

**Паспорт совместного проекта с детьми и родителями в учебный период
2022-2023 г.**

Тема: «Наше здоровье в наших руках!»

Руководитель (ли) проекта	Воспитатель Кунтувганова Ралина Аскерхановна Воспитатель Шаехова Альбина Рузильевна
Тема проекта	Проектная деятельность с детьми и родителями в 2022 г. «Наше здоровье в наших руках!».
Состав проектной группы	Воспитатели, дети 5-6 лет, родители (законные представители) воспитанников
Тип проекта	По продолжительности: среднесрочный. По составу участников проекта: групповой. По направленности деятельности участников проекта: познавательно-исследовательский, оздоровительный. Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, художественно – эстетическое развитие.
Проблема проекта	Одним из путей решения этой проблемы являются применение здоровьесберегающих технологий, направленных на физическое развитие, укрепление здоровья и обучение основам здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии - эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровье воспитанников. «Минутки здоровья»- это небольшие по длительности упражнения в игровой форме, которые проводят с целью оздоровления всего организма ребенка и улучшения его физического и психического состояния. Систематическое применение данных упражнений позволит выработать у ребенка полезную привычку – заботиться о своем здоровье. Упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, положительного самоощущения. Они хорошо вписываются в систему работы дошкольной образовательной организации, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.
Цель проекта	Развитие творческой, исследовательской активности детей; формирование у детей основы здорового образа

	<p>жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.</p>
Задачи проекта	<p>1.Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;</p> <p>2.Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, воспитывать привычку сохранять правильную осанку; закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;</p> <p>3.Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека; сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.</p>
Актуальность проекта	<p>Здоровый ребёнок – главная ценность нашего общества. Недаром говорят: «Здоров будешь - всё добудешь!». Здоровье детей необходимое условие всестороннего развития ребёнка и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Сохранение и поддержание здоровья человека – приоритетное направление государственной политики, одна из главных стратегических задач развития страны.</p> <p>Вместе с тем, по данным системы здравоохранения, состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшается: растёт число заболеваний органов дыхания, пищеварения, нарушений опорно-двигательного аппарата; наблюдается ухудшение показателей психического развития. Современные дети испытывают большое эмоциональное напряжение, «двигательный дефицит» вследствие изменения образа жизни современно человека (мы мало двигаемся, много времени проводим за телевизором, компьютером, потребность в двигательной активности снижается, коллективные подвижные игры сменились на компьютерные, дети мало гуляют).</p> <p>Поэтому актуальным и востребованным сегодня становится поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.</p>
Создание развивающей предметно-пространственной	<p>Материалы и оборудование: физкультурный уголок в группе; физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;</p>

<p>среды (необходимое Оборудование)</p>	
<p>Продукты проекта</p>	<p>методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.); подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».</p>
<p>Предполагаемый результат</p>	<p>Для воспитанников: повышение эмоционального, психологического, физического благополучия; сформированность гигиенической культуры; улучшение соматических показателей здоровья; наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения. Для законных представителей воспитанников: сохранение и укрепление здоровья детей; педагогическая, психологическая помощь; повышение уровня комфортности. Для педагогов: повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов; внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников; личностный и профессиональный рост; самореализация; моральное удовлетворение.</p>
<p>Предварительная работа над проектом (если есть)</p>	<p>Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»; Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, быстроты движений, развитии координации; Игры – аттракционы, игры спортивной тематики; Дидактические игры: «Если ты простудился», «Угадай вид спорта по показу» и другие. Словесные игры: «Здоровый человек», «Четвертый лишний», «Да или нет»; Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье; Заучивание пословиц, поговорок о здоровье; Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Правила поведения для воспитанных детей» Г. П. Шалаева, О. М. Журавлёва, О. Г. Сазонова и др.</p>

План мероприятий по реализации совместного проекта с детьми и родителями в учебный период 2022 – 2023 г.
Тема: «Наше здоровье в наших руках!»

