

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 «Ромашка»



Утверждено:

И.о. заведующего МБДОУ №23

Т.А.Изместьева

От « 19 июля 2025г.

**Проект**  
**по здоровьесбережению**  
**«Азбука здоровья»**  
для детей младшего дошкольного возраста



Воспитатели:  
Комарова М.С.,  
Изместьева Т.А.

ГО Сухой Лог  
2025 год

## Паспорт проекта

<b>Название проекта</b>	Азбука здоровья.
<b>Разработчики</b>	Воспитатели: Комарова Мария Сергеевна, Измestьева Татьяна Алексеевна.
<b>Участники проекта</b>	Дети, родители, воспитатели.
<b>Тип – проекта</b>	Информационно-исследовательский, познавательно-игровой.
<b>Продолжительность проекта</b>	Долгосрочный 01.10.2025г. – 30.11.2025г.
<b>Направление проекта</b>	Пропаганда здорового образа жизни и оздоровления воспитанников.
<b>Интеграция образовательных областей</b>	Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.
<b>Педагогическая проблема</b>	У детей младшего дошкольного возраста отсутствуют знания о здоровом образе жизни, до конца не сформированы культурно – гигиенические навыки.
<b>Актуальность</b>	Охрана жизни и укрепление здоровья - одна из приоритетных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.
<b>Цель проекта</b>	Формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, оздоровление детей. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей.
<b>Задачи проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма. Формирование представлений о здоровом образе жизни.</li><li>2. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.</li><li>3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.</li><li>4. Укрепить связи между ДОУ и семьёй, изменить</li></ol>

	позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
<b>Этапы проекта</b>	1 этап – Подготовительный. 2 этап – Практический. 3 этап – Итоговый.
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ У детей будут привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания, привычка к аккуратности и чистоте.</li> <li>➤ Возникнет интерес и потребность в ежедневных беседах о здоровом образе жизни и о значимости полезной пищи для здоровья человека.</li> <li>➤ Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно – оздоровительной.</li> <li>➤ Повысится интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни.</li> <li>➤ Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДООУ.</li> </ul>
<b>Ресурсное обеспечение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурный уголок в группе.</li> <li>- Спортивный зал (физкультурное оборудование и спортивный инвентарь), спортивный участок на территории МБДОУ.</li> <li>- Методический инструментарий (картотека подвижных игр, картотека бесед, сценарий спортивного развлечения и т.д.).</li> <li>- Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».</li> <li>- Комплекс утренней гимнастики.</li> </ul>

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя».  
(В.А. Сухомлинский)

Современное общество предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью.

Приоритетная задача дошкольного образования - воспитание здорового ребенка. Сохранение и укрепление здоровья - первооснова для его полноценного развития.

В дошкольном возрасте происходит интенсивный рост и развитие ребенка, формируются осанка, основные движения, вырабатываются привычки и навыки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это активная деятельность, направленная на улучшение и сохранение своего здоровья.

### **Актуальность проекта**

Охрана жизни и укрепление здоровья - одна из приоритетных задач дошкольного образования. В период адаптации - эта задача стоит особенно остро. При поступлении детей в дошкольное учреждение наблюдается увеличение случаев заболеваний, иммунитет детей ослаблен, поэтому для укрепления здоровья проводится ежедневная профилактическая работа против простудных заболеваний. Ранний возраст, решающий в формировании психического и физического здоровья детей. В младшей группе большое внимание уделяется физкультурно – оздоровительным мероприятиям. Наряду с этим необходимо использовать современные инновационные методы в воспитательно - оздоровительной работе.

В совместной работе с родителями, (законными представителями), способствовать формированию потребности детей в здоровом образе жизни, в выработке привычек и навыков, направленных на сохранение и улучшение своего здоровья.

Для реализации задач по здоровьесбережению детей и формированию потребности в здоровом образе жизни - разработан проект «Азбука здоровья».

### **Новизна проекта**

Новизна проекта - в применении инновационной технологии: Су-Джок терапии. Это – один из эффективных приемов, способствующих развитию познавательной, эмоционально – волевой сферы ребенка.

Су-Джок позволяет улучшить мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку. Массаж пальцев рук шариком Су-Джок позволяет улучшить самочувствие, снимает стресс, повышает общий тонус организма.

Упражнения можно проводить не только с педагогами в дошкольном учреждении, но и дома с родителями.

### **Проблема**

У детей младшего дошкольного возраста отсутствуют знания о здоровом образе жизни, до конца не сформированы культурно – гигиенические навыки. Высокая заболеваемость в период адаптации, снижение иммунитета.

