МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ «СОЛНЫШКО» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДА ГУБКИНСКИЙ

**Проект**

**Игры коренных народов Ямала**

Инструктор по физической культуре

Сейтаблаева Альвина Илдаровна

**2022 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | ***Срок проекта:*** | краткосрочный апрель- ноябрь. |
|  | ***Участники проекта:*** | Дети дошкольного возраста 2-7 лет, воспитатели. |
|  | ***Актуальность:*** | Дошкольный возраст-это тот период, когда ребёнок усиленно растёт и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретённый в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет своё значение в последующие годы жизни. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития (координации движений, выносливость, силы, гибкость).  Подвижная игра имеет большое значение в укреплении здоровья дошкольника. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.  Подвижная игра —естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. |
|  | ***Цель:*** | Укрепление и повышение резервов организма детей, через организацию подвижных игр. |
|  | ***Задачи:*** | -охранять и укреплять физическое здоровье детей;  -удовлетворение потребности детей в движении;   * Обучение ненецким народным подвижным играм и совместным действиям; * Развитие физических качеств: ловкости, равновесия, быстроты движений посредством ненецких-народных подвижных игр; * Закрепление основных движений: бега, прыжков, метания в ходе проведения ненецких народных подвижных игр; * Воспитание любви к родному краю, самостоятельности в принятии решений. * формировать товарищеские взаимоотношения, взаимовыручку и помощь, учить преодолевать трудности; -воспитывать положительные черты характера; |
|  | **Методы проекта:** | Игры - подвижные, малой подвижности, хороводные. |
|  | **Ожидаемый результат:** | * Развитие диалогической и монологической речи детей. * Использование детьми в активной речи потешек, считалок, загадок. * Дети умеют играть в ненецкие народные подвижные игры, используя считалки. * Создать систему работы, по приобщению детей к истокам ненецкой народной культуры. * Создать картотеку подвижных игр |
|  | **Принципы реализации проекта**: | -принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.  -принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.  -принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.  -принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.  -принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.  -принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.  -принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.  -принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей. |
|  | **План действия по реализации проекта.** | |
|  | **1 этап**  **Организационно –подготовительный**  **Апрель- май** | подбор методической литературы;  разучивание считалок, закличек, и т.д.;  анализ умений детей играть в подвижные игры;  составление картотеки игр;  изготовление атрибутов к играм;  организационная работа;  разработка занятий; |
|  | **2 этап**  **Реализация проекта:** | - организация и проведение подвижных игр;     - консультации для педагогов и родителей;    - информационные материалы для педагогов и родителей.  **Беседы**  Знакомство с подвижной игрой  «Мы за здоровый образ жизни!»  **Тематические мероприятия.**  День подвижной игры  Любимые игры  **Разучивание подвижных игр.**  Классификация подвижных игр по возрастам и основным движениям.  **Консультация на тему:**  Здоровый образ жизни в семье  Движение основа здоровья  **Оформление наглядно – информационной папки – передвижки:**  «Национальные игры Ямала»  **Памятки:**  «Играть вместе»  «Берегите своих детей»  «Растим здорового ребёнка» |
|  | **3 этап**  **Заключительный** | -Анализ проективной деятельности, подведение итогов  -Планирование дальнейшей работы  -проведение досугов. |
|  |  |  |

**Литература.**

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.

2. Л.Я. Лямина «Народные игры в д/с» 2008г.

3. Л.Д.Жданова «Праздники в детском саду»

4.Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр» МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2012.

Приложение 1

Приговорки.

Дождик, дождик,

Лей, лей,

Да на нас не налей,

А на бабу–ягу

Лей по целому ведру.

Дождик, дождик,

Пуще –Вырастет погуще.