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятия	Взаимодействие с родителями, педагогами.
1	Спортивно – музыкальный праздник «Один день из жизни детского сада»	25.11. 2022 год	Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников	Участие педагогов в спортивно – музыкальном празднике.
2	Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья!»	02.12.2022 год	Рекомендации для родителей об укреплении здоровья детей.	Приобщение родителей к работе над проектом. Участие родителей в спортивном празднике.
3	Детско – родительский проект на тему «Если хочешь быть здоров!»	Защита проекта 05.12.2022 год	Педагогическая, психологическая помощь; повышение уровня комфортности. Индивидуальная работа с ребенком ОВЗ	Приобщение родителей воспитанника к работе над проектом. Участие родителей совместно с детьми в подготовке выставки рисунков по теме проекта.
4	Презентация проекта.			

Фото-видео (ссылки) материал по итогам проведенных мероприятий

1. Спортивно – музыкальный праздник «Один день из жизни детского сада»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №6 «Василек»

**Сценарий спортивно-музыкального праздника
к Юбилею
«Один день из жизни детского сада»
(для педагогов и сотрудников детского сада)**



Разработан: педагогами
Кунтувгановой Ралиной Аскерхановной
Шаеховой Альбиной Рузильевной

Сургут, 2022

Цель: сплочение коллектива детского сада, создание благоприятного психологического климата, популяризация спортивного досуга.

Задачи:

- приобщать педагогов и сотрудников детского сада к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни, активному отдыху.
- осуществлять преемственность в физическом воспитании между педагогами.
- обогатить педагогов знаниями, практическими умениями в воспитании детей по физической культуре.

Подготовительный этап: оформить музыкальный зал к празднику, выбрать жюри. Собрать две команды: в составе педагоги детского сада. Выучить стихи, песни, подготовить флэш-моб.

Место проведения: музыкальный зал

Участники: педагоги детского сада № 6 «Василек»

1 команда – 6 человек

2 команда – 6 человек

Члены жюри: председатель жюри, члены жюри.

Оборудование: разноцветные шарики, корзины, гимнастические палки – 2 шт., стойки, фартук, карандаши, клей, ножницы, бумага, аудиозаписи с различной музыкой – праздничный марш, музыка к танцам, песням.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята и уважаемые воспитатели и сотрудники детского сада! Нам очень приятно видеть всех Вас! Сегодня не совсем обычный спортивный праздник, он посвящается людям, которые работают в нашем детском саду! Кто отдаёт себя всецело воспитанию детей, не жалея своих сил и времени, кто не знает слов «не хочу», «не могу», «не умею», кто любит свою работу и спешит сюда каждый день, чтобы продолжать жить для детей, и быть им нужными...

И сегодня мы с детьми от всей души хотим поздравить всех вас с Юбилеем!

Ведущий: Воспитатель красивое слово и гордо звучит! Воспитатель неустанно в работе с детьми проявляют терпение, заботу и ласку матери, мудрость и требовательность наставника. Их талантов не счесть – они поют, танцуют, рисуют. Они превосходные артисты, выдумщики, затейники. Они не просто любят детей, они отдают им своё сердце. С профессиональным праздником, уважаемые воспитатели и сотрудники детского сада!

Музыкальная пауза (песня - Ах, как хорошо в саду живется!)

Ведущий: Сейчас мы вам покажем один обычный день из жизни нашего детского сада. Встречайте, а вот и виновницы торжества, команды педагогов нашего детского сада!

Под музыку выходят педагоги детского сада – проходят круг почёта.

Ведущий: На свете существует много разных профессий.

Труд шахтера можно измерить тоннами добытого угля, сталевара - количеством выплавленной стали, врача - числом вылеченных больных. А как измерить ваш труд? Его измерить нельзя, ведь ваш труд неизмерим и бесценен!

Ведущий: А сейчас, уважаемые гости, вы имеете уникальную возможность познакомиться поближе с каждой из представительниц этой достойной уважения профессии - воспитатель! И станете свидетелями интересных соревнований между педагогами и сотрудниками детского сада.

Соревнования профессионального мастерства в МБДОУ «Один день из жизни детского сада» объявляю открытым !!!!!

Ведущий: Разрешите представить наше многоуважаемое жюри, которые будут оценивать команды.

Председатель жюри: зам по УВР МБДОУ Замятина Е. А.

Члены жюри:

Инструктор по физкультуре: Ротова Е.В.

Педагог – логопед: Гуренко В. В.

Ведущий: И начнём мы по порядку.

По порядку по утрам у нас зарядка.

На зарядку выйти рад

Утром весь наш детский сад!

Зарядка «Вечный двигатель»

Ведущий: Следом за зарядкой всё по распорядку.

