**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 20 комбинированного вида»**

**ИНФОРМАЦИОННО – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**по формированию здорового образа жизни**

**детей старшего дошкольного возраста**

**«Калейдоскоп здоровья»**

****

 **Подготовили:**

 **воспитатели**

 **старшей группы № 8**

 **Н.А. Китаева**

**Саранск – 2019 -2020 уч. год**

**Актуальность проекта:**

Семья и детский сад – это важнейшие социальные институты, определяющие развитие маленького ребенка. У семейного и общественного дошкольного воспитания различное предназначение, у каждого своя уникальная миссия, поэтому семья и ДОУ не могут заменить друг друга.

Сотрудничество семьи и педагогов предполагает объединение их усилий, их **совместную деятельность,** выстраивание партнерских отношений, для обеспечения максимально благоприятных условий развития и воспитания детей в семье и дошкольном учреждении.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение **здоровья**детей в процессе воспитания и обучения. Проблема **здоровья** и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Известно, что дошкольный возраст является решающим в **формировании**фундамента физического и психического **здоровья.** Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет **жизни ребенка**, причем решать системно и сообща. **Оздоровление** детей - это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная систематически спланированная работа всех участников **образовательного** процесса на длительный срок.

Проанализировав **информацию** о заболеваемости детей нашей группы, мы пришли к выводу, что состояние **здоровья**детей требует особого внимания **родителей и специалистов ДОУ.**

Лишь тесное взаимодействие **родителей,** воспитателей группы и других специалистов ДОУ позволит организовать более эффективную **деятельность** по сохранению и укреплению **здоровья детей,** предполагающую **формирование** у семей воспитанников ДОУ потребности в**здоровом образе жизни** и как следствие снижение заболеваемости детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-**оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется **совместно с семьей.**

**Основание для инициации проекта:**

Нормативно правовые документы

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Устав детского сада

**Цель проекта:**

Установление сотруднических отношений между **родителями и педагогами по формированию навыков здорового образа жизни у детей.**

**Задачи проекта:**

1. Актуализация у **родителей**потребности в диалоге с педагогами, в **совместной деятельности с ними по вопросам оздоровления детей.**

2. Расширение представлений **родителей о ценности здорового образа жизни.**

3. Помощь **родителям в**оценки собственных методов приобщения детей к **здоровому образу жизни.**

4. Приобретение **родителями**и педагогами опыта сотрудничества по созданию благоприятных условий для **оздоровления** ребёнка в ДОУ и дома.

5. Приобретение **родителями знаний,** практических умений и навыков осуществления **совместной оздоровительной работы.**

**Ожидаемые результаты:**

1. Создание системы **совместных мероприятий**, направленных на установление сотруднических отношений между **родителями**и педагогами по вопросам **формирования навыков здорового образа жизни**.

2. Снижение уровня заболеваемости детей в группе.

3. Изменение отношения детей к сохранению своего **здоровья.**

4. Повышение активности **родителей в совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей.**

5. Обогащение опыта сотрудничества педагогами по созданию благоприятных условий для **оздоровления ребёнка.**

**Этапы реализации проекта программы**

Реализация проекта рассчитана на 5 месяцев: с декабря 2019 года по май 2020 года.

**Используемая литература:**

1. М.Н. Вохмянина Модель сохранения здоровья дошкольников. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 1, 2016;

2. Н.С. Голицына, И.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2013», 2017;

3. Т.П. Зарипова, Т.А. Ушакова Планирование оздоровительной работы. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 1, 2014;

4. М.Б. Зуйкова Режим – путь к здоровью. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». №1, 2016;

5. О.А. Кижаткина Планирование оздоровительной работы. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 1, 2016;

6. Л.В. Левчук Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 1, 2016;

7. В. Кудрявцев Дошкольная группа: двигательно-оздоровительные моменты на занятиях. Научно-методический журнал «Дошкольное воспитание». № 4, 2010;

8. А.А. Майер Проекты во взаимодействии ДОУ и семьи. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 3, 2018;

9. С.Ю. Миронычева Новые подходы к организации физкультурных занятий. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 2, 2018;

10. Л. Павлова Большие заботы о самых маленьких. Научно-методический журнал «Дошкольное воспитание». №1 2, 2010;

11. И.В. Панкратова, И.И. Юдина Растим здоровое поколение. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 1, 2014;

12. Н.А. Фомина Формирование основ здорового образа жизни. Научно-практический журнал «Управление ДОУ». № 1, 2014.

