

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центра развития ребенка - «Детский сад № 209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209 «Росток»)

Проект: «ФизкультУра!»
(вторая группа раннего возраста №5)

Составили: воспитатели
Скворцова О. А.
Горбацевич Е.С.

Барнаул 2022 г.

Физкультурно-оздоровительный проект

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатель, дети младшей группы и их родители.

Возраст детей: младшая группа.

Идея проекта: Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни. Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Актуальность проекта: В соответствии с ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает: становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Воспитание у детей навыков здорового образа жизни играет важнейшую роль в охране их здоровья. Прививая положительные привычки ребенку, мы помогаем сформировать черты характера. И сформировать правильную и полезную жизненную позицию.

Цель проекта: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателем группы.

Задачи проекта:

-для детей:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

-для педагога:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Форма проведения проекта:

Девиз проекта: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Дата	Вид образовательной деятельности	Совместная деятельность педагога с детьми	Работа с родителями	Интеграция
18- 22 апреля	Ежедневная профилактическая работа	- Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.) - гимнастика пробуждения, массажные дорожки.		Образовательные области: «Физическое развитие»; «Речевое развитие»;
18 апреля	Беседа Занятие Игры	«Здоровье – волшебная страна» - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»; - подвижные: «У медведя во бору», «Мышеловка» и т.д.; - дидактические: «Лото» и т.д.	Консультация «Приобщайте детей к здоровому образу жизни». Анкетирование «Здоровый человек»	«Познавательное развитие»; «Социально-коммуникативное развитие»;
19 апреля	Беседа Занятие Игры	«Витаминчики люблю – быть здоровым я хочу!» - чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»; -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.; - подвижные: «Мышеловка» и т.д.	Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.	
20 апреля	Беседа Занятие	«Азбука здоровья» Физкультурное развлечение «Секрет здоровья для Мишутки». Подвижные игры: «Воробушки и	Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье».	Образовательные области: «Физическое развитие»; «Социально-

	Игры	автомобиль», «У медведя во бору».		коммуникативное развитие»;
21 апреля	Беседа Занятие Игры	Рассматривание иллюстраций, альбомов о видах спорта; Чтение произведения К Чуковского «Федорино горе»; -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.; - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».	Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». Тестирование «Самооценка образа жизни»	«Познавательное развитие»; «Речевое развитие»; «Художественно-эстетическое развитие»
22 апреля	Беседа Занятие Игры	«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» Заучивание пословиц, поговорок о здоровье; -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д. -подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей».	Консультация «Значимость подвижной игры для всестороннего развития малышей»	
	Итоговое мероприятие	-День открытых дверей для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»; -Выставка творческих работ «Здоровье глазами детей».		

Результаты проекта:

-для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

-для родителей:

- 1) родители с интересом наблюдали за происходящем в физкультурном развлечении «Секрет здоровья для Мишутки»;
- 2) выразили желание изготовить своими руками массажные дорожки для группы и дома;
- 3) приняли участие в творческом конкурсе «Здоровье глазами детей».

-для педагога:

- 1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Физминутка

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.
Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротки, крылышки -
Ручки, ножки, животики.
Божьи коровки поверните направо головки,
Божьи коровки поверните налево головки,
Ножками притопните, крылышками хлопните
Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

Беседы с детьми:

«Здоровье – волшебная страна»

Цель: формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывно заботиться. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

Материал: игрушка Незнайка, сюжетные картинки с изображением двух медвежат: один медвежонок веселый, здоровый, второй — грустный, неаккуратный, с перевязанной рукой; белый лист бумаги и цветные карандаши на каждого ребёнка.

Ход беседы (слышится стук в дверь):

Воспитатель: - Ребята, кто это стучит? (*вносится игрушка Незнайка*) *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами на очень важную тему — о здоровье. Как вы думаете, что же такое здоровье? (*суждения детей*) *Незнайка:* - что же надо делать для того, чтобы быть здоровым? (*суждения детей*) *Воспитатель:* - Незнайка, ребята! Я хочу поведать вам о волшебной стране - здоровье. А помогут мне в этом мои друзья – медвежата. Одного зовут Здоровяк, а другого - Растяпа (обратить внимание малышей на персонажей). Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (*Ответы детей*). *Воспитатель:* - Я с вами согласна. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, как выглядит наш Здоровяк. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, мне кажется, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, ест только мытые фрукты и овощи и не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья.