Занятие – это самое интересное, занимательное и полезное.

Развитие речи, математика, лепка, рисование -

Все справляются с заданием. А, как это умеют делать педагоги, мы сейчас и проверим.

Ведущий: Сегодня участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! За каждую победу в соревновании команда получает одно очко. У кого будет больше очков – та команда и победила.

Ведущий: И первое задание для наших команд, это конкурс «Здравствуйте, это Я» (визитная карточка).

Оценка жюри.

Ведущий:

С утра и до вечера в детском саду.

Они, словно пчёлки, привыкли к труду.

В группах своих чистоту соблюдают:

Там потому всё блестит и сверкает.

Вовремя в группу еду принесут,

Накормят детей и добавки дадут.

Без них воспитателю – просто беда!

Нужен помощник рядом всегда!

Эстафета «Уборка»

Команды встают парами. Перед каждой командой за линией на столе, лежат кружки разного цвета (по количеству игроков в каждой команде, их нужно расположить по цветовому ряду).

Первый участник в паре делает мостик, второй проползает под мостиком, затем они меняются местами, и так до финиша, затем на столе выкладывают кружки по цвету и бегом возвращаются к команде, передают эстафету следующим участникам команды.

Оценка жюри:

Ведущий: Пока жюри подводит итоги мы с вами поиграем в игру «Живая шляпа». Пока музыка играет надо быстро передавать шляпу, выходит тот из игры у кого окажется шляпа на голове.

Игра «Живая шляпа»

Ведущий:

В зимний холод, летний зной
Отпор инфекции любой,
Дают до вечера, с утра
Айболиты-мастера.
Смело в садик отправляют,
Родители своих ребят.,
Так как твердо они знают
Что здоровье защитят.

Эстафета «Доктор Айболит»

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу инструктора по физкультуре, игроки бегут с ними к стойке, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Оценка жюри.

Конкурс «Подумайка»

(Команды по очереди придумывают и называют слова, связанные по смыслу с темой встречи. Заданные буквы: З, Д, О, Р, О, В, Е.)

1. «**З**» — зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.
2. «**Д**» — движение, дыхание, доброта, деревья.
3. «**О**» — осанка, обувь, одежда, обед, овощи,
4. «**Р**» — развитие, радость, режим дня, рыба, рыбий жир, растения.
5. «**О**» — опрятность, осторожность, отдых, обоняние.
6. «**В**» — вода, воздух, витамины.

Вместе. «**Е**» — еда, ежевика, единство.

Оценка жюри.

Ведущий:

Дайте повару продукты:
Мясо птицы, сухофрукты,
Рис, картофель... И тогда
Ждёт вас вкусная еда.
Повар у плиты творит,
Как на крыльях он парит.
Все бурлит вокруг него,
Кухня – кузница его.

Оценка жюри.

Ведущий: конкурс для капитанов «Заморочки из мешочка»

Ведущий предлагает достать из мешочка предмет и ответить: «Какой вид оздоровления он отражает». За правильный ответ 1 очко.

1. фасоль – сухой бассейн
2. подушечка с травой – фитотерапия
3. диск – музыкотерапия
4. апельсин – ароматерапия
5. мыльные пузыри - игры на дыхание
6. перчатка – пальчиковая гимнастика
7. цветок – цветотерапия.
8. сказка – сказкатерапия
9. су-джок (*массаж*)
10. цветные карандаши (*арт-терапия*)

Оценка жюри.

Музыкальная пауза

Ведущий: конкурс «Это мы умеем!» Уважаемые команды! Перед вами шаблон фартука. Украсьте его! Для вашего творчества и фантазии мы предоставили всё: краски, гуашь, кисточки фломастеры, ножницы, клей, бумага разного вида. Дело за вами.

Оценка жюри.

Ведущий: конкурс «Творческий номер «Знаешь ли ты.....»

Вам, дорогие участники изобразить пантомимой пословицы.

Первый этап, закончи пословицу. Команды вытягивают пословицы

1. **Одна голова хорошо, а две лучше**
2. **Семь раз отмерь, один раз отрежь.**
3. **За двумя зайцами погонишься,..... ни одного не поймаешь.**
4. **Без труда не вытащить и рыбки из пруда.**
5. **Семеро одного не ждут**

Оценка жюри.

