**Познавательный проект «Береги свое здоровье»**

 Подготовили педагоги:

 учитель логопед: Бадалян Д.Я.,

воспитатели группы: Кулуева А.В., и Шептарская Н.В.

**Тип проекта:** познавательно - творческий, краткосрочный.

**Время проведения:** краткосрочный 2 неделя, с 29.06.2023- 13.07.2023.

**Участники проекта:** дети группы, педагоги, родители.

**Цели проекта:**сформировать у детей основы здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* обобщить представления детей о здоровом образе жизни;
* формировать знания о ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* формировать потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживать интереса к занятиям спортом;
* закрепить знания и навыки по гигиенической культуре, привычку сохранять правильную осанку;
* закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;
* расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.

**Развивающие:**

* развивать коммуникативные способности;
* развивать логическое мышление, слуховое и зрительное восприятие;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;
* развивать монологическую и диалогическую речь;
* развивать творчество, фантазию.

**Воспитательные:**

* содействовать формированию сотрудничества в детско-родительских отношениях;
* формировать бережное отношение к своему здоровью.

**Ожидаемые результаты:**

1. Расширение знаний детей о здоровом питании и гигиене.
2. Повышение физкультурно-оздоровительная грамотность родителей.
3. Умение сохранять и укреплять здоровье детей.
4. Сформированы навыки физических упражнениях.
5. Развитие у детей познавательного интереса.
6. Проявление эмоциональной отзывчивости.
7. Научить активно и доброжелательно взаимодействовать с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач.
8. Научиться выражать положительные эмоции (интерес, удивление, восхищение) при прочтении литературного произведения, прослушивании музыкального произведения.

**Актуальность проекта:** самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной не была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней.

«Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, учёному, академику Н. М. Амосову.

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи.

Основной задачей оздоровительной работы в дошкольном учреждении является укрепление здоровья, физического и психического развития дошкольника.

В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей осознанное отношение к своему здоровье, понимание необходимости бережно относиться к своему организму, правила заботы о нём и стимулировать развитие навыков личной гигиены.

Проект направлен на сохранение и укрепления здоровья дошкольников, а также повышения знаний у родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – подготовительный**

Изучение интереса детей для определения целей проекта.

Информирование родителей о предстоящем проекте.

Подбор литературы, презентаций, фотографий, плакатов.

**2 этап – основной**

1. Проведение бесед о здоровом образе жизни. Чтение художественных произведений: стихов, рассказов, сказок о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций с изображением полезных продуктов, видов спорта.

2. Привлечение родителей к участию в проекте.

3. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

4. Организация сюжетно - ролевых, дидактических и подвижных игр по данной теме.

5. Просмотр презентации «Будь здоров!».

6. Рисование «Витаминки».

7. Лепка «Полезные продукты питания».

8. Развлечение «День спорта».

9. Пикник.

10. Наши чистые ручки.

11. Выдача карточек «Календарь чистка зубов».

12. Участие совместно с родителями в изготовлении «Дорожка здоровья».

**Беседы:** « Мое здоровье», «Зачем нужны витамины?», «Гигиена полости рта», «Зачем людям спорт?», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Правильная и здоровая пища», «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, у того здоровье прибавляется».

**Сюжетно-ролевые игры:** «К нам пришел доктор Айболит»», «Аптека», «Магазин полезных продуктов питания», «Спортивный магазин», «Мы - спортсмены».

**Подвижные игры:**«Быстро возьми, быстро положи»,«Кто быстрее», «Лягушки и цапля», «Кого назвали, тот и ловит», «Перенеси лекарства», « Караси и щука».

**Дидактические игры:**«Полезные продукты», «Кому что нужно», «Подбери предмет», «Кто больше назовет полезных продуктов», «Что вредно, а что полезно для зубов», «Спортивные игры», «Что у нас внутри?», «Режим дня», «Разрешается – запрещается».

**Чтение художественной литературы:**А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна», А. Кутафин «Вовкина победа», И. А. Крупнова «Витаминная сказка», А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать не болейкой », К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».

**Заключительный обзор по проекту:**

В ходе реализации проекта дети были активными собеседниками. Дети активно стремились сохранить и укрепить свое здоровье.

Работа по проекту помогла развить у них кругозор, эстетическую восприимчивость. Дети получили возможность почувствовать себя свободными, раскрепощенными, обрели уверенность в себе, в своих силах, в умении мыслить, фантазировать. Родители активно приняли участие в ходе проекта.

Анализируя результаты проекта, я увидела, что у большинства детей появился интерес к самостоятельной работе с познавательной литературой, более активно развивается любознательность, наблюдательность, умение делать выводы в процессе проведения наблюдений. У родителей пробудилось желание делать с детьми совместные проекты.
Таким образом, по результатам проведенной работы можно отметить, что дети много знают о здоровом образе жизни.