**Перспективный план работы с родителями**

**по реализации проекта**

**«Калейдоскоп здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки реализации | Результаты |
| 1 | Анализ **информации о состоянии здоровья детей нашей группы.** | декабрь | Воспитатели |
| 2 | Анкетирование «О здоровье всерьёз!» | декабрь | Выявление уровня осведомленности **родителей в вопросах оздоровления.** |
| 3 | Мини - лекция **с родителями**«Здоровый образ жизни в семье» | декабрь | Актуализировать у **родителей потребность в здоровом образе жизни всей семьи.** |
| 4 | Беседа на тему: **«Режим**  **дошкольника». Информировать родителей** о важности соблюдения режима  | январь | **Информировать родителей** о важности соблюдения режима  |
| 5 | Презентация **«Организация двигательного режима в течение дня, во время прогулке»** | февраль | **Информирование родителей об оздоровительной работе,** осуществляемой в группе. |
| 6 | Консультация: «Профилактика простудных заболеваний». | февраль | Знакомить родителей с методами профилактики простудных заболеваний.. |
| 7 |  Мастер-класс для **родителей на тему «Здоровье**в порядке – спасибо зарядке!» | март | Познакомить **родителей**с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях. Создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников. |
| 8 | Консультация: «Витамины на нашем столе». | апрель | Информация о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах и их значении для развития детского организма. |
| 9 | Буклет «Здоровый образ жизни» | апрель | Повышение педагогической грамотности **родителей в вопросах формирования здорового образа жизни**. |
| 10 | Консультация «Влияние природных факторов на закаливание» | май | Расширение и углубление представлений о сущности обсуждаемой проблемы. Развитие умения видеть явление с разных сторон |

**Консультация для родителей**

**«Режим дошкольника»**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

**Режим** – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Огромное значение в поддерживании работоспособности дошкольника имеет **сон.** Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. ***Для этого нужно следующее:***

* приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
* время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
* перед сном необходимо проветрить комнату.
* В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);
* ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

**Питание**. Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

***В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.***

День дошкольника начинается с **утренней гимнастики**, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер о количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

**Кожа** детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

 Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Одним из существенных компонентов режима является **прогулка**. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

**Консультация для родителей**

**«Профилактика простудных заболеваний»**

В период межсезонья и особенно в зимнее время года мы часто слышим и произносим слова — простуда, простудился. Что же такое простуда, простудные заболевания у детей?

***Простудные заболевания —*** это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

**Профилактика вирусных заболеваний у детей**

***Меры профилактики простудных заболеваний:***

* здоровый образ жизни;
* закаливание;
* личная гигиена;
* народные средства;
* профилактические средства,
* вакцинация.

Это основные меры профилактики простудных заболеваний.

**Понятие «здоровый образ жизни» включает сбалансированное рациональное питание, здоровый сон, в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман) частые прогулки принесут лишь пользу.**

1) Для повышения сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие мышц ребенка, улучшит работу сердечно-сосудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.

2) Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену – необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот , избегать контактов с больными людьми – это приведет к сокращению числа простуд.

3) Народные средства – морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами (эхинацея, малина, эвкалипт. шалфей), чеснок, лук, квашенная капуста — помогут в борьбе с вирусами и микробами.

4) Поливитамины - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма Аскорбиновой кислоты 1-2 раза в день отлично повысит иммунитет у детей.

5) Для профилактики простудных заболеваний у детей и их лечения следует использовать рекомендованные современной медициной такие гомеопатические средства, как анаферон, афлубин, арбидол, виферон и пр. Они созданы на основе интерферона и обладают противовирусным эффектом.

6) Самый эффективный способ профилактики вирусных заболеваний у детей – прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.