Ведущий: эстафета для сплочённости команды «ЗМЕЯ»

Участники каждой команды образуют круг и берутся за руки. В каждом месте сжатия рук вешается по одному обручу. Необходимо собрать все обручи на одном

сцеплении рук. Побеждает та команда, которая, быстрее соберет все обручи в одном месте.

Оценка жюри.

Жюри: Уважаемые участники соревнований позвольте озвучить результаты последних состязаний, а результаты соревнований в целом представит председатель жюри.

Председатель жюри: награждение команд.

Ведущий: Уважаемые педагоги и сотрудники детского сада! Самое светлое и дорогое связано с вами милые женщины! Вы принимаете активное участие во всех сферах общественной жизни. Именно в ваших заботливых руках — нравственное воспитание детей, чистота, залог здоровья. Пусть дети радуют вас своими успехами!

Ведущий:

Вот и закончился наш необычный спортивный праздник. Все участники команд показали свои знания, ловкость, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Еще раз хотим поздравить наших любимых воспитателей, всех сотрудников детского сада, с праздником и пожелать успехов в работе, счастья и семейного благополучия!

И по доброй традиции мы предлагаем всем: и вам, уважаемые гости, и вам, дорогие наши команды, и тем, кто трудится с вами рука об руку, исполнить песню воспитателей.

«Песню воспитателя» исполняют все педагоги и сотрудники детского сада.

Фото на память.

Отчет о проведенном мероприятии.

Ссылка на видео:

https://vk.com/wall601531648_183

2. Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья!»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №6 «Василек»**

Сценарий спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!»

Разработан: педагогами
Кунтувгановой Рапиной Аскехановной
Шаеховой Альбиной Рузильевной

Сургут, 2022

Цели: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья дошкольников, повышение интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом, упрочение семейных отношений.

Задачи:

- повысить интерес к проведению совместных мероприятий (взрослый-ребёнок);
- создать условия для развития физических качеств на основе овладения физической культурой;
- предоставить детям и взрослым возможность раскрыть свои спортивные способности: умение попадать в цель, ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать двигательные умения и навыки: развивать мелкую моторику, координацию движений, ловкость, логическое мышление, умение попадать в цель, ориентироваться в пространстве;
- вырабатывать основы взаимопомощи и поддержки.
- развитие интереса к физической культуре и формирование ЗОЖ.

Оборудование: мячи резиновые, баскетбольные, скакалки, обручи, кегли, гимнастические скамейки, корзины с продуктами: полезная и вредная еда. стойки, грамоты, сладкие призы.

Место проведения праздника: спортивный зал.

Ход праздника:

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья! От всей души приветствуем вас на нашем традиционном

празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»

Давно мы вас здесь поджидаем,

праздника без вас не начинаем,

и для каждого из вас найдется и местечко, и словечко!

Сегодня к нам пришли большие и дружные семьи. Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение и пришли на наш спортивный праздник.

Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает порой пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой... Мы откладываем все это на «потом». А что, если заниматься спортом вместе, всей семьей?

Но не только семья, а три семьи покажут нам сегодня пример в этом, а мы поддержим их. А теперь поприветствуем участников семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!» (Команды выходят под фонограмму «Марш рыцарей»)

Ведущий:

- Начинаем с «Представление команд».

А теперь представляю Вам наше жюри, которое будет внимательно следить за успехами наших команд.

В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

Ведущий:

- В спортивный путь, друзья!

1-й КОНКУРС. «Семейный».

Ребенок становится в обруч, бежит, обегает кеглю, возвращается назад, берет в обруч родителя, бегут вместе, возвращаются назад, берут второго родителя и все вместе бегут до кегли, оббегают ее и возвращаются на старт.

Ведущий:

2-й КОНКУРС.

«Эстафета догони и прокати»

1 этап: ребенок прокатывает мяч до ориентира и обратно, отбивая мяч руками, возвращается в конец колонны;

2 этап: мама ловит мяч, бежит до ориентира и обратно, обегает его, возвращается назад.

3 этап: папа ловит мяч, зажимает его между ног, прыгает до ориентира и обратно.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий:

Дорогие зрители, предлагаю сыграть в игру “Доскажи словечко”.

-Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна... (зарядка).

-Кто делает по утрам зарядку?

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (спорт).