Воспитатель: - Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? (*Ответы детей*).

Воспитатель: - Ребята, а Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? (*Суждения детей*).

Воспитатель: - Да, вы правы. Но мне так хочется, чтобы Растяпа стал таким как Здоровяк. Давайте ему в этом поможем. И прежде всего мы должны показать ему пример.

Физкультминутка "Божья коровка"

1. Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились *Кружатся*

1. Божьи коровки, покажите ваши головки,
Носики, ротки, крылышки –
ручки, ножки, животики *Показывают названные части тела*

1. Божьи коровки,
поверните на право головки,
Божьи коровки,
поверните на лево головки, *Повороты головой вправо, влево*

1. Ножками притопните,
крылышками хлопните *Топают ногами. Хлопают руками*

1. Друг к другу повернулись
И мило улыгнулись *Поворачиваются, улыбаются, садятся*

Воспитатель: - Ребята, расскажите Незнайке, каких людей мы называем здоровыми?

Воспитатель: - Больные люди как выглядят? Какие вы молодцы ребята!

Воспитатель: - Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? *(Ответы детей).*

Воспитатель: - Итак, теперь и Незнайка, и медвежонок, и мы знаем, что здоровье - это сила, ум и красота. Что здоровье - это волшебная страна. Это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство для каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Мне кажется, что мы с вами помогли Растяпе и не хочется, чтобы у него оставалось такое некрасивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, и поменяем его внешний вид. *(Предложения детей по поводу нового имени и внешнего вида медвежонка).*

Воспитатель: - А сейчас придумайте нового медвежонка, собственного и нарисует его *(самостоятельная деятельность детей).*

Анализ рисунков.

«Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышей знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

Материал: игрушка Незнайка, муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы: (слышится стук в дверь).

Воспитатель: - Ребята, кто это стучит? (*Вносится игрушка Незнайка*) *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами о витаминах. Вы любите витамины? (*ответы детей*) Я тоже!

Воспитатель: - Кто дает вам витамины? (*Ответы детей*).

Воспитатель: - А где же мама, бабушка их покупают? (*Выслушать, и обобщить ответы детей*).

Воспитатель: - Незнайка, ребята, а вы знаете что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, что это у меня? (*обратить внимание детей на муляжи овощей и фруктов*) (*ответы детей*) .

Воспитатель: - А вы знаете, сколько витаминов в них содержится? (*ответы детей*).

Воспитатель: - Поднимите, пожалуйста, руки те, кто любит морковь. Молодцы! А теперь хлопните в ладоши те, кто любит лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины
Помогают апельсины!

Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.
Нет полезнее продуктов —
Вкусных овощей и фруктов.

Воспитатель: - Ребята, а витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, рыбу, мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (*Ответы детей*).

Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся.
Ешь побольше витаминов
И с болезнями не знайся.

Воспитатель: - Теперь и вы ребята, и ты Незнайка знаете сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

«Азбука здоровья»

Цель: дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности; воспитывать привычку заботиться о своём здоровье; развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук; активизировать речь детей, расширять словарный запас.

Материал: мягкая игрушка Незнайка, сюжетные картинки по теме.

Ход беседы: (вносится мягкая игрушка Незнайка).

Воспитатель: - Здравствуй, Незнайка. Что опять произошло? Почему ты такой грустный?

Незнайка: - Я сегодня съел морковку и у меня заболел живот, поэтому мне грустно.

Воспитатель: - Ребята, как вы думаете, почему у Незнайки заболел живот? (Ответы детей).

Воспитатель: - Ребята, давайте объясним Незнайке, почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой. (Рассуждения детей).

Воспитатель: - Да, вы правы: на овощах и фруктах находится много микробов. А что такое – микробы? (Ответы детей).

Воспитатель: - Микробы живут на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (Ответы детей).

Воспитатель: - Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (Нет). Почему? (Предположения детей).

