|  |
| --- |
| Проект в младшей группе будь здоров малыш |

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

 Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатель, дети младшей группы и их родители.

Возраст детей: младшая группа.

Проблема проекта: Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;

Создавать воспитательное условие для детей , которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта**: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателем группы.

**Задачи проекта**:

-для детей:

1) укреплять и охранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

-для педагога:

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;

3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Форма проведения проекта:**

Девиз проекта: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Вид  образовательной  деятельности | Совместная  деятельность  педагога с детьми | Работа с родителями | Интеграция |
| 5-11 ноября | Ежедневная профилактическая работа | - Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)   - гимнастика пробуждения, массажные дорожки. |  | Образовательные области:    «Физическое развитие»;    «Речевое развитие»;    «Познавательное развитие»;    «Социально-коммуникативное развитие»; |
| 5 ноября | Беседа      Занятие      Игры | «Здоровье – волшебная страна»  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;  - подвижные: «У медведя во бору», «Мышеловка» и т.д.;  - дидактические: «Лото» и т.д. | Консультация «Приобщайте детей к здоровому образу жизни».  Анкетирование «Здоровый человек» |
| 6 ноября | Беседа        Занятие        Игры | «Витаминчики люблю – быть здоровым я хочу!»  - чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.;  - подвижные: «Мышеловка» и т.д. | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. |
| 9 ноября | Беседа        Занятие    Игры | «Азбука здоровья»  Физкультурное развлечение «Секрет здоровья для Мишутки».   Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору». | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». | Образовательные области:  «Физическое развитие»;    «Социально-коммуникативное развитие»;    «Познавательное развитие»;    «Речевое развитие»;    «Художественно-эстетическое развитие» |
| 10 ноября | Беседа      Занятие    Игры | Рассматривание иллюстраций, альбомов о видах спорта;  Чтение произведения К Чуковского «Федорино горе»;  -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека». | Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры».  Тестирование «Самооценка образа жизни» |
| 11 ноября | Беседа  Занятие    Игры | «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»  Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д.  -подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей». | Консультация  «Значимость подвижной игры для всестороннего развития малышей» |
| Итоговое мероприятие | -День открытых дверей для родителей «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»;  -Выставка творческих работ «Здоровье глазами детей». | | |

Результаты проекта:

-для детей:

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

-для родителей:

1) родители с интересом наблюдали за происходящем в физкультурном развлечении «Секрет здоровья для Мишутки»;

2) выразили желание изготовить своими руками массажные дорожки для группы и дома;

3) приняли участие в творческом конкурсе «Здоровье глазами детей».

-для педагога:

1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Список используемой литературы:

1.Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.:  Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

2.Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва  Линка – Пресс 2009 г.

3.Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

4.Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

5.Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург  Детство – Пресс 2010 г.

6.Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом  21 век 2010 г.

7.Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».

Приложение

Физминутка

|  |  |
| --- | --- |
| Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.  Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -  Ручки, ножки, животики.  Божьи коровки поверните направо головки,  Божьи коровки поверните налево головки,  Ножками притопните, крылышками хлопните  Друг другу повернулись и мило улыбнулись. |  |

**Беседы с детьми:**

**«Здоровье – волшебная страна»**

*Цель:* формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывно заботиться. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

*Материал*: игрушка Незнайка, сюжетные картинки с изображением двух медвежат: один медвежонок веселый, здоровый, второй — грустный, неаккуратный, с перевязанной рукой; белый лист бумаги и цветные карандаши на каждого ребёнка.

*Ход беседы (слышится стук в дверь)*:

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*вносится игрушка Незнайка)*Н*езнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами на очень важную тему — о здоровье. Как вы думаете, что же такое здоровье?*(суждения детей) Незнайка: -*что же надо делать для того, чтобы быть здоровым?(*суждения детей*) *Воспитатель:* - Незнайка, ребята! Я хочу поведать вам о волшебной стране - здоровье. А помогут мне в этом мои друзья – медвежата. Одного зовут Здоровяк, а другого - Растяпа (обратить внимание малышей на персонажей). Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? *(Ответы детей). Воспитатель:* - Я с вами согласна. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, как выглядит наш Здоровяк. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, мне кажется, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, ест только мытые фрукты и овощи и не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья.