-Кто занимается в спортивных секциях?

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой... (велосипед)!

-Где можно ездить на велосипеде?

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие... (коньки).

-Кто умеет кататься на коньках?

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... (тренировка)
Кинешь в речку - он не тонет,
Бьешь о стенку - он не стонет,
Будешь оземь ты кидать,
Станет кверху он летать. (мяч)
Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На брусках набил я планки.
Где же снег?
Готовы... (санки)
Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом?.. (лыжи).

Ведущий:

3 КОНКУРС:

- Теперь мамочки играют
И ребяток забавляют.
Будем громко в бубен бить,

Будут мамочки кружить.

В бубен бить перестаем,

В обруч прыгнете втроем.

Игра: «Самые быстрые».

(Раскладываем по всему залу обручи, игроки делятся на команды, под удары бубна взрослые с детьми кружатся, приседают, прыгают, бегают в рассыпную. Бубен перестает звучать, команды должны собраться в обруче.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, быстрее всех собравшаяся.

Ведущий:

4-й КОНКУРС.

Эстафета «Пролезь в обруч»

Команда строится в колонну в 6-ти метрах от средней линии. Через каждые три метра (по всей длине зала) лежат малые обручи – всего 4, за последним обручем на лицевой линии.

По сигналу участник под № 1 подбегает к первому обручу, пролезает в него и кладет его на место, так же второй, третий и четвертый обручи, затем обегает ограничительную стойку и по прямой возвращается обратно, передавая эстафету следующему. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят задание.

Ведущий:

5-й КОНКУРС.

«Танец с мячом»

Ведущий просит мам и пап каждой команды, по двое ребят взять по мячу, зажать его и исполнить зажигательный танец. Пары команд, которая дольше всех удержит мяч и не уронит его – будут считаться победителем.

Ведущий:

6-й КОНКУРС.

«Полезная и вредная еда»

Приглашаются команды на эстафету.

(Выполняет вся семья, по команде в две корзины складываем полезную и вредную еду).

Жюри подводит итоги.

Ведущий: Подошел к завершению наш спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».

Поприветствуем еще раз наши дружные, спортивные семьи. Они сегодня доказали, что самое главное в семье, это – взаимопонимание, взаимопомощь, умение работать в команде и радоваться всем вместе.

Мы сегодня шутили, играли.

Ещё ближе друг другу мы стали.

Так почаще вы улыбайтесь

И со спортом не расставайтесь!

Ведущий: Итак, жюри подвели итоги соревнования и готовы жюри.

(Подведение итогов)

Ведущий: Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства, мира и тепла.

Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка.

Чтоб ваш союз был в радость только,

Чтоб дети были возле вас,

Вам, дружным и спортивным скажем просто:

«Будьте здоровы, в добрый час!»

«Мама, папа, я – спортивная семья!»

Мероприятие под таким названием прошло 02 декабря в МБДОУ № 6 «Василек».

За звание самой спортивной, дружной и весёлой боролись три семьи – Ахмедовых, Усмани и Ожгибесовых.

В составе каждой команды было три человека: мама, папа и ребёнок. В спортзале царила лёгкая и весёлая атмосфера. Начался праздник с открытия, во время которого команды зачитали свои боевые девизы, характеризующие названия команд. Так, семья Ахмедовых назвала свою команду «Смелчаки», заверив всех, что на состязаниях они станут самыми умелыми, сильными и смелыми. Команда Усмани – «Колобки» – вернула всех на несколько лет своим интересным выступлением. Семья Ожгибесовых на время состязаний стала командой «Дружба» и пообещала всем, что будет двигаться только вперёд и только к победе.

Ну, а затем все семьи ринулись в «бой». Командам были предложены занимательные, иногда очень непростые конкурсы с бегом, катанием, прыжками, где они смогли проявить свои спортивные навыки.

Эстафета «Полезная и вредная еда», так увлек юных участников, что они справились с заданием на «Ура!», в ходе которой они закрепляли - полезную и вредную еду.

В конкурсе «Семейный», участники соревновались в ловкости и показали своё умение работать в команде, нужно было отвести детей в детский сад.

В эстафете «Догони и прокати» семейным командам пришлось показать, как они умеют владеть баскетбольным мячом. Завершающим этапом состязаний стала комбинированная весёлая эстафета «Полоса препятствий», во время которой все члены семейных команд выполняли задания поочередно, при этом снисхождения не было никому – ни детям, ни взрослым.

