

проект: «Азбука здоровья»



Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объяснить им, и они будут беречься.

Актуальность:

Физическое воспитание-это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Формирование отношения ребёнка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе не только педагогов, но и непосредственного участия родителей. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребёнка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслуживать и вести себя так, чтобы не причинять вреда себе и другим.

Цель: *Сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности.*

ЗАДАЧИ:

- формировать у детей чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья через разнообразные формы и методы физкультурнооздоровительной работы
- закреплять знания о полезных и вредных продуктах питания
- расширять словарный запас
- расширять представления о частях тела и их значении в жизни человека
- Развивать познавательную, речевую, двигательную активность.
- Развивать интерес к художественной литературе по ЗОЖ.

I ЭТАП:

Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам».

II ЭТАП:

Поставленные задачи реализуются через применение здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья



Мы простуды не боимся.
Будем мы всегда здоровы!
Закаляться мы готовы,
И зарядку выполнять,
Бегать, прыгать и скакать.



Чтобы реже обращаться за советом к докторам!

ПРОГУЛКА



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши
Только помни при
уходе:

Одеваться по погоде!

-Вот те добрые советы,

- В них и спрятаны
секреты,

-Как здоровье
сохранить.

-Научись его ценить!

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



Мы проснулись, улыбнулись
потянулись, сделали зарядку и
по коврикам прошлись!
Закаляйся, не ленись!



Это мероприятие,
помогающее облегчить
протекание процессов
перехода к состоянию
бодрствования
после дневного сна

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



При выполнении
дыхательных упражнений,
Простуды будут обходить
нас стороной!



И болезней не
боясь,
В тёплом доме не
таясь,
По Земле гулять
свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнёте
жить!
Здорово здоровым
быть!!!



Хорошо здоровым
быть!
Соков надо больше
пить!
Гамбургер забросить
в урну,
И купаться в речке
бурной!!!
Закаляться,
обливаться,
Спортом разным
заниматься!





Через рассматривание иллюстраций, дидактические игры мы воспитываем интерес к здоровому образу жизни и бережное отношение к своему здоровью.



Наша кукла
заболела.
Утром даже не
поела.
Еле глазки
открывает,
Не смеётся, не
играет.
Целый день она
молчит,
Даже «мама» не
кричит.



Кольцо на пальчик надеваю.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.



Артикуляционная гимнастика: «Печем блинчики»



Зубки верхние
снаружи
Нам почистить очень
нужно
Зубки нижние не
хуже,
Тоже чистки просят
дружно.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



В работе с родителями:

- Анкетирование: «Что такое здоровый образ жизни».
- Оформление информационного стенда: «В здоровом теле – здоровый дух».
- Индивидуальные беседы на тему «Как укрепить здоровье детей?».
- Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Коллекция полезных рецептов.

ЛЭПБУК



Я выбираю здоровый образ жизни!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



SHOT ON MI PLAY
AI DUAL CAMERA

2021/11/22 16:55



Консультации для родителей



Консультации для родителей

Движение – это жизнь дошкольника



Ребенок четырех лет очень активен. Физическое развитие требует ему как воздух. Свобода – естественное условие этого развития. Почаще выносите малыша за ворота, на широкие просторы, в естественную среду обитания всего живого, где есть лес, вода, солнце, горы. Именно здесь он ощущает необходимость мира и свои неисчерпаемые возможности.

А каким знаком подлинности рост ребенка? Рост ребенка – прямое выражение процесса его развития. Если малыш не растет – он не развивается! Увеличение длины тела является очень важным и тонким показателем развития ребенка в целом. Физически доказано, что рост замедляется в условиях дефицита любви. Ребенок хронически



Им нужно увеличивать физические нагрузки и получать позитивное эмоциональное воздействие, поднимать стулья, в саду – носить воду, копать, убирать старые листья граблины.