**Методическая разработка**

**мастер-класса для родителей воспитанников детского сада**

**«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»**

**Форма проведения:** практикум.

**Участники:** воспитатели, родители воспитанников детского сада, музыкальный руководитель.

**Цель:** формировать у детей и родителей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи: познакомить участников мероприятия с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях; создать условия для обмена семейным опытом по физическому воспитанию дошкольников.

**План проведения**

1. Вступительная часть.
2. Педагогический всеобуч «Движение-это жизнь».
3. Практикум.
4. Заключительная часть.

**Ход мероприятия:**

1. **Подготовительный:**
2. Подготовка детей к показу комплексов разных видов гимнастики; подбор музыкального оформления; подготовка в помощь родителям картотеки с комплексами разных видов гимнастики.
3. Оформление фотовыставки «Мы самые здоровые...» (интересные семейные фотографии по теме мероприятия).
4. Оформление плаката «Я не боюсь еще  и еще раз повторить: забота о здоровье - важный труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В.А. Сухомлинский).
5. Оформление выставки нестандартного физкультурного оборудования   изготовленного своими руками.

**II Организационный этап:**

Подготовлено помещение и необходимое оборудование; педагоги и родители приходят в спортивной форме и обуви; перед началом мероприятия гости знакомятся с материалами выставок:

* «Физкультурное оборудование - своими руками» (нестандартное физкультурное оборудование);
* «Гимнастика-это здоровье» (комплексы разных видов гимнастик);
* «Мы самые здоровые...» (фотовыставка).

**Вступительная часть**

Звучит музыкальная заставка «На зарядку становись!».

В о с п и т а т е л ь: Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление-это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.

**Педагогический всеобуч «Движение-это жизнь»**

*(приложение 1)*

В о с п и т а т е л ь: Задача детского сада - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие.

Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, плавание и хореография, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады, походы и др.

 Сегодня мы представим вашему вниманию разные виды гимнастик, которые мы используем в работе с нашими воспитанниками. Мы очень надеемся, что все то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей семье.

**Практикум**

В спортивный зал заходят воспитанники группы, которые показывают гостям упражнения, гости выполняют их вместе с детьми.

 Р е б е н о к.      Мы приучены к распорядку.

                                Чтобы бодрым быть весь день,

                                 По утрам на физзарядку

                                Становиться нам не лень.

                                                                       А. Локтев.

**1. Комплекс утренней гимнастики**

(*после зарядки демонстрируются снаряды, с которыми можно делать утреннюю гимнастику: веревочки, ленточки, обручи, скакалки, мячи, гантели и т. д.)*

   В о с п и т а т е л ь. Движения необходимы не только телу ребенка.

Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

**2. Артикуляционная и пальчиковая гимнастики**

В о с п и т а т е л ь. Итак, знакомьтесь: артикуляционная гимнастика. Ее цель - выработать полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Часто в этот комплекс мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков. А как мы это делаем, вам покажут наши ребята.

*(гости выполняют вместе с детьми)*

**3. Музыкально-динамическая пауза**

В о с п и т а т е л ь. Любое занятие с детьми должно включать физкультурную минутку или динамическую паузу. Наши ребята занимаються в кружке «Ритмическая мозаика» под руководством музыкального руководителя Васильевой Т.А. Встречайте!

*(дети показывают спортивный танец)*

**4. Дыхательная гимнастика**

В о с п и т а т е л ь: Просто удивительно, сколько в наших ребятах силы, энергии и задора! Восстановить дыхание после такого танца, отработать длительный выдох помогает дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, занятий по развитию речи. Для того чтобы ребенок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию.

Под речевым дыханием понимают способность человека в прцессе высказывания производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходывать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Речевое дыхание-основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса.

**5. Гимнастика после сна**

Все педагоги и родители знают, что подъем детей после сна - целая наука. Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в хорошо проветренном помещении сначала в спальне, а затем в игровой комнате. Ее цель: поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся коррекционные упражнения, заканчивается гимнастика игрой.

*(показ гимнастики после сна)*

**6. Психогимнастика**

В о с п и т а т е л ь: В каждой группе детского сада имеются дети, у которых наблюдаются излишняя утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, раздражительность, замкнутость. Именно этим детям и педагогам на помощь приходит психогимнастика М.И. Чистяковой. Психогимнастика-это специальные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

*(гости выполняют психогимнастику)*

**Заключительная часть:**

**Подведение итогов**

В о с п и т а т е л ь (демонстрирует плакат: «Три кита здоровья: движение, питание, расслабление). Все знают, что валеология (наука о здоровье) строится на трех китах: движении, питании, расслаблении.