Дождик, дождик,

Лей, лей,

На меня и на людей,

А на бабу–ягу

Лей по целому ведру.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ненецкая пословица** | **Русская пословица** |
| Уходи на охоту рано – всегда с удачей будешь | Кто рано встает, тому Бог подает |
| Слово, что лжет, далеко не уйдет | Слово не воробей – вылетит, не поймаешь |
| О человеке складывается мнение по упряжке его оленей | По одежке встречают… |
| Не оставляй на завтра сегодняшнее дело | Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня |
| Куда мышь бежит, туда и песец стремится | Куда нитка, туда и иголка |
| Сеткой воды не зачерпнешь | Воды в решете не унесешь |
| Песец сам в мешок не полезет | Без труда не выловишь и рыбку из пруда |
| С хорошим человеком и без чума тепло | С милым рай и в шалаше |
| Если среди смелых растешь, сам смелым станешь | На миру и смерть красна |
| Со злым поведешься – добра не наберешься | С кем поведешься, от того и наберешься |
| Со злом придешь – сам испытаешь | Кто к нам с мечом придет – от меча и погибнет |
| Доброе дело равняет человека со звездой | Делами славен человек |
| Гнилую рыбу соль не спасет | Рыба тухнет с головы |

Скороговорки и считалки

* Девушка, девочка, девчушка танец танцуй, пританцовывай, подтанцовывай, подпрыгивай.
* Играющий на санквылтапе мужчина играет, на санквылтапе звенит, на санквылтапе исполняет, нижнюю струну задевает.
* Коршун с дятлом корыто с узорами нашли. Три дня с ним возились, громыхали.
* Когда с противоположной стороны деревни солнце стало светить, сорока нашла серебряную цепь.
* Человек оленьи кости в кучу собрал, человек верхом на лошадь сел.
* Бабочка с цветка вспорхнула и крыльями солнце закрыла.
* Спор спорил, спорил, поспорил, переспорил
* У таратора слова непонятны, он постоянно тараторит, натаратаривает, утараторит, затаратаривает.
* Учитель учить умел, ученик учить не хотел.
* Журавль под сосной собирает шишки, сосна журавлю сбрасывает шишки.
* Сначала летучая мышь принесла невод, затем крылом зацепилась за ветку.
* Ты сам себя не видишь, ты сам самостоятельно на лиственницу не залезешь.
* Отец сказал Татьяне такие слова: «Пустой котёл водой наполни до краёв, затем, повесь над тем костром».
* Один, два, три, четыре. Ко мне приехал зять. Пять, шесть, семь. Не найдёт свою собаку. Куда ушла его собака? (в лес, на озеро и т.д.) Когда-нибудь найдёшь и нас!
* Кладовую, кладовую ищи. Стрекозу поймай! Иди, шагай, в нору войди!
* Мальчик – мальчик, что тебе надо? Здесь зерно, камушек круглый Туда-сюда катается.
* Старушка ягодки собирала, собирала, собирала. Несколько ягодок уронила. Сколько ягодок, скажи? (1, 2, и т.д.) – съем тебя.
* У тёти дочка, у тёти сын, У тёти девочка, у тёти мальчик, У тёти младшая сестра, водить будешь ты! Долго нас ищи!
* Шиповник мой – перекладина моя, Цветок – болото, Плёс мой – остров мой Савва, кукушка, друг, раз.

Приложение 2

Правила здорового образа жизни.

(Беседа с родителями)

Уже в древности люди знали правила здорового образа жизни. Я хочу познакомить вас с тремя

правилами, известными в восточных странах (Китае, Японии, Индии):

Правило № 1 – хорошее настроение.

**«Мы за здоровый образ жизни!» (беседа)**

Цель:

Воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье; убедить обучающихся в необходимости вести здоровый образ жизни; расширить кругозор детей.

Ход:

Что такое здоровье?

(дети отвечают, как понимают слово «здоровье»)

Мы выяснили, что здоровье это:

- когда тебе хорошо,

- когда ничего не болит,

- когда человеку весело и комфортно,

- красота, сила, выносливость, гармония.

Здоровье – это бесценный дар, который природа преподнесла человеку. Как часто мы растрачиваем этот дар попусту? Забываем, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Так что же делать, что бы оставаться здоровым?

(дети отвечают на вопрос)

Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнь и деятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым.

Что бы этого достигнуть, человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

Сегодня мы рассмотрим основы ЗОЖ:

- правильное питание;

- спорт;

- личная гигиена;

- разные виды закаливания;

- отказ от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни невозможно представить без полноценного и правильного питания.

Что же это такое правильное питание?

(дети отвечают на вопрос)

Питаться правильно, подразумевает под собой употребление только полезных продуктов питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать.

Какие полезные продукты вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

А какие вредные?

