ГБДОУ детский сад № 88 «Исток» Красносельского района Санкт-Петербурга

Краткосрочный проект

в группах старшего и подготовительного возрастов

«Неделя здоровья»

Подготовила:

инструктор по физической культуре
Гудеева К.В.

Санкт-Петербург
2022

Актуальность проекта:
- пропагандировать здоровый образ жизни у детей и взрослых;
- желание заботиться о своем здоровье, используя различные методы оздоровления;
- укреплять здоровье детей

Вид проекта: физкультурно-образовательный

Цель проекта:
- сформировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботится о своем здоровье.
- добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих;
- вызвать эмоционально-положительное отношение к подвижным играм, спортивным упражнениям, занятиям спортом

Задачи проекта:
- развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;
- рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
- продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- закреплять знания о здоровых привычках, о навыках гигиены, о влиянии закаливания на здоровье человека.

Участники: инструктор по физической культуре, дети старшей и подготовительной группы, родители.

Продолжительность проекта – краткосрочный 05.12.2022-09.12.2022

Ожидаемые результаты:
- сформировались простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;
- повысилась речевая активность, активизировался словарь;
- приобретены навыки, которые помогут осознано выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.

Содержание проекта:

<u>1 этап – подготовительный</u>

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению;
3. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
4. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий.
5. Подбор музыки для релаксации и отдыха, настольно-печатные игры, конспектов по двигательно-оздоровительной деятельности.

<u>2 этап – основной</u>

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий в зале и на улице.
2. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

3 этап – заключительный

1. Проведение спортивного праздника «Путешествие в сказку»

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:

- формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности).

Продукт проектной деятельности

1. Картотека подвижных и малоподвижных игр на улице для детей старшей и подготовительных групп (Приложение 2).
2. Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «Путешествие в сказку» (Приложение 1).
3. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры – залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (Приложение 4).
4. Вопросы для викторины здоровья (Приложение 3).
5. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
6. Фотоотчет

Приложение 1

Спортивное развлечение «Путешествие в сказку»

по мотивам сказок К. Чуковского

Задачи:

- Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитывать интерес детей к произведениям К. Чуковского.
- Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

Оборудование:
Фонограммы песен «В мире много сказок», «Если хочешь быть здоров».
Для эстафет: 6 обручей, 4 ведра, 2 пластиковых стакана, игрушечная посуда – 6 шт., поролоновые мячи для игры, 2 корзины, кубики – для судей, ориентиры.

Ход:

Дети входят в зал под звучание песни «В мире много сказок» и строятся по периметру зала.
Вед.: все мы любим сказки – и дети, и взрослые. Со сказками у нас связаны самые добрые воспоминания. Смелость, ловкость, смекалку, быстроту, силу проявляют герои разных сказок. Ребята, подскажите мне, кто придумывает сказки? Назовите мне, каких писателей-сказочников вы знаете? (ответы детей)

Сегодня в наш день здоровья, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам К. И. Чуковского. Путешествовать вместе с нами будут две команды – команда доктора Айболита и команда Мойдодыра.

Повернулись за ведущим и пошли друг за другом, теперь побежали легким бегом, а теперь пойдем тихо-тихо – на носочках, чтобы не спугнуть сказку.
Повторяем вместе со мной шепотом:
«По щучьему велению, по моему хотению.
Хочу очутиться в сказке К. И. Чуковского «Путаница».
Покружились, покружились сразу в сказке очутились. (Дети повторяют движения за ведущим).

Замяукали котята (ходьба по периметру зала на средних четвереньках),
Надоело нам мяукать (прогибая спину (имитируя ходьбу кошечки),
Мы хотим, как поросята, Хрюкать.
А за ними и утята: (ходьба утиным шагом (на корточках)
Не желаем больше крякать,

Мы хотим, как лягушата,
Квакать. (дети выполняют прыжки с продвижением вперед из положения сидя на корточках).
Свинки замяукали: (ходьба на высоких четвереньках),
Мяу-мяу! (имитируя ходьбу свинок).
Кошечки захрюкали. (ходьба «кошечки»). Хрю- хрю- хрю.
Уточки заквакали: («утиный шаг»). Ква-ква-ква.
Курочки закрякали: (ходьба с подниманием и опусканием рук),
Кря-кря-кря, (согнутых в локтях).
Воробышек прискакал (прыгают с продвижением вперед)
Коровой замычал: (воробьи). Му-у-у.
Прибежал медведь (дети, бегут по кругу, изображая медведя).
И давай реветь; Ку-ка-ре-ку.
(дети выполняют движения по ходу, подражая сказочным персонажам).

