Задачи:***

- активизировать знания о вредном влиянии микробов на раз­рушение зубов;

- формировать практические навыки пользования зубной щеткой.

***Решения проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки»***

***Задачи:***

- выявить умения детей соблюдать правила сохранения зубов здоровыми;

- развивать способность действовать в соответствии с усвоенными правилами в жизненной ситуации.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.**

**САМОМАССАЖ НОСА**

Нос – важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезёнкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА ГИМНАСТИКА «МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»**

Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Основной целью проведения этих игровых упражнений яв­ляются профилактика простудных заболеваний, закаливание детей. Подводить детей к сознательному умению быть здо­ровым.

**ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ**

**МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ УШЕК**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связан­ных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЫХАНИЯ**

-Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упраж­нений с носом «Поиграем с носиком».

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОРЛА**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ: «ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ТАК...»**

Дидактические задачи: обратить внимание детей на то, что из каждой ситуации может быть два выхода: один - грозящий здоровью, а другой - ничем не угрожающий. Человек должен бережно относиться к своему организму и организму другого человека, защищать его, а не делать больно. Учить де­тей различать грозящую опасность и находить выход из различ­ных ситуаций.

Развивать сообразительность, мышление.

**ПИШЕМ ПИСЬМО ЗАБОЛЕВШЕМУ ТОВАРИЩУ**

Дидактические задачи: воспитывать внимание, доб­рожелательность, готовность доставлять радость своим товари­щам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересо­ваться его самочувствием, выражать озабоченность его здоровь­ем, находить слова поддержки.

**ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА**

Дидактические задачи: закреплять представления детей о том, какая еда полезная, а какая — вредная для организ­ма, подвести детей к пониманию противоречия: мне нравится эта еда ..., а моему организму полезно это ...

**ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ...**

Дидактические задачи: закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различных ситуациях; разви­вать внимание, память.

**К НАМ ПРИШЕЛ НЕЗНАЙКА**

Дидактические задачи: закрепить представления де­тей о строении и деятельности организма, того или иного орга­на; учить видеть несоответствие предложенной ситуации, ее аб­сурдность, понимать зависимость физических возможностей че­ловека от строения организма.

**ПИСЬМО ОТ ПОЧЕМУЧКИ**

Дидактические задачи: закрепить представления де­тей о строении и деятельности организма, того или иного орга­на; вызвать у детей желание отвечать на вопросы Почемучки.

**ПОДБЕРИ ПАРУ**

Дидактические задачи: учить детей соотносить предметы, изображённые на картинках, по выполняемым функ­циям, закреплять полученные представления об органах и систе­мах человеческого организма, развивать логическое мышление.

**ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ...**

Дидактические задачи: показать ребенку, что его ор­ганизм очень умно устроен.

Каждый человек должен внимательно, бережно, с понимани­ем относиться к своему организму, ведь внутри нас живут наши помощники; учить устанавливать простейшие причинно- следственные связи и отношения.

**ГЛАЗКИ, УШИ И НОСЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ДОЛЖНЫ**

Цель: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

* Закреплять знания детей об органах чувств и профилактике их заболеваний.
* Тренировать в самостоятельном использовании гимнасти­ки для глаз.
* Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

**«ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ»**

Цели:

* познакомить детей со свойствами мыла и его разновидно­стями;
* закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;
* подвести детей к понятию, что «Чистота - залог здоровья»;
* воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК-ИГРА «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА»**

Программное содержание:формировать представ­ление о здоровье как одной из главных ценностей жизни; выдел­ить правила культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Цели:

* формировать у детей здоровый образ жизни;
* в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;
* формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

**«ПЕЙТЕ, ДЕТИ, МОЛОКО, БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ»** (занятие-игра)

Задачи.

* Заложить основы знаний о здоровом питании: рассказать о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здо­ровья,
* Пополнить знания детей о разнообразии молочных продуктов.
* Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.
* Развивать познавательный интерес, мыслительную актив­ность, воображение, творческий подход к своему питанию.

**ПОХОД ПО СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ** (занятие-тренировка)

Девиз: «Здоровье не купишь - его разум дарит».