В ходе испытаний все семьи проявили не только выносливость, силу воли и рвение к победе, но и смекалку.

И хотя все семьи рвались к победе, они активно и дружно поддерживали своих соперников. К слову, результаты участников во время прохождения испытаний фиксировались и озвучивались сразу.

В итоге конкурсного дня главный судья - объявил самых ловких, самых спортивных и дружных – победила «Дружба». Все семьи награждены дипломами и памятными подарками. К тому же, как заметили родители, положительные эмоции детей, их счастливые лица – для них самая значимая награда.

Семья всегда была для многих самым главным в жизни, так по-семейному бегали и прыгали мамы и папы, совсем по-детски радовались победам, может быть даже больше ребят. А дети радовались родительской любви и заботе.

Эти соревнования стали не только испытанием силы и ловкости детей и родителей, но и показателем сплочённости каждой команды. Подобные семейные мероприятия не только сближают родителей и детей, но и передают подрастающему поколению представления об истинных семейных ценностях, приобщают юных участников к здоровому образу жизни. Мы уверены, спортивная семья – это здоровая и крепкая семья. И все семьи, которые приняли участие в спортивном празднике, уже победители!

Ничто так не объединяет семейную команду, как стремление к победе. Этот праздник останется надолго в памяти у ребят и их родителей.

Праздник готовился и проводился воспитателями группы «Колокольчик»:

Кунтувганова Ралина Аскерхановна;

Шаехова Альбина Рузильевна.









3. Детско – родительский проект на тему «Если хочешь быть здоров!»

Презентация

<https://cloud.mail.ru/stock/jt2NtH6tr3GvySwZVxfW78xd>

Автор проекта Гейдаров Эльмин Заурович.

Руководители проекта:

Кунтувганова Ралина Аскерхановна,

Шаехова Альбина Рузильевна.

Однажды осенью я очень сильно заболел. Меня даже положили в больницу, где делали уколы. А маме и папе врачи сказали, что они не уследили за здоровьем сына. И тогда мне стало интересно: "Как же можно следить за здоровьем, если его не видно? Что нужно делать для того, чтобы не болеть и быть здоровым?"

Так возникла тема моего проекта: "Если хочешь быть здоров".

Актуальность выбранной темы вызвана тем, что как я думаю: никому не хочется болеть, глотать таблетки, никто не любит уколы, когда выдёргивают или лечат зубы. Все хотят быть здоровыми, и желают всем своим близким людям здоровья. Каждый должен задуматься, как поддерживать свое здоровье.

Цель: исследовать, как можно сберечь свое здоровье.

Задачи:

- изучить литературу по данной теме;
- выразить основные правила здорового образа жизни;
- привлечь внимание одноклассников к способам сбережения своего здоровья;
- призывать к здоровому образу жизни.

Объект исследования: человек.

Предмет: здоровье человека.

Виды проекта:

- по содержанию: исследовательский;
- по количеству участников: индивидуальный;
- по продолжительности: краткосрочный.

I этап. Организационный

На первом этапе исследования, мы вместе с воспитателем разработали основные методы исследования:

- чтение произведений, просмотр мультфильмов по теме исследования;
- анализ рекомендаций по здоровому образу жизни.

Посетили кабинет медицинской сестры.

Приобрели ватман, простые и цветные карандаши, ластик, фломастеры.

II этап. Теоретический

2.1 Наше здоровье - в наших руках

На данном этапе я ознакомился с теоретической основой исследования.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Здоровье нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Что необходимо делать для улучшения своего здоровья?

Я определил для себя основные правила здорового образа жизни.

2.2 Правила здорового образа жизни

1. «Двигайся больше – проживёшь дольше»

Физическая культура благоприятно влияет на организм, укрепляет иммунитет, наполняет энергией, помогает всегда быть в тонусе, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потери выносливости, ловкости и гибкости.

Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически. Поэтому правильно каждый день начинать с зарядки! Нужно больше ходить пешком, бегать, прыгать, плавать, танцевать, играть в подвижные игры.

Необходимо уделять внимание не только физическим упражнениям, но и физическому труду (помыть полы, убрать снег во дворе, полить грядки и др.).