Вед.: ребята, а из какой сказки эти строки?
Одеяло убежало,
Улетела простыня,
И подушка, как лягушка,
Ускакала от меня.
Вед.: Ребята, как вы думаете, что надо делать, чтобы с вами такого не произошло?
Вед.: Наши ребята каждый день делают зарядку, умываются, моют руки и поэтому вещи от них никогда не убегают, и они веселые, сильные и здоровые. Сейчас они себя покажут, как они тренируются.

Команды построились для соревнований.

1.Эстафета «Прими душ».

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику. Выигравшая команда получает кубик в корзину.
Вед.:
Ехали медведи на велосипеде,
А за ними раки на хромой собаке.
Волки на кобыле,
Львы в автомобиле.
Едут и смеются,
Пряники жуют.
Вдруг из подворотни,
Страшный великан -
Жирный и усатый – таракан.

2. Эстафета. «Пробеги как тараканчик».

Ребенок бежит на четвереньках спиной вперед, животом вверх (опираясь на руки и ноги).
Вед.:
Тут Федорины коты,
Расфуфырили хвосты,
И помчались во всю прыть,
Чтоб посуду воротить.
Из какой это сказки?

3. Эстафета «Собери посуду». (челночный бег).

Первый ребенок бежит с одним предметом посуды, кладет в обруч и возвращается за вторым, а потом и за третьим. Второй ребенок также по одному собирает.
Вед.: Маленькие дети!
Ни за что на свете.
Не ходите, дети
В Африку гулять.
В Африке – акулы,
В Африке – гориллы,
В Африке большие злые крокодилы.
Будут вас кусать,
Бить и обижать.
Не ходите дети,
В Африку гулять
В Африке – разбойник,
В Африке – злодей.
В Африке ужасный Бармалей.
Подвижная игра «Бармалей».
Дети идут по кругу, держась за руки
В центре стоит «Бармалей», перед ним корзина с поролоновыми мячами. На окончание слов он старается попасть мячом в ребят, в кого попал, идет к шведской стенке и поднимается на 3 перкладину, спускается вниз и возвращается в игру.
Вед.: Ребята, понравилось вам путешествовать по сказкам К. И. Чуковского?
А сейчас я загадаю вам загадки:
Чтобы тело чище было,
нужен нам кусочек…(мыла).
От простой воды и мыла
У микробов тает…(сила).
Хожу, брожу не по лесам,
А по усам и волосам
А зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (расческа).

Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда наш первый друг.
Снимет грязь с лица и рук? (вода)

Берега над озером,
Словно снег, белеют.
Захочу – и озеро
Сразу обмелеет (ванна)

Правильно, ребята! И вода, и мыло, и расческа помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье!

Отгадайте еще одну загадку:

Кто в дни болезней
Всех полезней? (доктор).

Молодцы, ребята. А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза? Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – залог здоровья. А вы сможете беречь его? Молодцы, я уверена в вас!

Под музыку дети строятся уходят из зала.

Приложение 2

Гимнастика после сна

Комплекс «Неболейка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук – от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук – от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Приложение 3

Вопросы для «Викторины здоровья»

Что нужно делать, чтобы никогда не болели зубы?
Что нужно делать, чтобы не болел живот?
Что нужно делать, чтобы не простужаться?
Что нужно делать, чтобы всегда быть стройным?
Что вы делаете, чтобы быть стройными и здоровыми?
Кто знает рецепт, как быть сильным, красивым, здоровым, веселым?
Кто может вспомнить и рассказать о том, что делает фигуру стройной и наоборот?
Почему нужно есть овощи и фрукты?
Как нужно ухаживать за зубами?
Что нужно для того, чтобы чистить зубы?
Какие зубные пасты вы знаете?
Что нужно есть, чтобы зубы были крепкие и здоровые?
Как нужно мыть огурец или яблоко? (теплой водой, затем полоскать проточной).
Игра: «Много – мало». Я буду называть продукты, а вы говорите много их нужно есть или мало: овощи/много, конфеты/мало, фрукты/много, шоколад/мало, соки/много, пирожное/мало, мясо/много, колбаса/мало.

Приложение 4

Картотека подвижных игр зимой для детей старшей и подготовительной группы

Снежная королева

Цель: воспитывать быстроту и ловкость

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Мороз - Красный нос

Цель: развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения.

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз — Красный нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Играющие хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

Вариант. Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два Мороза (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые,
Я Мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
После ответа:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз,

— все играющие перебегают в другой дом, а оба Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось заморозить. В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

Снежная карусель

Цель: упражнять в ориентировке на местности.

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки.

По сигналу взрослого он идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

Мы веселые ребята

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает взрослый или выбирают дети). Играющие хором произносят:

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать,
Раз, два, три — лови!