*Воспитатель:*- Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:*- Ребята, а Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? *(Суждения детей).*

*Воспитатель:*- Да, вы правы. Но мне так хочется, чтобы Растяпа стал таким как Здоровяк. Давайте ему в этом поможем. И прежде всего мы должны показать ему пример.

*Физкультминутка "Божья коровка"*

1. Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились *Кружатся*

1. Божьи коровки, покажите ваши головки,

Носики, ротики, крылышки –

ручки, ножки, животики *Показывают названные части тела*

1. Божьи коровки,

поверните на право головки,

Божьи коровки,

поверните на лево головки, *Повороты головой вправо, влево*

1. Ножками притопните,

крылышками хлопните *Топают ногами. Хлопают руками*

1. Друг к другу повернулись

И мило улыбнулись *Поворачиваются, улыбаются, садятся*

*Воспитатель:* - Ребята, расскажите Незнайке, каких людей мы называем здоровыми?

*Воспитатель:*- Больные люди как выглядят? Какие вы молодцы ребята!

*Воспитатель:*- Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? *(Ответы детей).*

*Воспитатель:* - Итак, теперь и Незнайка, и медвежонок, и мы знаем, что здоровье - это сила, ум и красота. Что здоровье - это волшебная страна. Это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство для каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Мне кажется, что мы с вами помогли Растяпе и не хочется, чтобы у него оставалось такое некрасивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, и поменяем его внешний вид. *(Предложения детей по поводу нового имени и внешнего вида медвежонка).*

*Воспитатель:*- А сейчас придумайте нового медвежонка, собственного и нарисует его *(самостоятельная деятельность детей).*

Анализ рисунков.

**«Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу»**

*Цель:* развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышей знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

*Материал*: игрушка Незнайка, муляжи фруктов и овощей.

*Ход беседы:(слышится стук в дверь).*

*Воспитатель*: - Ребята, кто это стучит? (*Вносится игрушка Незнайка)* *Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами о витаминах. Вы любите витамины? (*ответы детей) Я*тоже!

*Воспитатель*: - Кто дает вам витамины? (*Ответы детей).*

*Воспитатель*: - А где же мама, бабушка их покупают? (*Выслушать, и обобщить ответы детей).*

*Воспитатель:*- Незнайка, ребята, а вы знаете что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

*Воспитатель*: - Ребята, посмотрите, что это у меня? *(обратить внимание детей на муляжи овощей и фруктов*) (*ответы детей*) .

*Воспитатель*: - А вы знаете, сколько витаминов в них содержится? *(ответы детей*).

*Воспитатель*: - Поднимите, пожалуйста, руки те, кто любит морковку. Молодцы! А теперь хлопните в ладоши те, кто любит лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины!

Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешь побольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.

*Воспитатель*: - Ребята, а витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, рыбу, мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (Ответы детей).

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.  
Ешь побольше витаминов  
И с болезнями не знайся.

*Воспитатель*: - Теперь и вы ребята, и ты Незнайка знаете сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

«Азбука здоровья»

*Цель*: дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности;воспитывать привычку заботиться о своём здоровье;развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук;активизировать речь детей, расширять словарный запас.

*Материал:*мягкая игрушка Незнайка,сюжетные картинки по теме.

*Ход беседы:(вносится мягкая игрушка Незнайка).*

*Воспитатель*: - Здравствуй, Незнайка. Что опять произошло? Почему ты такой грустный?

*Незнайка*: - Я сегодня съел морковку и у меня заболел живот, поэтому мне грустно.

*Воспитатель*: - Ребята, как вы думаете, почему у Незнайки заболел живот? (Ответы детей).

*Воспитатель*: - Ребята, давайте объясним Незнайке, почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой. (Рассуждения детей).

*Воспитатель*: - Да, вы правы: на овощах и фруктах находится много микробов. А что такое – микробы? (Ответы детей).

*Воспитатель*: - Микробы живут на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (Ответы детей).

*Воспитатель*: - Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (Нет). Почему? (Предположения детей).

*Воспитатель*: — Да, конечно. Микробы мельчайшие организмы и их невозможно увидеть без специального увеличительного прибора — микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

*Воспитатель*: - Ребята, давайте поиграем в игру и научим Незнайку, как можно спастись от микробов.