Воспитатель: — Да, конечно. Микробы мельчайшие организмы и их невозможно увидеть без специального увеличительного прибора — микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

Воспитатель: - Ребята, давайте поиграем в игру и научим Незнайку, как можно спастись от микробов.

Игра «Любит — не любит»

(Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья).

Физкультминутка «Две лягушки»

На болоте две лягушки *Дети изображают лягушек.*

Две зеленые подружки.

Рано утром просыпались, *Потягиваются.*

Дружно умывались

Полотенцем растирались. *Выполняют движения*

Влево вправо наклонялись *по тексту.*

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт — привет.

Воспитатель: - Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

Воспитатель: - Ребята, напомним Незнайке когда обязательно нужно мыть руки.

(Педагог показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета)).

Незнайка: - Спасибо вам большое за науку, я теперь всегда буду мыть руки и микробы мне нипочём!

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»

Цель: дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

Материал: мягкая игрушка Незнайка, молочные продукты; миксер, бокальчики и продукты для коктейля.

Ход беседы:

Воспитатель: - Ребята, посмотрите кто к нам в гости пришёл.

Незнайка: - Здравствуйте, ребята! Совсем недавно я вернулся из Молочной страны, где проживают молочные продукты. А какие молочные продукты вы знаете?

Игра «Кто живет в Молочной стране» (с мячом)

(Дети перечисляют: молоко, кефир, топленное молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.).

Незнайка: - Ребята, а какой же продукт главный?

Дети: - Молоко.

Незнайка: - Почему вы так думаете? (Ответы детей.) Да, вы правы. Из молока производят множество молочной продукции.

(Показать стакан с жирным молоком. Обратить внимание детей на слой поверху молока.)

Незнайка: - Как вы думаете, что это? (Ответы детей).

Незнайка: - Да, это сливки. Для чего они нужны? (Ответы детей).

Незнайка: - Но, ребята, запомните: много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а много жирного есть вредно.

Незнайка: - А вы знаете как из сливок делают сметану? Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в чашечку, и они через какое-то время превращаются в сметану.

Незнайка: - А сейчас пришла пора поиграть нам детвора.

Игра «Узнай по вкусу»

(Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их).

Незнайка: - Молодцы! А у меня для вас сюрприз: сейчас мы с вами вместе приготовим клубничный коктейль.

(Все строчки стихотворения сопровождается действиями).

Пакет клубничного молока –

Неприменно от Незнайки.

Три ложки сахара,

Два желтка,

Сок апельсиновый чуть-чуть покапать.

Нарезать дольками полбанана,

Сливки жирные – полстакана,

И, наконец, добавить сюда

Кофейную чашку дробленого льда.

В миксере взбить

И разлить по бокальчикам –

Коктейль предлагается

Девочкам и мальчикам.

(Дети пьют и благодарят Незнайку.)

Родители, играйте с детьми в подвижные игры!

Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма детей в движении, гораздо в большей степени, чем все другие формы физической культуры. Игра чаще всего вызывает эмоциональный подъем, она связана с личной инициативой, творческой фантазией и отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Игра становится главной жизненной потребностью малышей, к удовлетворению которой они сами очень стремятся.

В подвижных играх используются свободные, непринуждённые движения, которые благоприятствуют физическому развитию детей, а также активизируют работу головного мозга, а, значит, всех органов и систем. В играх у дошкольников воспитываются необходимые им в дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивается чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в различных ситуациях, раскрываются заложенные в детях личностные возможности.

В совместных подвижных играх между детьми и их родителями возникает взаимопонимание и дружеские отношения, которые предотвратят многие неприятности и беды в последующей жизни.

Отмечено, что если включить подвижные игры в комплексное лечение малышей абсолютное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых разных болезнях и состояниях наступает гораздо быстрее.

Хочу предложить вам несколько подвижных игр:

Игра «Кот и мыши»

Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.

Ход игры: малыши – «мышки» располагаются на стульчиках (в норках). Напротив, в другой стороне комнаты спит «кот». Мышки бегают, веселятся, резвятся. «Котик» пробуждается ото сна, мяукает и старается поймать «мышек», которые стремительно разбегаются и укрываются в «норках». Тех «мышек», которых «котик» умудряется поймать, уводит с собой.