(дети отвечают на вопрос)

Еда должна быть разнообразной. Нужно есть больше фруктов и овощей, обязательно мясные и молочные продукты, исключить употребление острых, жареных и копченых блюд. Нельзя чрезмерно солить пищу. Уменьшить употребление сладкого. Обязательно пить воду в достаточном количестве. Питаться 5-6 раз в день.

Не зря говорят: "Ты - то, что ты ешь". И если вы желаете быть здоровым, активным, бодрым и жизнерадостным, то нужно питаться полезной пищей.

Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт.

Движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний.

Если не заниматься спортом, что с нами будет?

(дети отвечают на вопрос)

Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека.

Какие физические занятия вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

Чистота – залог здоровья. Соблюдение правил личной гигиены, забота о порядке в доме – это основы здорового образа жизни.

Какие правила личной гигиены вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Ежедневный душ, периодическое мытье рук и лица, регулярная чистка зубов, поддержание в чистоте обуви и одежды – все это личная гигиена.

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии.

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами.

Какие виды закаливания вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Принятие воздушных ванн, солнечных ванн, прогулки босиком, обтирания, обливания холодной водой, контрастный душ – все это виды закаливания, которые помогают повысить сопротивляемость организма болезням и иммунитет.

Здоровый образ жизни направлен на избавление от вредных привычек.

Какие вредные привычки вы знаете?

(дети отвечают на вопрос)

Курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) – все это пагубные привычки, которые наносят серьёзный ущерб здоровью человека. ЗОЖ это воздержание от всего, что разрушает здоровье.

Это не значит, что навсегда нужно отказаться от сладкого. Просто во всём должна быть разумная мера.

Подведем итог нашему занятию. Что мы сегодня узнали?

(дети отвечают на вопрос)

ЗОЖ - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Здоровый образ жизни помогает не только значительно увеличивать долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Приложение 3

**Консультация для родителей**

***«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.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого. Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое.», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

***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, пример 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 окупится 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, согнутые 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 до 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.

**Консультация для родителей «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

 Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».

*«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

 Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

 Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

 Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

∙  Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

∙  Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

∙  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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

∙  В-третьих, культура питания.

∙  Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что 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).

∙  В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

 Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

 Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

 Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

 Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

 Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

 Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

 Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

∙       осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

∙       повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

∙       развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

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

***Консультация для родителей***

**«Семья и здоровый образ жизни»**

*Подготовила: воспитатель высшей категории коррекционной подготовительной к школе группы «Золотой ключик» МБДОУ Д/с №51 Мудрецова Елена Владимировна*

 «Семья — главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Учёные утверждают, что здоровье народа на 50-55% определяется образом жизни, на 20-25% - экологическими, на 20% - наследственными факторами и на 10% - медициной.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие - 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;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

*Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем —*

*залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.*

Приложение 4

**Памятка для родителей**

**«Играйте вместе с детьми»**

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Подвижные игры для детей носят тематический характер. Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке, играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

Очень полезны упражнения с разнообразными предметами, которые всегда найдутся дома для занятий с ребенком.

Это могут быть различные игрушки, а также бумажные шары, кружки из прутиков, кегли, картонные диски, бумажные ленты, бельевая веревка, короткая скакалка, мячи разной величины и т. п. Упражнения с этими предметами способствуют развитию у ребенка умения выполнять практические действия и тем самым развивают у него ловкость, сноровку, учат терпению и сосредоточенности (например, метание бумажных шаров в корзину, переноска игрушек в определенное место). Упражнения с предметами развивают мелкие мышцы рук и таким образом подготавливают ребенка к более сложным действиям (рисованию, письму, шитью), содействуют решению задач трудового воспитания.

Ребенок с большим интересом играет на улице, если у него есть конкретная программа действий. В связи с этим разрешайте ему взять с собой игрушки, например ведерко, мяч, коляску, чтобы, увлеченно играя, он как можно дольше побыл на свежем воздухе. Для развития двигательных навыков у ребенка, пребывание в парке или на спортивной площадке более целесообразно, чем долгие прогулки по городу. Длительная ходьба (однообразное движение) утомляет ребенка, а свободное движение в игре идет ему на пользу.

**Советы по проведению игр:**

Правило первое: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.

Правило второе: игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.