Двигательная активность детей в нашем детском саду соответствует нормам. Питание также в последнее время не вызывает озабоченности.

Быть здоровым означает не только находиться в хорошей физической форме, но и уметь отключаться, чутко реагировать на собственные потребности и черпать из приятных моментов расслабления новые силы для надежной защиты от стресса.

Расслабляются все по-разному. Кто-то предпочитает дружеское общение; кто-то ищет уединения и покоя на лоне природы; кто-то читает книги и т. д.

Пусть минуты расслабления станут для вас островками покоя в бурном течении дня, позвольте себе короткие моменты отдыха, необходимые для здоровья и хорошего самочувствия.

*(звучит релаксационная музыка)*

**Рефлексия «Мое мнение»**

В конце мероприятия гостям предлагается высказать свое мнение о проведенном мастер-классе, приклеив сердечки четырех цветов (красного, синего, зеленого и черного) на информационный лист, который изображен в виде символа в соответствии с темой мастер-класса.

Воспитатель благодарит всех за активное участие и в память о мастер-классе дарит каждому участнику памятку «Зарядка позитивного мышления»*(приложение 2)*

Индивидуальное консультирование по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования.

 **Приложение № 1**

***Материал для педагогического всеобуча «Движение-это жизнь»***

Как часто мы повторяем: «Движение-это жизнь». Но движение-это и огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности человека в движениях, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

Дети 5-6 лет уже освоили ведущие элементы азбуки движений: они свободно ходят, держась прямо, не опуская головы; непринуждённо бегать в разном темпе; чувствуют ритм; изменяют положение тела во время различных действий под счёт или такт музыки. Они овладевают техникой всех основных движений: в прыжках в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь, в прыжках на одной ноге. Во время лазанья по лестнице правильно захватывают рейку руками (большой палец снизу, другие сверху) и ставят ногу на рейку серединой стопы, могут ловить мяч кистями рук не менее 7-10 раз, не прижимая его к груди, многократно ударяя об пол, и т. д.

     Движения детей носят произвольный и направленный характер. Они самостоятельно различают виды движений, умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий. У многих проявляется интерес к результатам выполнения заданий, они прилагают волевые усилия для преодоления трудностей (пытаются перепрыгнуть через препятствия, быстро пролезть под дугой, пройти по наклонному буму и т. д.). Совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено развитием таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость.

Отличительной особенностью детей 5-6 лет являются их познавательная активность, стремление действовать: убирать игрушки и пособия, создавать свои образы в играх и движениях. Они проявляют инициативу в выборе игр, упражнений, пособий, а также повышенную эмоциональность в процессе двигательной деятельности. Чаще всего во время игр соревновательного характера дети выражают свои эмоции криком, смехом, различными движениями (подскоки, подпрыгивания, хлопки в ладоши и т. д.).

Занятия по физкультуре должны доставлять радость ребёнку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную потребность в движении.  Для решения этих задач особое значение имеет характер общения детей со взрослыми и сверстниками: они нуждаются в своевременной помощи, поддержке, поощрении.

При формировании двигательных действий целесообразно воспроизведение их взрослым с последующим повторением детьми. При этом взрослый должен использовать объяснение, подсказку, указание и помощь.

 **Приложение № 2**

***Памятка для родителей***

***«Зарядка позитивного мышления»***

 Каждое утро проговаривайте этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

1*. Именно сегодня*у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье - это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив на столько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу своё нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям, и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу её точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.

10.Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.

Консультация для родителей на тему

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

 Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень  часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном  высокотехнологичном  обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей  своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».

*«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

*Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.*

* Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.  Необходимо объяснить детям, что нужно  рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

* Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;
* В-третьих, культура питания.
* Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по  выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим  - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.  Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

*Такие занятия приносят положительные результаты:*

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

  Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

*Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:*

* осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
* повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
* развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

   \*\* Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.
  \*\*Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это  регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.
 Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!