

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №20»

Проект:

«Здоровый ребенок! Здоровая семья! Здоровая
Россия!»



Подготовила: инструктор по
физической культуре Риттер
К.Ю.

Актуальность проекта:

Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка. Мы понимаем, что здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях.

Актуальность определяется следующим: необходимость в организации эффективного взаимодействия ДОО и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

Цель: Формирование у детей привычки у здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения в ДОО



Анкетирование родителей

«Моё участие в физическом развитии ребенка»

изучают литературу по ЗОЖ

12 %

проводят утреннюю зарядку

15 %

проводят закаливающие
процедуры

9 %

соблюдают режим дня дома

34 %

посещают спортивную
секцию

27 %

Причины разработки проекта:

- ✓ снижение уровня жизни по стране;
- ✓ снижения здоровья подрастающего поколения;
- ✓ недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей дошкольного возраста;
- ✓ неосведомленность родителей о важности здорового образа жизни в семье;
- ✓ нежелание и недостаток времени у родителей организовать двигательную деятельность с детьми в их повседневной жизни.

Традиционные формы взаимодействия с родителями



Нетрадиционные формы взаимодействия с родителями



Мастер класс с родителями: «Новые формы оздоровительной гимнастики».



Деловая игра с родителями «Что? Где? Когда?» по здоровому образу жизни



Просветительская работа

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ!
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №20» г. Курск
РОДИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА
 Выпуск №1 - 2021 г.
 Тема номера газеты:
«Давайте поиграем!»

paperborders.org

Сюжетно-ролевая игра – это основной вид деятельности детей-дошкольников, в ней закладываются духовные и физические силы ребенка, его внимание, память, воображение.
Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта.

Сюжетно – ролевая игра "Парикмахерская"
 Парикмахер непременно Подстрижет вас современно.
 Дайте ножницы, расчёску. Он вам сделает причёску. Быстро ножницы стригут. Облик новый создан!

paperborders.org

СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «НАГЛАЖИВАНИЕ»
 Солнце яркое засияло. Спешит и наглаживает парикмахер. Приглашает правды, или кричит во все горло! Непослушай! Непослушай! Поиграйте. Поиграйте. Поиграйте, парикмахер, золотистый шёлк. Сидит и крутит, заворачивает пряди. Не любуйтесь красотой юбки! Все золотые волосы! Выглядит и мило, и красиво. Кислоты-спирты гранаты. Поиграйте, булавка! Поглаженный лоскут, морщин не оставил! Заставил, и нас, друзей. Золотистый есть лучик! Сидела до жулика, утюжка катушка, Сайка и иголка, машинка головка. Яблоко румяное, грибочки долькающие. Сидела гробович, отури из бочка, Фигурки дружные, стелки и чешетки. Кислос, любя рыба. ПОПОЛНИТЕ ВСЕМ СПАСИБО! Тортичка балова найдя. Девочка наглаживала парик. Хлопья полая и правдивая! Поиграйте, заждайте! Прямой лосок телки вечер. До свиданья, мыль до встреч!

В сюжетно-ролевой игре формируются все стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в его психике, подготавливающие переход к новой более высокой стадии развития. Этим объясняются огромные воспитательные возможности игры, которую психологи считают ведущей деятельностью дошкольника.
Таким образом, в связи со всем выше сказанным, уважаемые родители, играйте со своими детьми в сюжетно-ролевые игры.

paperborders.org

МБДОУ «Детский сад № 20 комбинированного вида»

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Мастер-класс для родителей «Новые формы оздоровительной гимнастики»

Плоскостопие у детей: его профилактика и лечение.

Что же такое плоскостопие?
 Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Упражнения по профилактике плоскостопия.