Цели. Закрепить ранее полученные знания по сохранению и ук­реплению здоровья.

 Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма.

Познакомить с простейшими правилами закаливания и первыми шагами по закаливанию организма.

**ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ**

 (итоговое занятие-соревнование по физкультуре)

Задачи: закрепить навыки выполнения спортивных, цик­лических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом); закаливать детей на свежем воздухе, вызывать у них положи­тельный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отно­шение к соперникам по состязаниям, обучать управлению воле­выми усилиями.

Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение?»

**Зрительная гимнастика**

**Задачи:**

- осуществлять профилактику нарушения зрения;

- снимать зрительное напряжение;

- укреплять глазные мышцы.

**Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»**

***Задача:*** познакомить родителей со значением дыхательной гим­настики, правилами для успешного овладения дыхательными упраж­нениями, техникой их выполнения.

Консультация для родителей «Почему нужно дышать носом?»

**Консультация для родителей «Тренируйте сердце ребенка!»**

**Практическое занятие по ознакомлению родителей с тестами для определения у детей силы мышечных групп**

**Задачи:** знакомить родителей с тестами для определения у детей силы различных мышечных групп;пробовать выполнить их со своим ребенком; оценивать пропорциональное развитие силы мышц у своего ребенка.

**Круглый стол для родителей: « Что дает участие ребенка в утренней гимнастике?»**

**Консультация для родителей: «Организация здоровье укрепляющего двигательного поведения детей»**

**Инструктаж для родителей**

**Задача:** информировать родителей о выполнении детьми домаш­него задания, связанного с самостоятельным проведением утренней гимнастики в выходные дни.

**Доклад к родительскому собранию:** **«Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»**

**Спортивный праздник вместе с родителями «Папа, мама, я — спортивная семья»**

**Цель:** привлекать внимание родителей к физическим возможно­стям ребенка, развитию его физических способностей, характеру вза­имоотношений с другими детьми.

**Задачи:** раскрывать творческие способности детей в различных видах деятельности;

 воспитывать желание показывать свои спортивные качества; закреплять двигательные навыки, приобретенные ранее на занятиях; воспитывать чувство коллективизма, ответственность и вы­держку.

**Консультация для родителей «Чтобы зубы не болели»**

**«Профилактика стоматологических заболеваний»(рекомендации стоматолога)**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

"Здоровье — это вершина,

которую должен каждый покорить сам"

 — так гласит восточная мудрость.

Передо мной стояла задача - научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Во время проведения проекта научила детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, правильному отношению к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Особое внимание уделяю занятиям физкультурой, дети очень любят заниматься с разным оборудованием, хотя испытываем трудности, так как нет отдельного физкультурного зала. А так же проведению прогулок.

Дети получили знания о правильном рациональном питании о соблюдении правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

  Сформировались у детей адекватные представления о строении собственного тела, помогла детям создать целостное представление о своем теле.

Научились " слушать" и "слышать" свой организм.

Во время проведения проекта воспитывалось уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Дети учились обращаться с опасными для здоровья веществами, предметами.

Родители поняли, что обязательно своевременное посещение врача, выполнение медицинских рекомендаций.

Также дети осознали, что окружающая среда влияет на здоровье человека, что человек должен бережно относиться к окружающей среде, к природе.

Сформировалось правильное поведение детей в процессе выполнения всех видов деятельности. Во время проекта воспитывалось дружелюбное отношение друг к другу, развивалось умение слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми [Текст]. – М., 2003.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст]: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986.
3. Журавлёва, В. Н. Проектная деятельность старших дошкольников / сост. В. Н. Журавлёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Змановский, К.Ф. Здоровый дошкольник / Дошкольное воспитание [Текст]. – 1995. -№ 6.
5. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы Текст . –М., 2004.
6. Электронный ресурс: [https://blog.dohcolonoc.ru/](https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/plan-po-samoobrazovaniyu.html).
7. Проект «Познай себя» Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/>
8. Социально- педагогический проект « Детский сад – территория здоровья» .Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/>