**Приложение №1.**

**Опросник для детей.**

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и), каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

**Приложение №2.**

**Беседа «Мое здоровье»**

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, поласкаете горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

**Приложение №3.**

**Беседа «Зачем нужны витамины?»**

Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов.

Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

А вы, ребята, пробовали витамины? (ответы детей)

А для чего нужны витамины? (ответы детей)

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

А в каких продуктах есть витамины? (ответы детей)

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин А** - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

**Витамин В** - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

**Витамин С** - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). **Витамин Д** - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

**Приложение №4.**

**Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом? (ответы детей)

Спорт – это что? (ответы детей)

Зачем люди занимаются спортом? (ответы детей)

**Игровая ситуация**: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

**Вывод**: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

*В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?* (ответы детей)

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Приложение №5.**

**Беседа «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»**

Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский.

Послушайте:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей,

И мясо и хлеб - всю добычу мою,

Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? (ответы детей) Правильно!

Ребята, сегодня я хочу вам рассказать о том, как правильно ухаживать за зубами. Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес.

Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? (ответы детей)

Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? (ответы детей)

Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать.

Ребята подскажите пожалуйста кто из вас лечил зубы? (ответы детей)

Кто не боится этого делать? (ответы детей)

Я хочу вам прочитать стихотворение Л.Фадеевой «Лечим зубы»

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

««Первый» Вижу смельчака!»»

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

Кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача? (ответы детей)

Кто-нибудь знает нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы? (ответы детей)

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? (ответы детей)

К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели? (ответы детей)

Сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;

Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;

Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;

Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;

Никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

**Приложение №6.**

**Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? (ответы детей)

Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

Вы, ребята, моете руки перед едой? (ответы детей)

Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены.

*« Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»*

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (ответы детей) (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

**Приложение №7.**

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

Ребята послушайте четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*. А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Приложение №8.**

**КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ**

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не вотрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.

Всякая болезнь к сердцу.

Всякую болячку к себе приложи.

Вырезывать чирья да вставлять болячки.

Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.

Где больно-хвать-похвать, где мило - глядь-поглядь.

Где здоровье, там и красота.

Где кашель, там и хворь.

Где много лекарей, там много и больных (и недугов).

Где пиры да чаи, там и немочи.

Дай боли волю - уморит.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.

Дал бог здоровья, да денег нет.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все

потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

До веку далеко: все заживет.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Других лечить беремся, а сами больны.

Дурака учить - что горбатого лечить.

Дух бодр, да плоть немощна.

Его и муха крылом убьет.

Еле-еле душа в теле.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Есть болезнь - есть и лекарство.

Ешь редьку - и ломтиху, и триху.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.

Ешь, да не жирей - будешь здоровей..

И собака знает, что травой лечатся.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

Иного лекаря самого-то полечить бы.

Истома хуже смерти.

Каждому своя болезнь тяжела.

Кашель да чихота - не своя охота.

Когда б не баня, все б мы пропали.

Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.

Кожа-то елова, да сердце-то здорово.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Курить - здоровью вредить.

Лекарь свой карман лечит.

Лечит да в могилу мечет.

Лихорадка - не матка: треплет, не жалеет.

Лихорадка пуще мачехи оттреплет.

Лук да баня все правят.

Лук с чесноком родные братья.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Ничего не болит, а все стонет.

Одни кости да кожа.

От здоровья не лечатся.

От здоровья не лечатся.

От покрова до покрова кашлянул однова, да и говорит, что кашель.

От пролежней не наворочаешься.

Пар костей не ломит, вон души не гонит.

Пар костей не ломит.

По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут.

После обеда полежи, после ужина походи.

При частой горести придут и болести.

Приехал - не здоровался, поехал - не простился.

Пришла пора драться - некогда руки лечить.

Противным лечат, а приятным часто губят.

Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Ты мне не здорово, а я тебе не челом.

Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.

Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

Человек стареет, болезнь молодеет.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чеснок да редька - так и на животе крепко.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

**Приложение №9.**

**Консультации для родителей**

**«Здоровый образ жизни ваших детей»**

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.
Так что же такое здоровье?

Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.
*Вопервых: соблюдение режима дня.*В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.
*Вовторых: это культурно - гигиенические навыки.*
Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.
*Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.*
Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
*О микробах:*Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!
Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,
вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
*В третьих:* это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.
*В четвёртых*: культура питания. Обыгрывание ситуаций «В гости к Мишутке» и «Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!».

Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны.

Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.
Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.
Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»
Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.
Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»
Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается
впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим
бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.
Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.
Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.
Только говорить о значимости здоровья – это мало.
Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.
Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.
Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.
Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.
Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.
Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.
Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.
Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.
Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.
Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.
«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»
Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.
Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.
Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».
Из дома – на улицу, на природу.
Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.
Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.
Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.
Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.
Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.
Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю
жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.