*Игра «Любит — не любит»*

(*Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья*).

*Физкультминутка «Две лягушки»*

На болоте две лягушки  *Дети изображают лягушек.*

Две зеленые подружки.

Рано утром просыпались, *Потягиваются.*

Дружно умывались

Полотенцем растирались. *Выполняют движения*

Влево вправо наклонялись  *по тексту.*

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт — привет.

*Воспитатель*: - Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

*Воспитатель*: - Ребята, напомните Незнайке когда обязательно нужно мыть руки.

*(Педагог показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).*

*Незнайка*: - Спасибо вам большое за науку, я теперь всегда буду мыть руки и микробы мне нипочём!

**«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»**

*Цель:* дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

*Материал:* мягкая игрушка Незнайка, молочные продукты; миксер, бокальчики и продукты для коктейля.

*Ход беседы:*

*Воспитатель*: - Ребята, посмотрите кто к нам в гости пришёл.

*Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Совсем недавно я вернулся из Молочной страны, где проживают молочные продукты. А какие молочные продукты вы знаете?

*Игра «Кто живет в Молочной стране» (с мячом)*

*(Дети перечисляют: молоко, кефир, топленное молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.).*

*Незнайка:*- Ребята, а какой же продукт главный?

*Дети:* - Молоко.

*Незнайка:*- Почему вы так думаете? (Ответы детей.) Да, вы правы. Из молока производят множество молочной продукции.

*(Показать стакан с жирным молоком. Обратить внимание детей на слой поверху молока.)*

*Незнайка:*- Как вы думаете, что это? (Ответы детей).

*Незнайка:*- Да, это сливки. Для чего они нужны? (Ответы детей).

*Незнайка:*- Но, ребята, запомните: много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а много жирного есть вредно.

*Незнайка:*- А вы знаете как из сливок делают сметану? Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в чашечку, и они через какое-то время превращаются в сметану.

*Незнайка:*- А сейчас пришла пора поиграть нам детвора.

*Игра «Узнай по вкусу»*

*(Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их*).

*Незнайка:*- Молодцы! А у меня для вас сюрприз: сейчас мы с вами вместе приготовим клубничный коктейль.

*(Все строчки стихотворения сопровождает действиями).*

Пакет клубничного молока –

Непременно от Незнайки.

Три ложки сахара,

Два желтка,

Сок апельсиновый чуть-чуть покапать.

Нарезать дольками полбанана,

Сливки жирные – полстакана,

И, наконец, добавить сюда

Кофейную чашку дробленого льда.

В миксере взбить

И разлить по бокальчикам –

Коктейль предлагается

Девочкам и мальчикам.

*(Дети пьют и благодарят Незнайку.)*

**Консультации для родителей:**

Родители, играйте с детьми в подвижные игры!

Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма детей в движении, гораздо в большей степени, чем все другие формы физической культуры. Игра чаще всего вызывает эмоциональный подъем, она связана с личной инициативой, творческой фантазией и отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Игра становится главной жизненной потребностью малышей, к удовлетворению которой они сами очень стремятся.

В подвижных играх используются свободные, непринуждённые движения, которые благоприятствуют физическому развитию детей, а также активизируют работу головного мозга, а, значит, всех органов и систем. В играх у дошкольников воспитываются необходимые им в дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивается чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в различных ситуациях, раскрываются заложенные в детях личностные возможности.

В совместных подвижных играх между детьми и их родителями возникает взаимопонимание и дружеские отношения, которые предотвратят многие неприятности и беды в последующей жизни.

Отмечено, что если включить подвижные игры в комплексное лечение малышей абсолютное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых разных болезнях и состояниях наступает гораздо быстрее.

Хочу предложить вам несколько подвижных игр:

*Игра «Кот и мыши»*

Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.

Ход игры: малыши – «мышки» располагаются на стульчиках (в норках). Напротив, в другой стороне комнаты спит «кот». Мышки бегают, веселятся, резвятся. «Котик» пробуждается ото сна, мяукает и старается поймать «мышек», которые стремительно разбегаются и укрываются в «норках». Тех «мышек», которых «котик» умудряется поймать, уводит с собой.

*Игра «Воробушки и автомобиль*».

Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.