### **Обоснование проблемы**

Родители уделяют недостаточно внимания воспитанию культурно – гигиенических навыков, физическому развитию детей, приобщению к здоровому образу жизни в семье.

### **Принципы реализации проекта**

- принцип комплексности использования оздоровительных, профилактических, физкультурно -спортивных технологий;
- принцип системности непрерывности проведения профилактических, оздоровительных мероприятий;
- принцип максимального охвата проектом всех участников (детей, родителей, педагогов);
- принцип использования немедикоментозных средств оздоровления;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип наглядности;
- принцип формирования положительной мотивации у воспитанников и их семей к проведению профилактических, оздоровительных, физкультурных мероприятий.

Участники проекта:

- Дети 3 - 4 лет
- Родители.
- Воспитатели группы.

Один из методов реализации работы по физическому воспитанию дошкольников – проектный. Метод проекта позволяет реализовать поставленные задачи и цели в процессе совместной деятельности всех участников педагогического процесса.

Результатом этой деятельности является обеспечение воспитательного эффекта: воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений.

## Технологии по здоровьесбережению в ДОУ

### ***Технология сохранения и стимулирования здоровья:***

- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- релаксация
- гимнастика после сна
- подвижные игры
- спортивные игры
- динамические паузы
- гимнастика для глаз

### ***Технология обучения здорового образа жизни:***

- ОД по физической культуре
- утренняя гимнастика
- активный отдых

### ***Коррекционная технология:***

- технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика
- *Игротерапия*
- *Су -Джок терапия*

### ***Технология валеологического просвещения родителей:***

- консультации
- беседы
- праздники здоровья
- конкурсы
- папки - передвижки

## **Технология сохранения и стимулирования здоровья**

***Пальчиковая гимнастика*** проводится с группой детей или индивидуально, любой отрезок времени. Эффективный способ развития мелкой моторики, а значит и интеллектуальных способностей ребенка.

***Дыхательная гимнастика*** проводится для профилактики заболеваний органов дыхания. Правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья.

**Релаксация** помогает снять психоэмоциональное напряжение и проводится с использованием спокойной классической музыки.

**Гимнастика после сна** помогает ребенку «проснуться», поднимает настроение и мышечный тонус детей. Способствует профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, простудных заболеваний, развитию физических навыков.

**Подвижные игры** проводятся ежедневно. Дети выполняют имитационные движения, учатся выполнять, понимать и следовать правилам игры. Подвижные игры проводятся на улице во время прогулки, во время организованной образовательной деятельности по физической культуре.

**Спортивные игры** проводятся ежедневно. Спортивные игры развивают физические качества, мышление, память, внимание.

**Динамические паузы** проводятся по мере утомляемости детей во время организованной образовательной деятельности, и включают в себя пальчиковые игры, физминутки, подвижные игры в зависимости от вида деятельности.

**Гимнастика для глаз** снимает напряжение мышц глаз, проводится ежедневно, с использованием наглядного материала и показа педагога.

### **Технология обучения здорового образа жизни**

В группе для детей младшего дошкольного возраста организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится в хорошо проветренном помещении, два раза в неделю, в соответствии с программой.

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно, по 5 минут. Гимнастика проводится в соответствии с комплексами для детей данного возраста.

**Активный отдых** («День здоровья», физкультурный досуг, спортивный праздник) сопровождаются музыкой. Дети приобщаются к участию в различных соревнованиях, конкурсах, состязаниях с использованием тех умений и навыков, которыми уже достаточно владеют. Во время активного отдыха ведут себя более раскрепощено, что позволяет им двигаться без особого напряжения, возникает множество положительных эмоций, ощущение свободы, радости.

### **Коррекционная технология**

**Технология музыкального воздействия** применяется как во время организованной образовательной деятельности, так и в любое свободное время. Музыка корректирует психическое и эмоциональное состояние детей. Слушание правильно подобранной музыки снижает раздражительность, оказывает успокаивающее воздействие на гиперактивных детей, замкнутые дети становятся более раскрепощенными, у них развивается навыки взаимодействия с другими детьми.

**Сказкотерапия** используется для развивающей и психотерапевтической работы с детьми. Целью, которой является гармонизация эмоционально-личностного развития, формирование творческих и волевых качеств.

**Артикуляционная гимнастика** – это упражнения для артикуляционного аппарата и необходимы для правильного звукопроизношения. Гимнастику проводится каждый день.