В этот период развития должны образоваться анимации на физические возможности дошкольника и усилить прием умеренной спортивной нагрузки. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие. Это происходит за счет насыщения мозга кислородом. Отдайте малыша в спортивные секции, пока что недалеко от дома. А когда спортивные «занятия» малыши станут более сознательными, тогда с усиленным тренером будут заниматься.

Ослабленным детям дайте не слишком грубых лечебных бассейнов, несколько лучше – устроить бассейн. Для детей в этом возрасте, много гимнастики, танцев, аэробики.

Сильные люди с высочайшей нагрузкой для детей этого возраста хороши разнотипными, и так как детей с 10-12 лет.

Причиной этого является то, что дошкольный возраст – период неформального развития качеств, некоторые из них имеют хроническое течение. И в итоге, у каждого ребенка – свой наборный функциональный набор. Помните – ваш спорт формирует образ мышления. Известно, что чем меньше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Тут важно, как учить мы это делаем. С тренером приобретают навыки – значит, не так сложно. Научить – это тоже талант. Здесь важна индивидуальность взрослых!

В четыре года уже можно назвать детей физическими, приобрести привычку к хорошему образу жизни, научиться получать удовольствие от двигательной активности и развивать физическую культуру и спорт. Именно в этом и состоит физическое воспитание малыша. Занятия спортом – это залог успеха в будущем, так как все в жизни зависит от характера, воли, желания, настойчивости, работоспособности и умения побеждать.



Закаляйся, если хочешь быть здоровым!



Закаливание очень важно

Мне с первого года жизни приучайте ребенка к прогулкам на свежем воздухе, минимумом не менее 4 часов в сутки. Свобода это сон в постели на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в постели, а с активными движениями. В итоге, зря дети целый день лежат в постели 3-4 часа, расшатывая заболеваемость снижается в 3-4 раза.

Воздухная контрастность боится роста тела, поэтому 2 комнаты. Для этого в одной из комнат установить кондиционер (оптимально форточку или окно) до 10-12, а в другой – оставить ее на уровне 18-20. Можно устроить воздушные ванны, переходя вместе с ребенком из одного помещения в другое.

Если вы не можете заставить ребенка закаляться с помощью воздуха, то лучше использовать природный источник, например, бассейн.

Форматы, которые не должны ослабить ребенка на несколько минут, раздвинут при комнатной температуре, отбросит его после быстрой прохладной воды, разлетается сразу в ванне, воздушные ванны, могут быть спокойны для его сосудистой системы.



Хороший эффект по плаванию. Хороший закаливающий эффект дает ежедневное плавание в прохладной воде, холодный душ после ванны. Очень полезны купания. Многие дети купаются "по показаниям" – это не опасно, но не нужно. После купания в прохладной воде хорошо разогреть кожу мажущим полотенцем до появления покраснения (это укрепит на расширение сосудов).

Препараты для купания разбавляют в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.



Когда начинать?

Закаливать ребенка можно не только в 6 по возрасту, но и раньше. Вовремя того, доказано, что закаливание повышает иммунитет и сопротивляемость детей к инфекциям, разлетается эффект. Конечно, чем раньше, тем лучше, но в самом маленьком возрасте можно создать условия, которые бы провоцировали на спорт.

Очень полезны воздушные ванны – достаточно раздеться и проветривать ребенка, а затем ему можно побыть в ванне на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны укрепляют организм и во время закаливания, перед ванной. После купания можно малышу делать воздушные ванны на 2-3 часа, чтобы избежать.

Важно помнить, что закаливание во время купания должно быть постепенным и регулярным. Вода не должна быть слишком холодной. При купании в воде температура должна быть 18-20, при 2-3 температура – через 2 недели, а после купания через 3-4 недели. В эти сроки можно продолжать купание.



III ЭТАП:

Оформление стенгазеты: «Я, ты, он, она – мы здоровая семья»

Показана презентация «Здоровый образ жизни» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах. Некоторые из родителей выступили по теме собрания