Ход игры: вдоль одной стороны комнаты на стульчиках располагаются дети – «воробушки». Напротив, находится гараж для автомобиля. Роль автомобиля исполняет взрослый. На сигнал: «Воробушки полетели!» малыши – «воробушки» бегают врассыпную, махая руками – «крыльями». Выезжает автомобиль, подаёт сигнал. «Воробушки» летят в свои гнёздышки. Затем автомобиль уезжает на стоянку.

*Игра «Лохматый пёс».*

Цель: формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.

Ход игры: малыши располагаются на одной стороне комнаты, а взрослый – «пёс», на другой. Затем ребятишки приближаются к собачке, произнося слова стихотворения:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувший нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

По окончании текста, пёс поднимается и громко лает. Малыши разбегаются в разные стороны от ловящего их пса, который пытается поймать деток и увести к себе. После того как ребята укроются в «домиках», пёсик возвращается на своё место. Игра возобновляется.

*Игра «Такси»*.

Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

Ход игры: малыш и взрослый располагаются внутри обруча большого диаметра, удерживая его в руках: родитель – у одной стороны обода, ребёнок – у другой. Взрослый – шофёр, малыш – пассажир. «Такси» двигается по площадке, меняя направление и темп движения. По истечении некоторого времени, когда ребёнок освоит правила игры, можно поменяться ролями.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

**Приобщайте дошкольников к здоровому образу жизни**

Уважаемые родители!

Если вы хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым и крепким ребёнком, ему необходимо чётко соблюдать, продуманно составленный, соответствующий возрастным особенностям, режим дня. Возникновение благоприятных условий для всестороннего развития малыша осуществляется лишь тогда, когда он обретает привычку в одно и то же время принимать пищу, ложиться спать, активно действовать. Распорядок дня должен быть достаточно гибким. Его можно изменять (но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону), в зависимости от обстоятельств (время года, индивидуальные особенности ребёнка, домашние и другие).

Каждое утро вашего ребёнка должно начинаться с зарядки, которая проходит совместно с другими членами семьи в эмоционально приподнятом настроении.

По окончании утренней гимнастики малышу необходимо принимать водные процедуры, то есть закаляться водой. Начинать необходимо с умывания, обтирания, затем перейти к обливанию или прохладному душу. Водные процедуры нужно осуществлять регулярно, в одно и то же время, заранее настроив малыша. Понижать температуру воды следует поэтапно, учитывая возрастные особенности ребёнка, его самочувствие, тип процедуры.

Одним из основных элементов образа жизни и поведения детей младшего дошкольного возраста является двигательная активность, которая зависит от степени двигательной готовности детей, персональных особенностей, конституции тела и функциональных возможностей развивающегося организма. Дошкольники, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, выделяются задорностью, жизнелюбием и выносливостью. Немаловажное место в воспитании малышей занимает двигательная деятельность, а приобщать младших дошкольников к здоровому образу жизни должны в первую очередь родители.

* Перед сном необходимо пообщаться с малышом: рассказать о том, как вы его очень сильно любите, какой он у вас самый лучший, умный и добрый; при этом ласково, поглаживая его по спине и целуя.
* Немаловажно проследить за пробуждением малыша: оно должно быть неторопливое, постепенное (ребёнку нужно пролежать в постели не меньше 8-10 минут; ни в коем случае нельзя устанавливать будильник рядом с детской кроваткой).
* В благоприятной атмосфере необходимо проделывать с малышом водные гигиенические процедуры. А затем и утреннюю зарядку провести, в хорошо проветренной комнате, желательно под музыкальное сопровождение.
* Желательно до завтрака предложить малышу выпить бокальчик свежевыжатого сока из фруктов или овощей. Завтрак должен быть приготовлен из продуктов, богатых белками, лёгкими углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами.
* Для профилактики простудных заболеваний возможно использование в виде добавки к первым блюдам чеснока и зеленого лука.
* Очень важно приобретать для малыша одежду из натуральных волокон, которая бы содействовала полноценному кожному дыханию и безупречному теплообмену.
* Следует объяснить малышу об необходимости смены спортивной формы по окончании двигательной деятельности на повседневную.
* Пояснить малышу причину, почему сразу после двигательной активности не следует употреблять прохладную воду.