*Су -Джок технология* интересна тем, что упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома самими родителями. Шарик Су - Джок воздействует на биологически активные точки, вызывает улучшение, самочувствия, снимает стресс, повышает общий тонус организма. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук.

### **Технология валеологического просвещения родителей**

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей, обретение ими валеологической компетентности.

Валеологическое просвещение – это процесс, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, родителей, педагогов, его осуществление связано с изменением отношения к здоровью родителей, ребенка, педагогического коллектива.

Воспитание детей, прежде всего происходит в семье. Психозмоциональное и физическое состояние ребенка напрямую зависит от режима дня, от того, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Валеологическое просвещение родителей включает в себя: работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ; ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка; обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.); ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОО, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т. д.).

### **Планируемые результаты**

#### *Дети:*

- Привиты культурно - гигиенические навыки, простейшие навыки самообслуживания, выработана привычка к чистоте, порядку, аккуратности;
- Участвуют в беседах, самостоятельно рассматривают иллюстрации по теме «Здоровый образ жизни»; проявляют инициативу в игровой деятельности;
- Сохранено и укреплено здоровье через систему комплексной физкультурно - оздоровительной работы;
- Сформированы первичные представления о здоровом образе жизни;
- Возник интерес к физкультурным занятиям, подвижным играм, желание закаляться, заботиться о своем здоровье;
- Активизирован и обогащен словарный запас по теме «Здоровье»

### ***Родители:***

- Повышена педагогическая культура родителей посредством консультаций, бесед, оформления буклетов, памяток;
- Активное включение родителей в образовательный процесс: совместные праздники, участие в конкурсах и выставках;
- Повышен интерес и активность родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни;

### ***Педагоги:***

- Пополнение здоровьесберегающей среды в группе, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ;
- Рост профессиональной компетентности и творческого потенциала;
- Установлены позитивные отношения между педагогами и родителями

### **Продукт проектной деятельности:**

Оформление в группе уголка здоровья, создание картотек различных гимнастик: «Пальчиковые игры с карандашом», «Дыхательная гимнастика» «Физминутки», «Артикуляционная гимнастика», «Картотека пальчиковых игр с использованием шарика - массажера и эластичных колец Су - Джок»

### **Этапы реализации проекта**

#### ***Подготовительный этап***

Цель: Создание условий для реализации проекта. Изучение потребностей педагогов и родителей по оздоровлению детей.

1. Анкетирование родителей по теме: «Здоровый образ жизни»;
2. Подборка и изучение методического материала по теме проекта;
3. Оформление консультаций, буклетов, памяток для родителей;
4. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - отобразительных игр по теме проекта;
5. Создание картотек различных гимнастик;
6. Привлечение родителей к участию в проекте.

#### ***Основной этап***

Цель: Организация консультативной, просветительской работы среди родителей по оздоровлению детей, привитию культурно - гигиенических навыков, формированию первичные представления о здоровом образе жизни, организации активного отдыха в семье. Создание условий для сохранения здоровья и комфортного пребывания детей в ДОУ.

Правильно организованная деятельность в течении дня, соблюдение режима способствует тому, чтобы ребенок рос здоровым и активным.

Режим дня - это система, которая помогает распределить время сна и бодрствования, прием пищи, гигиенических процедур, прогулок, образовательной деятельности, игр и других занятий ребенка.

### ***Ежедневная работа с детьми:***

- Утренняя гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика Су - Джок;
- Артикуляционная гимнастика;
- Гимнастика пробуждения;
- Хожение по массажным дорожкам;
- Физкультминутки:
- Закаливающие процедуры;
- Подвижные игры в группе и на улице;
- Воспитание культурно - гигиенических навыков;
- Воспитание культуры поведения за столом.

### **Содержание работы:**

#### ***Ситуативные разговоры:***

«О пользе утренней зарядки»; «Полезные привычки»; «Зачем нужны нам фрукты?»

#### ***Беседы:***

«Секреты здоровья»

Цель: Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Цель: Формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность.

«Поможем Хрюше стать опрятным»

Цель: Формировать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждать детей к постоянному их выполнению.

«Чистые руки»

Цель: Рассказать детям о том, почему важно тщательно мыть руки после прогулки, посещения туалета, перед едой. Предложить показать, как нужно правильно мыть руки.

«Я и мое здоровье»

Цель: Рассказать детям о том, что здоровье является одной из главных ценностей жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.