Правило третье: не будьте занудами. Ваше внедрение в мир детской игры – введение туда новых, развивающих и обучающих элементов – должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребят, даже когда у вас появилось свободное время: «Давай-ка займемся шахматами!» Не прерывайте, не критикуйте, не смахивайте пренебрежительно в сторону тряпочки и бумажки. Или учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела, или оставьте их в покое. Добровольность – основа игры.

Правило четвертое: не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Может случиться и так, что вы вообще их не дождетесь! Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своими ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не ради этого придумываем мы игры, затеи.

Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети большие фантазеры и выдумщики. Они смело привносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу «чем бы дитя не тешилось».

**Примеры подвижных игр:**

**Подвижная игра «Салки».**

Играйте в салки на корточках, на одно ноге, в «деревянные», «железные» и т. п. (дети спасаются от «салки», присаживаясь на корточки, вставая на одну ногу, дотрагиваясь до деревянного или железного предмета). Роль «салки» поочередно исполняют взрослый и ребенок, причем доставьте ребенку радость осалить вас. После продолжительного бега проделайте дыхательные упражнения с интенсивным выдохом.

**Подвижная игра «Пчелки».**

Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающихся к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

**Подвижная игра «Лужи».**

Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель – научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

**Подвижная игра «Змея ползет».**

Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

**Дорожка препятствий.**

Дома легко можно оборудовать дорожку препятствий - из нескольких положенных на пол стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее следует закрепить низко над полом). Ребенок под руководством взрослого преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). На открытом воздухе оборудуйте дорожку препятствий при помощи веревочки, прутиков, досок, бревен, кустиков и т. д. Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз; на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Игра развивает в ребенке самостоятельность.

**Подвижная игра «Состязания голубей».**

Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

**Подвижная игра «Кегли».**

Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.

**Подвижная игра «Перекатывание мяча**»

Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле (ноги врозь, напротив друг друга) и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу (обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя так упражнение, учится сосредоточивать и развивает умение ловить катящий мяч и точно направлять его взрослому.

**Уважаемые родители, играйте вместе с детьми на улице и дома! Совместные игры доставят вам много веселых минут!!!**

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

Берегите своих детей,

Их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней

Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез,

Даже если они провинились

Ничего нет дороже слез,

Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног,

Совладать с нею нету мочи,

Ну а к Вам подойдет сынок

Или руки протянет дочка.

Обнимите покрепче их,

Детской ласкою дорожите -

Это счастья короткий миг,

Быть счастливыми поспешите!

Ведь растают как снег весной,

Промелькнут дни златые эти,

И покинут очаг родной

Повзрослевшие Ваши дети.

Перелистывая альбом

С фотографиями детства,

С грустью вспомните о былом,

О тех днях, когда были вместе.

Как же будете Вы хотеть

В это время опять вернуться

Чтоб им маленьким песню спеть,

Щечки нежной губами коснуться.

И пока в доме детский смех,

От игрушек некуда деться,

Вы на свете счастливей всех,

Берегите ж, пожалуйста, детство!

**Растим здорового ребенка**

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть.

2. Развивайте в ребенке положительные эмоции, чаще дарите свое внимание и улыбку.

3. Чаще хвалите, ободряйте ребенка, поощряйте его за хорошие поступки.

4. Постоянно проявляйте заинтересованность делами своего ребенка. Он должен постоянно

чувствовать вашу поддержку и заботу.

5. С пониманием относитесь к переживаниям и страхам ребенка, не высмеивайте их и не пытайтесь решительными мерами это искоренить.

6. Никогда не обманывайте детей. Единожды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка.

7. Если вы чувствуете, что ребенок обманывает вас, постарайтесь вызвать его на откровенный разговор.

Не наказывайте ребенка, если он сам даст оценку собственному поступку.

8. Откажитесь от практики постоянных запретов. Это может вызвать желание сделать наоборот.

9. Никогда не говорите ребенку, что он хуже других детей. Воспитывайте в нем чувство уверенности в себе.

Это первые шаги к успеху.

10. Не критикуйте и не наказывайте ребенка в присутствии других детей и взрослых.

11. Не шантажируйте своих детей («если ты это не сделаешь, то...»).

12. Учите ребенка уважать других людей. Чаще говорите хорошее о людях в его присутствии.

13. Не стесняйтесь признать свою неправоту.

14. Не делайте ребенка «громоотводом» для разрядки своих родительских эмоций.

15. Не подавляете ребенка своим авторитетом. Не занижайте его самооценку.