**Активное совместное времяпрепровождение:**

1. Благоприятствует упрочнению семьи.

2. Развивает у малышей высоконравственные качества, любознательность и наблюдательность.

3. Способствует приобщению малышей к изумительному миру природы, воспитывая у них интерес и заботливое отношение к представителям живой природы.

4. Совершенствует у ребят начальные представления об истории малой Родины, устоях и культуре нашего народа; расширяет круг интересов дошкольников.

5. содействует сплочению семьи (малыши ощущают приобщение к совместной деятельности, и живут одними проблемами с родителями).

Только в совместной досуговой деятельности у взрослых и малышей зарождается такое взаимопонимание, о котором часть родителей могут только мечтать.

Осуществление общесемейного отдыха положительно воздействует на малышей и их родителей. Взрослые вместе с дошкольниками могут:

1. Организовывать пешие прогулки с малышами на лыжах, катание на коньках и на санках, лепка снежных поделок в зимнее время.

2. Совершать непродолжительные турпоходы, общий отдых на природе; устраивать коллективные досуги с подвижными играми и эстафетами в весеннее и осеннее время.

3. Проводить задорные и оживлённые игры-забавы и подвижные игры с детьми на детской площадке; принимать солнечные ванны, плавать в бассейне и водоёме.

4. Организовывать совместные поэтические вечера, где малыши, знакомясь с произведениями знаменитых поэтов, будут приобщаться к здоровому образу жизни. Так, стихотворение Агнии Барто «Девочка чумазая» побудит дошкольников следить за чистотой своего тела и одежды, творение Сергея Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поспособствует улучшить аппетит детей, а стихотворение «Про мимозу» поведает малышам о необходимости закаливающих процедур для общего здоровья человека и т. п.).

**Уважаемые родители! Позвольте предложить вам семейный кодекс здоровья**, который касается распорядка дня, закаливающих процедур, питания и других компонующих здорового образа жизни.

1. Здоровье в порядке: начинай день с зарядки!

2. Пробуждаясь - не ленись, и с кровати поднимись!

3. Водой холодной закаляйся, если хочешь быть здоров.

4. В быстром темпе шагаем на работу, в детский сад.

6. Никогда не унывай – всем улыбку раздавай!

7. Встречаясь, руку пожимай и здоровья пожелай!

8. Режим дня соблюдаем – всё успеваем!

9. Полезную пищу употребляй – здоровье укрепляй!

10. Если отдых – то совместный!

**Физкультурное развлечение «Секрет здоровья для Мишутки»**

Цель: пропагандирование здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом; поднятие эмоционального настроя у малышей и стремления участвовать в подвижных играх.

Задачи:

* Упражнять малышей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
* Способствовать развитию координации движений, сноровки и быстроты реакции.
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям; осмысленное отношение к потребности заниматься физической культурой и спортом; дружеские взаимоотношения между детьми, стремление играть вместе.

Материалы и оборудование: игрушки медведя и зайца, обручи по количеству детей.

Ход развлечения: дети в спортивной форме под музыку входят в празднично украшенный спортивный зал.

*Воспитатель:*- Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы провести праздник День Здоровья.

*В зале появляется Медвежонок.*

*Медведь*: - Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Сегодня сорока мне на хвосте принесла новость, что у вас проводится День Здоровья. Только я не знаю, что такое здоровье. Вы мне объясните? (*Дети отвечают)*. Что же надо делать для того, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей).*

- А я ничего такого не знаю и ничего не делаю.

Я немного толстоват,

Я немного косолап.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

И мне не известно, что такое утренняя гимнастика.

Вы мне можете показать?

*Проводится «Лесная зарядка».*

*Медведь:* - Ох, ребята, я устал. Спать я что-то захотел (*зевает*). Пойду, немного посплю. (*Медведь засыпает*).

*Подвижная игра «У медведя во бору».*

*Малыши находятся на одной стороне площадки, а медведь располагается на другой, он спит. Ребятишки идут к медведю, выполняя движения в соответствии с текстом и произнося слова:*

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Он на нас рычит.

*После этих слов медведь просыпается и догоняет детей.*

*Медведь:* - Ребята, а у меня в лесу есть замечательный друг.

Что за зверь такой лесной

Встал, как столбик под сосной,

И стоит среди травы —

Уши больше головы? (Заяц)

- А вы умеете прыгать, как зайчишки?