1. Ходьба:
 -на месте, не отрывая носки от пола;
 -на носках, в приседе на носках;
 -в полу приседе, на пятках;
 -перекатом с пятки на носок;
 -на внешних сводах стопы;
 -приставным шагом до:
 -обручу, гимнастической палке, веревке, канату, ребристой дорожке, по кочкам, крышкам от бутылок, на холщучках, по сенсорным дорожкам (в группе);

2. Прокатывание предметов ногами (подошвами стоп):
 -гимнастическую палку;
 -игольчатые шаржики;
 -массажные ролики;
 -на счете.

Что же такое осанка?
Осанка – это привычная непринужденная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Правильной, красивой осанкой считается такая естественная поза, когда спина прямая, голова высоко поднята, плечи свободно разведены и слегка опущены, живот подтянут, колени выпрямлены. Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью.

Упражнения для формирования правильной осанки.

-«Пружинка» - ноги вместе, руки на поясе. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6-8 раз);
 -«Сядь на стул» - ноги вместе, руки на поясе. Дойти до стула с мешочком на поясе, сесть на него, встать и вернуться в исходную точку.
 -Упражнение «Космички». Стоя на четвереньках. Все встают на четвереньки. Далее наклон головы вниз и вперед вместе с корпусом, спину прогнуть, руки выпрямить, голова смотрит прямо. 5-6 раз.
 -Упражнение «Днем-потнем». И. п. стойка на коленях, родитель напротив ребенка.

Здоровая семья - здоровый ребёнок

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Здоровье – цветущая улыбка. Сам смех – тропка к успеху. И все нам удастся, когда душа смеется.

Большее улыбайтесь, каждый днем вы наслаждаетесь!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

ДОПОЛНИТЕ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ, БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ

- ПОЛЕЗНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, СОВМЕСТНО ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ СПОСОБСТВУЮТ ДРУЖБЕ И ОТНОШЕНИЯМ В СЕМЬЕ.
- СОВМЕСТНАЯ ГРУППА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СКАЖЕТ ВАМ НЕ ТОЛЬКО О СЕМЬЕ, А СЕМЬЯ – В ОСОБЕННОСТИ.
- ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ИСКЛЮЧАЮЩЕГО АГРЕССИВНОСТЬ И НЕУВАЖЕНИЕ.
- СОВМЕСТНЫЕ ПОУСЛЫ НА ПРИРОДЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ПРИБЛИЖАЮТ К ВАМ СВОИХ ДЕТЕЙ.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день заниматься с ребенком!
2. Проказники, на заморозках и в снегу!
3. Бегите, прыгайте, танцуйте, выдумайте свои игры!
4. В детском саду, в школе и на работе – помогайте в бытовых делах!
5. Лягуш – вот наш!
6. Бегите, прыгайте на улыбку, никогда не унывайте!
7. При встрече мамы и папы друг другу улыбайтесь!
8. Любите – семья друг, любите все улыбайтесь – здоровый!
9. Не надо ни жалеть, ни грустить!
10. В семье и в школе – только выигрывает!

Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть здоровым. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

День здоровья в детском саду «Спасибо зарядке, здоровье в порядке»



Занимаемся дома.
Здоровые дети – счастливая
семья!





Сдача норм ГТО с детьми

Спортивная игра «Зарница»



«Зимние забавы»



Развивающие игры с использованием интерактивного пола



В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:

1. У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, охотно используют тренажеры изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. Снизилась заболеваемость детей.
5. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.
6. У родителей повысились знания о значимости здорового образа жизни, расширилось представление о закаливающих мероприятиях, появился интерес к совместной физкультурно- оздоровительной работе в ДОУ.
- 7.Повысилось качество образовательного процесса в работе воспитателей.

Перспектива проектной деятельности в данном

направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровые сберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Арапова-Пискарева Н.А. ,Белая К.Ю. разделы: "Воспитание и обучение детей младенческого и раннего возраста", "Воспитание и обучение детей дошкольного возраста", ПРОГРАММА «От рождения до школы».
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001

7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
11. СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года «Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса», «Требования к организации физического воспитания».
12. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы".
13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования «17 » октября 2013 г. №1155.