Игра «Воробушки и автомобиль».

Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.

Ход игры: вдоль одной стороны комнаты на стульчиках располагаются дети – «воробушки». Напротив, находится гараж для автомобиля. Роль автомобиля исполняет взрослый. На сигнал: «Воробушки полетели!» малыши – «воробушки» бегают врассыпную, махая руками – «крыльями». Выезжает автомобиль, подаёт сигнал. «Воробушки» летят в свои гнёздышки. Затем автомобиль уезжает на стоянку.

Игра «Лохматый пёс».

Цель: формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.

Ход игры: малыши располагаются на одной стороне комнаты, а взрослый – «пёс», на другой. Затем ребята приближаются к собачке, произнося слова стихотворения:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувший нос,
Тихо, смиренно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?»

По окончании текста, пёс поднимается и громко лает. Малыши разбегаются в разные стороны от ловящего их пса, который пытается поймать деток и увести к себе. После того как ребята укроются в «домиках», пёсик возвращается на своё место. Игра возобновляется.

Игра «Такси».

Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

Ход игры: малыш и взрослый располагаются внутри обруча большого диаметра, удерживая его в руках: родитель – у одной стороны обода, ребёнок – у другой. Взрослый – шофёр, малыш – пассажир. «Такси» двигается по площадке, меняя направление и темп движения. По истечении некоторого времени, когда ребёнок освоит правила игры, можно поменяться ролями.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

Приобщайте дошкольников к здоровому образу жизни

Уважаемые родители!

Если вы хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым и крепким ребёнком, ему необходимо чётко соблюдать, продуманно составленный, соответствующий возрастным особенностям, режим дня. Возникновение благоприятных условий для всестороннего развития малыша осуществляется лишь тогда, когда он обретает привычку в одно и то же время принимать пищу, ложиться спать, активно действовать. Распорядок дня должен быть достаточно гибким. Его можно изменять (но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону), в зависимости от обстоятельств (время года, индивидуальные особенности ребёнка, домашние и другие).

Каждое утро вашего ребёнка должно начинаться с зарядки, которая проходит совместно с другими членами семьи в эмоционально приподнятом настроении.

По окончании утренней гимнастики малышу необходимо принимать водные процедуры, то есть закаляться водой. Начинать необходимо с умывания, обтирания,

затем перейти к обливанию или прохладному душу. Водные процедуры нужно осуществлять регулярно, в одно и то же время, заранее настроив малыша. Понижать температуру воды следует поэтапно, учитывая возрастные особенности ребёнка, его самочувствие, тип процедуры.

Одним из основных элементов образа жизни и поведения детей младшего дошкольного возраста является двигательная активность, которая зависит от степени двигательной готовности детей, персональных особенностей, конституции тела и функциональных возможностей развивающегося организма. Дошкольники, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, выделяются задорностью, жизнелюбием и выносливостью. Немаловажное место в воспитании малышей занимает двигательная деятельность, а приобщать младших дошкольников к здоровому образу жизни должны в первую очередь родители.

- Перед сном необходимо пообщаться с малышом: рассказать о том, как вы его очень сильно любите, какой он у вас самый лучший, умный и добрый; при этом ласково, поглаживая его по спине и целуя.
- Немаловажно проследить за пробуждением малыша: оно должно быть неторопливое, постепенное (ребёнку нужно пролежать в постели не меньше 8-10 минут; ни в коем случае нельзя устанавливать будильник рядом с детской кроваткой).
- В благоприятной атмосфере необходимо проделывать с малышом водные гигиенические процедуры. А затем и утреннюю зарядку провести, в хорошо проветренной комнате, желательно под музыкальное сопровождение.
- Желательно до завтрака предложить малышу выпить бокальчик свежевыжатого сока из фруктов или овощей. Завтрак должен быть приготовлен из продуктов, богатых белками, лёгкими углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами.
- Для профилактики простудных заболеваний возможно использование в виде добавки к первым блюдам чеснока и зеленого лука.
- Очень важно приобретать для малыша одежду из натуральных волокон, которая бы содействовала полноценному кожному дыханию и безупречному теплообмену.
- Следует объяснить малышу об необходимости смены спортивной формы по окончании двигательной деятельности на повседневную.
- Пояснить малышу причину, почему сразу после двигательной активности не следует употреблять прохладную воду.