*Эстафета «Кто быстрее»*

*Построение дошкольников в две колонны. Раскладываются перед ними 4-5 обручей. На сигнал «Раз, два, три, начни!» первая пара прыгает на двух ногах, как зайчики, из обруча в обруч. Дети поочередно в парах проделывают упражнение.*

*Медведь:* - Ох, ох, ох! Ну и молодцы же вы! Порадовали меня! А теперь я хочу поиграть с вами в любимую игру моего дружка - зайчонка.

*Подвижная игра «Медведь и зайцы» (2-3 раза).*

*Обручи разложены на площадке. Медведь спит в берлоге. А детишки-зайчишки прыгают на двух ногах по площадке. Как только медведь просыпается, зайчики бегут в свои домики.*

*Медведь:* - Ребята, а я знаю ещё одну очень замечательную игру. Она называется «Догони». Поиграем?

*Малоподвижная игра «Догони» (2-3 минуты).*

*Малыши располагаются в кругу, в руках игрушка медведя. Дети передают его друг другу по кругу. Вдогонку устремляется игрушка Зайчишка, которая двигается в ту же сторону. Дошкольникам необходимо передавать игрушки так, чтобы одна из них догнала другую.*

*Медведь*: - Как же здорово с вами! Но самое главное, что я понял — надо обязательно заниматься физкультурой, чтобы стать проворным и храбрым, быстрым и сильным! Я вижу, ребята, что вы любите заниматься физкультурой. И за это я вас хвалю. А сейчас пора мне в лес. Пойду, поведаю всем зверям в лесу, какой это замечательный праздник — День Здоровья. До свидания, друзья!

**Анкетирование родителей «Здоровый человек**»

*Цель: Изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.*

 1.Как вы понимаете выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?

 2.А вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своего ребенка? Расскажите, пожалуйста, как вы это делаете?

 3.Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?

 4.Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?

 4.Есть ли у вас вредные привычки? Знает ли об этом ваш ребенок?

 5.Какие полезные привычки у вас есть?

 6.Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?

 7.Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

**Тест «Самооценка образа жизни**»

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

1. *Если утром вам надо встать пораньше, вы:*

-заводите будильник;

-доверяете внутреннему голосу;

-полагаетесь на случай.

 2*.Проснувшись утром, вы:*

-сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;

-встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;

-увидев, что в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

*3.Из чего состоит вам обычный завтрак?*

- из кофе или чая с бутербродом;

 -из второго блюда и кофе или чая;

-вы вообще не завтракаете и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

*4.Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?*

-необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

-приход в диапазоне +/- 30 минут;

-гибкий график.

*5.Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:*

-успевать поесть в столовой;

 -поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашечку кофе;

-поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

*6.Как часто в суете служебных дел и обязанностей вам выпадает возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?*

-каждый день;

-иногда;-редко.

*7.Если вы окажитесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?*

-долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;

-флегматичным отстранением от спора;

-ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

*8.Надолго ли вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?*

-не более чем на 20 минут;

-до 1 часа;

-более часа.

*9.Чему вы обычно посвящаете свободное время?*

-встречам с друзьями, работе;

-хобби;

-домашними делами.

*10.Что для вас означают встречи с друзьями и прием гостей?*

-возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

-потерю времени и денег;

-неизбежное зло.

*11.Когда вы ложитесь спать?*

-всегда примерно в одно и тоже время;

-по настроению;

-по окончании всех дел.

*12.В свободное время вы:*

-активно работаете;

-пассивно отдыхаете;

-чередуете отдых с работой.

*13.Какое место занимает спорт в вашей жизни?*

-ограничиваетесь ролью болельщика;

-делаете зарядку на свежем воздухе;

-находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

*14.За последние 14 дней вы хотя бы раз:*

-танцевали;

-занимались физическим трудом или спором;

-прошли пешком не менее 4 км.

*15.Как вы проводите отпуск?*

-пассивно отдыхаете;

-физически трудитесь на даче, в огороде;

-активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и др.)

*16.Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:*

-любой ценой стремитесь достичь своего;

-надеетесь, что выше усердие обязательно принесет свои плоды;

-намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность -делать надлежащие выводы.