**Консультации для родителей:**

**«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

**«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!



**Краткосрочный проект *«Неделя здоровья»***

**Воспитатели: Юрачева К.В**

**Жукова Ж.А**

**2021 год**

**Тема: «Неделя здоровья»**

**Вид проекта**: педагогический, творческий, оздоровительный.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный, 20.09.2021 – 24.09.2021 год.

**Участники проекта:** воспитанники старшей группы; воспитатели; родители.

**Актуальность:**В настоящее время одной из острейших проблем является обеспечение здоровья детей, так как выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Оценка физического развития показала, что за последние десятилетия отмечается снижение гармонично развитых детей и увеличивается число детей с дисгармоничным развитием. Поэтому, проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной.  Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью  организма к вредным факторам среды и устойчивостью  к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. И, если, приучать ребенка с младшего дошкольного возраста заботиться о себе, о своем здоровье, то к старшему возрасту у него сформируются начальные знания и умения здорового образа жизни, появятся самосберегающие навыки здоровья, воспитается ценностное отношение к нему.  Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе союза педагогов и родителей. Только совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры создаст здоровьесберегающую среду вокруг детей и поможет им научится  сохранять и созидать здоровье.

**Цель: сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей в том, как сохранить и укрепить здоровье.**

**Задачи проекта:**

**Образовательные:**

  Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

·  Научить элементарным приемам сохранения здоровья

**Воспитательные:**

·  Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

·  Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.

·  Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

**Профилактические:**

·  Развивать у детей потребность в активной деятельности.

·  Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

**Предполагаемый результат:**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.

2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

**Форма работы воспитателя с детьми.**

Занятия познавательного цикла: познание, развитие речи, физкультурные, чтение худ. литературы.

Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.

Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.

Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.

**План реализации проекта. Этапы:**

Подготовительный:

1.  Составление плана реализации проекта и изучение методической литературы .

3. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;

4. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;

5. Подготовка цикла тематических  занятий.

6. Подбор художественной литературы для чтения детям.

7. Подбор дидактического материала.

8. Познакомить педагогов и родителей с проектом.

Основной:

Занятия с детьми с введением эффективных здоровьесберегающих технологий;

2. Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим».

3.  Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровы образ жизни детей».

**Завершающий:**

1. Проведение спортивного развлечения

2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим».

3. Сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни.

**План работы на «Неделе здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
| ДНИ НЕДЕЛИ | МЕРОПРИЯТИЯ |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Беседа на тему: «Откуда берутся болезни» Цель: сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих людей.  Гимнастика для глаз «Веселый гном» Цель: учить детей концентрировать взгляд на отдаленных объектах; развивать наблюдательность, зоркость.  Д/и «Польза-вред» Цель: учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма; развивать логическое мышление, внимание; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  Упражнение для самокоррекции осанки. Цель: учить детей в течении дня самостоятельно выполнять упражнение для самокоррекции осанки; развивать физические навыки; воспитывать желание следить за своим здоровьем.  Игра-эстафета с использованием нестандартного оборудования (шишки, небольшие дощечки) . Цель: совершенствовать умения детей держать равновесие, метать предметы в горизонтальную цель на расстоянии 3м; формировать умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, быстроту движений, умение слушать правильно и быстро выполнять задания; вызвать радость от участия в соревновании. |
| ВТОРНИК | Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка. Цель: продолжать приобщать воспитанников к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитывать соревновательной дух, уважительное отношение друг к другу.  Игра с мячом «Какие виды спорта ты знаешь? » Цель: Закрепить знания воспитанников о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча; активизировать словарь.  Физкультурный досуг «На спортивной площадке» Цель: создать положительный эмоциональный настрой, повысить двигательную активность воспитанников; развивать чувство товарищества, взаимопомощи; вызвать радость от совместной деятельности; сформировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.  Рассматривание книг, альбомов о спорте. Цель: уточнить представление воспитанников о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом; развивать речь.  Продуктивная деятельность «Нарисуй любимый вид спорта». Цель: закрепить умение самостоятельно задавать параметры6 цель-результат; самостоятельно организовывать свою деятельность; закреплять умение использовать в своей работе, ранее полученные знания о спорте; развивать умение создавать законченную композицию; воспитывать интерес к спорту. |
| СРЕДА | Совместная деятельность «Что такое здоровье и как его сохранить» Цель: Закреплять понятие «здоровье», расширять знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний, травм; научить строить суждения, опираясь на свой личный опыт и опыт других детей, взрослых; развивать диалогическую речь.  С/р игра «Магазин полезных продуктов» Цель: закрепить знания воспитанников о полезных для здоровья продуктах питания; развивать волевое взаимодействие, диалогическую речь.  И/у «Нарисуй здоровье, болезнь» Цель: развивать абстрактное мышление; умение самостоятельно выстраивать ассоциации; развивать творческое мышление; воспитывать интерес к нестандартной деятельности.  Парные эстафеты. Цель: совершенствовать умение детей выполнять задания в парах, согласовывая свои движения различных упражнениях на равновесие, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, ползании на четвереньках, пролезании в вертикальный обруч; развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстроту движений, выносливость; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.  Психогимнастика. Цель: уравновесить эмоции детей, поддержать положительный эмоциональный настрой во второй половине дня; гармонизировать работу органов, мозга, душевного состояния. |
| ЧЕТВЕРГ | Беседа: «Чистота-залог здоровья» Цель: сформировать у воспитанников представление о значении соблюдения правил личной гигиены для здоровья; развивать мышление, память, внимание; воспитывать культуру личной гигиены.  Спортивное упражнение «У меня спина прямая». Цель: профилактика нарушений осанки у воспитанников; закреплять знания воспитанников о важности сохранения правильной осанки; развивать выносливость, физические навыки; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  Игра-эстафета линейная с нетрадиционным передвижением участников. Цель: совершенствовать умение воспитанников в прыжках различными способами; ползании на животе с предметом на голове; в ползании на четвереньках, толкая мяч головой вперед; закреплять умение попадать в цель при метании предмета, стоя спиной к цели; развивать быстроту движений, ловкость, гибкость, умение ориентироваться в пространстве.  Чтение поговорок и пословиц о здоровье. Цель: продолжать формировать знания о значении здорового образа жизни для человека; развивать умение понимать понятийный смысл пословиц и поговорок; развивать речь, внимание, мышление; воспитывать желание вести здоровый образ жизни. |
| ПЯТНИЦА | Беседа: «Витамины в жизни человека». Цель: формировать у воспитанников знания о роли витаминов в жизни человека; о том, какие витамины, из каких продуктов питания мы можем получить.  Викторина «Что мы знаем о здоровье». Цель: обобщить и систематизировать знания воспитанников о понятии «здоровье», «зож»; развивать логическое мышление, речь; целеустремлённость, умение четко отвечать на вопросы викторины; умение работать в команде; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.  Подвижные игры по желанию детей. Цель: развивать физические навыки воспитанников, быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость; воспитывать интерес к совместной игровой деятельности.  Спортивное развлечение «Веселые старты» Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту; развивать быстроту, ловкость, смекалку, соревновательный дух, целеустремлённость; воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни. |