Активное совместное времяпрепровождение:

1. Благоприятствует упрочнению семьи.
2. Развивает у малышей высоконравственные качества, любознательность и наблюдательность.
3. Способствует приобщению малышей к изумительному миру природы, воспитывая у них интерес и заботливое отношение к представителям живой природы.

4. Совершенствует у ребят начальные представления об истории малой Родины, устоях и культуре нашего народа; расширяет круг интересов дошкольников.

5. содействует сплочению семьи (малыши ощущают приобщение к совместной деятельности, и живут одними проблемами с родителями).

Только в совместной досуговой деятельности у взрослых и малышей зарождается такое взаимопонимание, о котором часть родителей могут только мечтать.

Осуществление общесемейного отдыха положительно воздействует на малышей и их родителей. Взрослые вместе с дошкольниками могут:

1. Организовывать пешие прогулки с малышами на лыжах, катание на коньках и на санках, лепка снежных поделок в зимнее время.
2. Совершать непродолжительные турпоходы, общий отдых на природе; устраивать коллективные досуги с подвижными играми и эстафетами в весеннее и осеннее время.
3. Проводить задорные и оживлённые игры-забавы и подвижные игры с детьми на детской площадке; принимать солнечные ванны, плавать в бассейне и водоёме.
4. Организовывать совместные поэтические вечера, где малыши, знакомясь с произведениями знаменитых поэтов, будут приобщаться к здоровому образу жизни. Так, стихотворение Агнии Барто «Девочка чумазая» побудит дошкольников следить за чистотой своего тела и одежды, творение Сергея Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поспособствует улучшить аппетит детей, а стихотворение «Про мимозу» поведает малышам о необходимости закаливающих процедур для общего здоровья человека и т. п.).

Уважаемые родители! Позвольте предложить вам семейный кодекс здоровья, который касается распорядка дня, закаливающих процедур, питания и других komponующих здорового образа жизни.

1. Здоровье в порядке: начинай день с зарядки!
2. Пробуждаясь - не ленись, и с кровати поднимись!
3. Водой холодной закаляйся, если хочешь быть здоров.
4. В быстром темпе шагаем на работу, в детский сад.
6. Никогда не унывай – всем улыбку раздавай!
7. Встречаясь, руку пожимай и здоровья пожелай!
8. Режим дня соблюдаем – всё успеваем!
9. Полезную пищу употребляй – здоровье укрепляй!
10. Если отдых – то совместный!

Физкультурное развлечение «Секрет здоровья для Мишутки»

Цель: пропагандирование здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом; поднятие эмоционального настроения у малышей и стремления участвовать в подвижных играх.

Задачи:

- Упражнять малышей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
- Способствовать развитию координации движений, сноровки и быстроты реакции.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям; осмысленное отношение к потребности заниматься физической культурой и спортом; дружеские взаимоотношения между детьми, стремление играть вместе.

Материалы и оборудование: игрушки медведя и зайца, обручи по количеству детей.

Ход развлечения: дети в спортивной форме под музыку входят в празднично украшенный спортивный зал.

Воспитатель: - Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы провести праздник День Здоровья.

В зале появляется Медвежонок.

Медведь: - Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Сегодня сорока мне на хвосте принесла новость, что у вас проводится День Здоровья. Только я не знаю, что такое здоровье. Вы мне объясните? (*Дети отвечают*). Что же надо делать для того, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей*).

- А я ничего такого не знаю и ничего не делаю.

Я немного толстоват,

Я немного косолап.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

И мне не известно, что такое утренняя гимнастика.

Вы мне можете показать?

Проводится «Лесная зарядка».

Медведь: - Ох, ребята, я устал. Спать я что-то захотел (*зевает*). Пойду, немного посплю. (*Медведь засыпает*).

Подвижная игра «У медведя во бору».

Мальшии находятся на одной стороне площадки, а медведь располагается на другой, он спит. Ребятишки идут к медведю, выполняя движения в соответствии с текстом и произнося слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Он на нас рычит.