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осаленные им отходят к сторону. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он подсчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают сколько всего играющих удалось поймать ловишке и выбирают нового. Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действия вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь другого из играющих. Затейники должны стараться

Ловишки парами

Цель: научиться бегать в паре.

Дети становятся попарно один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются поймать их (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Метелица

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый – он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не натыкаться на предметы.

Чья пара скорей?

Дети образуют два звена, в каждом из них распределяются на пары, становясь друг за другом. По сигналу взрослого две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, бегут следующие пары.

Эстафеты:

Воротца

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–30 м установлены "воротца" (лыжные палки, связанные вверху). По сигналу первый участник должен пробежать в "воротца", добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

Санный городок

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.

Эстафета на санках

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. Участник каждой команды имеет свой цветной флажок. Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

Черепашки

Участники игры строятся попарно. По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

Обменяйся флажками

Для игры нужны флажки 2 цветов (палочки, кубики) по количеству участников и площадка квадратной формы. Каждый игрок одной команды полу 2 флажка разного цвета.

Разделившись на 2 группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки.

Игроки другой команды, также разделившись на 2 группы, занимают другие стороны квадрата.

По сигналу обе команды устремляются вперед. Задача первой команды – обменяться флажками с таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета.

Задача второй команды, которая без флажков, помешать этому. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры.

Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины игроков успели обменяться флажками. В противном случае – побеждает вторая команда.

При повторении игры участники меняются местами.

Синие и желтые палочки

На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде "Марш!" все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегут с палочками за черту дальше.

"Котел" или "Мяч из круга"

На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м. В центре круга – еще один диаметром 1 м. Этот маленький круг называется "Котел".

Чертятся 2–3 круга по количеству команд.

В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками.

Задача: команда забивает мяч в "котел".

Водящий: старается не пропустить мяч в "котел".

Игра идет на время. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.

Приложение 5

Консультация для родителей

Подвижный образ жизни – залог детского здоровья

Видеть своего ребёнка счастливым и здоровым хотят все родители, однако не многие из них знают, как этого добиться. Сегодня в эру компьютеризации дети всё больше времени проводят за играми и просмотрами фильмов, что негативно влияет на их физическое развитие. Как результат – ожирение и прочие заболевания, от которых довольно сложно вылечиться. Что же делать родителям, чтобы уберечь своё чадо от гиподинамии и сопутствующих ей болезнях?

Самое главное условие здорового роста детского организма – это активный образ жизни. Если вы стали замечать, что ребёнок не на шутку увлекся компьютерными играми и большую часть своего свободного времени проводит за монитором или телевизором, то срочно переориентируйте его на тот или иной вид спорта или подвижных игр. Очень полезно купить ребёнку велосипед. Современные детские велосипеды как нельзя лучше подходят для подрастающего поколения разных возрастов, учитывая эргономические и физиологические особенности каждой категории детей и подростков. Подберите правильный велосипед – и ваш ребёнок будет проводить время за полезным для здоровья занятием на свежем воздухе, а не портить глаза и осанку, часами просиживая у компьютера в душной комнате.

Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребёнка идти на улицу, чтобы развеяться и отвлечься от цифровых электронных благ цивилизации. Если ребёнок наотрез отказывается гулять с друзьями, кататься на велосипеде или съездить к бабушке на дачу, то не нужно пытаться заставить его делать это насильно, поскольку такой подход вызовет диаметрально противоположный эффект – ребёнок наверняка встанет в позу и из принципа не станет делать то, что велят ему родители. Лучше поступить как взрослые мудрые люди и найти нужную мотивацию для ребёнка. К примеру, пообещайте записать его на кружок по его любимому занятию или предложите купить давно ожидаемую обновку. Словом, нужно вызвать у ребёнка заинтересованность, а потом он сам почувствует вкус времяпрепровождения на свежем воздухе и мотивация больше не потребуется.

Таким образом, здоровые дети – это активные дети. Родители должны приложить максимум усилий, чтобы приобщить своё чадо к активному образу жизни. Нужно свести компьютерные игры и просмотр телевизора к минимуму, мотивируя ребёнка проводить больше времени на улице в активных играх и спорте. Полезно приобрести ребёнку велосипед, который не только станет его лучшим другом и верным товарищем, но и сделает неоценимый вклад в здоровое развитие детского организма.

Здоровый образ жизни детей

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где

часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спец-комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок. Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Приложение 6

Корригирующая гимнастика после сна

Прогулка повышенной активности

Прогулка повышенной активности (игра «Мышеловка»)

Прогулка повышенной активности(эстафеты)

Спортивный досуг «Путешествие в сказку»

Спортивный досуг. Эстафета «Тараканище»

Спортивный досуг. Вводная часть по мотивам сказки «Путаница»

Спортивный досуг. Эстафета «Собери посуду»
(по мотивам сказки «Федорино Горе»)