2. «Ты осанку береги - правильно сиди, ходи»

Осанка - это привычное положение тела человека. Правильная осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушения осанки практически всегда ведут к нарушению работы других органов и систем организма, потому, что здоровый позвоночник - это основа здоровья тела.

3. «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству. Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Рацион должен быть полноценным и сбалансированным.

У приёма пищи должен быть режим: есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Нужно отказываться от приёма пищи непосредственно перед сном. Ужинать полезно не позднее чем за 1,5-2 часа до сна.

4. «Режим дня - основа жизни человека»

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время.

Соблюдение режима - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма .

5. «Закаляйся - если хочешь быть здоров»

Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Во время закаливания человек становится сдержанным, спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное, человек меньше простужается, а если и заболит, то болезнь проходит быстро и легко.

Закаливание организма - это воздушные ванны, ножные ванны, обтирание, купание в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ. Закаливание должно быть ежедневным, приятным и доставлять удовольствие .

6. «Чистота - залог здоровья»

Что такое гигиена? – другими словами это: «чистота», или поддержание в чистоте всего вокруг, чем мы пользуемся и с чем мы контактируем. Фактически это:

- чистый воздух, которым мы дышим;
- чистые еда и питье, которые мы употребляем в пищу;
- чистые наша одежда и обувь, которую мы ежедневно носим на себе;
- чистая вода, в которой мы купаемся и моемся;
- чистые предметы, которыми мы пользуемся в повседневной жизни.

Элементарные навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и заряжают бодростью и хорошим настроением .

7. «Пить, курить - здоровью вредить»

Вредные привычки так называются, потому что наносят вред различной тяжести в первую очередь нашему организму.

Каждый год мы принимаем участие в акции «Бирюзовая ленточка», раздаем буклеты, пропагандируя здоровый образ жизни.

Поэтому курить, употреблять алкоголь или наркотики крайне не допустимо.

Такие привычки как: поздно ложиться, много есть, грызть ногти, лёжа читать книги, сутулиться тоже вредны .

8. «Если добрый ты - это хорошо, а когда наоборот – плохо»

Главный залог хорошего самочувствия - позитивное мышление и доброта. Необходимо:

- научиться управлять своими эмоциями, не копить обиды и раздражение;
- научиться радоваться жизни – хорошей погоде, успехам в учёбе, спорте;
- больше улыбаться, не расстраиваться по пустякам.

Хорошее настроение - путь к здоровью и счастью! .

Думаю, соблюдая элементарные правила здорового образа жизни, можно укрепить свое здоровье!

III этап. Практический

3.1 Здоровый образ жизни - основа хорошего здоровья

После того, как я узнал, что можно самому заботиться о своем здоровье, мне стало интересно, что знают мои одноклассники о здоровом образе жизни.

Чтобы помочь своим одноклассникам разобраться в вопросах сбережения своего здоровья, я вместе со своими братьями выпустил дома стенгазету "Здоровый образ жизни" и в группе рассказал детям об основных правилах здорового образа жизни.

Для закрепления знаний о правильном отношении к своему здоровью в группе провели конкурс рисунков: "Здоровый образ жизни глазами ребенка".

IV этап. Итоговый

В результате проведенной работы я сформулировал основные правила здорового образа жизни.

С помощью познавательной стенгазеты я смог привлечь внимание детей к способам сбережения своего здоровья.

Теперь все мои одноклассники знают, что здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на сохранение здоровья.

Проведенная работа позволила мне сделать вывод: наше здоровье - в наших руках! И мы должны вести правильный образ жизни, для того, чтобы быть здоровыми!

Цель исследования была достигнута, я узнал, как можно сберечь свое здоровье. Но я рассмотрел не все правила здорового образа жизни. В дальнейшем мне бы хотелось продолжить изучение данного вопроса и исследовать, в каких литературных произведениях, мультфильмах затрагивается тема здоровья.

Я буду очень рад, если кто-то пересмотрит свои привычки в лучшую сторону. Задумается о сохранении и укреплении здоровья, появится сознательное стремление к ведению здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью.

Информационно-методическое обеспечение

1. К. Чуковский «Доктор Айболит».

2. Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье. Методическое пособие.

М., 2005, с. 15-32

3. Н.С. Голицына,

И.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, с.36,39,40

4. С.В. Петерина. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста, с.33