После этих слов медведь просыпается и догоняет детей.

Медведь: - Ребята, а у меня в лесу есть замечательный друг.

Что за зверь такой лесной

Встал, как столбик под сосной,

И стоит среди травы —

Уши больше головы? (Заяц)

- А вы умеете прыгать, как зайчишки?

Эстафета «Кто быстрее»

Построение дошкольников в две колонны. Раскладываются перед ними 4-5 обручей. На сигнал «Раз, два, три, начни!» первая пара прыгает на двух ногах, как зайчики, из обруча в обруч. Дети поочередно в парах проделывают упражнение.

Медведь: - Ох, ох, ох! Ну и молодцы же вы! Порадовали меня! А теперь я хочу поиграть с вами в любимую игру моего дружка - зайчонка.

Подвижная игра «Медведь и зайцы» (2-3 раза).

Обручи разложены на площадке. Медведь спит в берлоге. А детишки-зайчишки прыгают на двух ногах по площадке. Как только медведь просыпается, зайчики бегут в свои домики.

Медведь: - Ребята, а я знаю ещё одну очень замечательную игру. Она называется «Догони». Поиграем?

Малоподвижная игра «Догони» (2-3 минуты).

Мальши располагаются в кругу, в руках игрушка медведя. Дети передают его друг другу по кругу. Вдогонку устремляется игрушка Зайчишка, которая двигается в ту же сторону. Дошкольникам необходимо передавать игрушки так, чтобы одна из них догнала другую.

Медведь: - Как же здорово с вами! Но самое главное, что я понял — надо обязательно заниматься физкультурой, чтобы стать проворным и храбрым, быстрым и сильным! Я вижу, ребята, что вы любите заниматься физкультурой. И за это я вас хвалю. А сейчас пора мне в лес. Пойду, поведаю всем зверям в лесу, какой это замечательный праздник — День Здоровья. До свидания, друзья!

Анкетирование родителей «Здоровый человек»

Цель: Изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

1. Как вы понимаете выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?

2. А вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своего ребенка? Расскажите, пожалуйста, как вы это делаете?

3. Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?

4. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?

4. Есть ли у вас вредные привычки? Знает ли об этом ваш ребенок?

5. Какие полезные привычки у вас есть?

6. Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?

7. Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

Тест «Самооценка образа жизни»

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

- заводите будильник;
- доверяете внутреннему голосу;
- полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, вы:

- сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;
- встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
- увидев, что в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

3. Из чего состоит вам обычный завтрак?

- из кофе или чая с бутербродом;
- из второго блюда и кофе или чая;
- вы вообще не завтракаете и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

4. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?

- необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;
- приход в диапазоне +/- 30 минут;
- гибкий график.

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

- успевать поехать в столовой;
- поехать не торопясь и еще спокойно выпить чашечку кофе;
- поехать не торопясь и еще немного отдохнуть.

6. Как часто в суете служебных дел и обязанностей вам выпадает возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?

- каждый день;
- иногда;-редко.

7. Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?

- долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;
- флегматичным отстранением от спора;
- ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

8. Надолго ли вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?

- не более чем на 20 минут;
- до 1 часа;
- более часа.

9. Чему вы обычно посвящаете свободное время?

- встречам с друзьями, работе;
- хобби;
- домашними делами.

10. Что для вас означают встречи с друзьями и прием гостей?

- возможность встряхнуться и отвлечься от забот;
- потерю времени и денег;
- неизбежное зло.

11. Когда вы ложитесь спать?

- всегда примерно в одно и то же время;
- по настроению;
- по окончании всех дел.

12. В свободное время вы:

- активно работаете;
- пассивно отдыхаете;
- чередуете отдых с работой.

13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

- ограничиваетесь ролью болельщика;
- делаете зарядку на свежем воздухе;
- находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

- танцевали;
- занимались физическим трудом или спором;
- прошли пешком не менее 4 км.

15. Как вы проводите отпуск?

- пассивно отдыхаете;
- физически трудитесь на даче, в огороде;
- активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и др.)

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

- любой ценой стремитесь достичь своего;
- надеетесь, что выше усердие обязательно принесет свои плоды;
- намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность - делать надлежащие выводы.