#### ***Дидактические игры:***

«Правила чистюли»

Цель: Закреплять культурно - гигиенические навыки (умывание, одевание, причесывание). Учить показывать движения при помощи мимики и жестов, угадывать по показу.

«Уложим куклу спать»

Цель: Уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

«Назови части тела»

Цель: Формировать представление о своем теле.

«Покажем кукле Кате как сидеть за столом»

Цель: Формирование навыка мытья рук перед едой, правильного поведения за столом, уважительного отношения к поварам.

«Кукла Маша простудилась»

Цель: Способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

### ***Подвижные игры:***

«Где звенит?»; «Догоните меня»; «Птицы в гнездышках»; «Поезд»; «Карусель»; «Воробушки и кот»; «Кот и мыши» и т.д

Цель: Создание положительного настроения, укрепления здоровья детей.

### ***Сюжетно-ролевые игры :***

«Больница»

Цель: воспитывать бережное отношение к своему здоровью, умение проявлять чуткость, заботу к заболевшему человеку.

«Полезный завтрак»

Цель: Формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

Игровая ситуация «Лисичка садится обедать»

Цель: Развивать речь, активизировать диалоговую речь. Закреплять знания о посуде, прививать культуру поведения за столом.

Игровая ситуация «Кукла Катя заболела»

Цель: Формировать начальные навыки ролевого поведения, связывать сюжетные действия с названием роли.

### ***Ознакомление с художественной литературой:***

А. Барто «Девочка чумахая»; К Чуковский «Мойдодыр» «Доктор Айболит»; С Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

### ***Проговаривание потешек во время КГН:***

«Мышка плохо лапки мыла: Лишь водичкою смочила...»; «Моем, моем трубочиста...»; «Бери ложку, бери хлеб, И скорее за обед...»

### ***Рассматривание картинок:***

«Предметы личной гигиены»; «Алгоритма умывания»; «Правила гигиены»

### ***Проведение спортивных, досуговых мероприятий:***

«Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»; «Мячик круглый есть у нас»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к играм, создание радостного настроения.

### ***Работа с родителями:***

Анкетирование родителей по теме: «Здоровый образ жизни. Закаливание ребенка»;

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка; Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха;

Консультации «Для чего нужны коврики - массажеры»; «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания»; «Фитотерапия для детей»

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

Выставка семейных фотографий «Зарядка с папой»

Цель: продолжать формировать интерес к здоровому образу жизни, желание быть здоровым, заниматься спортом.

«Фито кулоны»

Цель: Профилактика ОРЗ и простуды.

### ***Заключительный этап***

#### **Итоговые мероприятия:**

Выставка семейных фотографий «Зарядка с папой»

Цель: Приобщение родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации к здоровому образу жизни.

Спортивное развлечение для детей «Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **Заключение**

В ходе реализации проекта, мы пришли к следующим выводам:

1. У детей появилось желание заниматься утренней гимнастикой, физкультурой. Они с удовольствием принимают участие в закаливании, играх, спортивных мероприятиях. Сформировались начальные представления о здоровом образе жизни, культурно-гигиенические навыки согласно возрасту.

2. Повысилась компетентность родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей, расширились представления о закалывающих мероприятиях.

Установлены сотрудничество отношения между педагогами и родителями по вопросам формирования начальных представлений здорового образа жизни, воспитанию культурно -гигиенических навыков детей.

### **Механизм реализации проекта**

Проект реализуется через изучение учебно-методической литературы по данной теме, деятельность участников проекта.

Механизм реализации проекта предусматривает системно - деятельностные, игровые, творческие технологии реализации проектных мероприятий по здоровьесбережению.

## **Формы и методы организации деятельности по реализации Проекта**

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией Н. Е. Вераксы «От рождения до школы».
2. Информирование родителей с помощью консультаций, памяток, буклетов.
3. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
4. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
5. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

### ***Методы реализации проекта:***

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно—ролевые игры;
- дидактические игры;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки;
- закаливание;
- гимнастика после сна;
- спортивные досуги.

### **Ресурсы проекта**

Материальное обеспечение:

1. Спортивный уголок:

Флажки, мячи малые, платочки в количестве, обеспечивающем стопроцентное участие при проведении занятий физической культурой, маски для подвижных игр, коврики, дорожки массажные.

2. Спортивный зал:

Мячи, обручи, воротца, тоннели и т.д

3. Наличие спортивной площадки, позволяющей заниматься физической культурой на улице.

4. Уголок сюжетно -ролевых игр

Методическое и учебное обеспечение воспитательно-образовательного процесса.

- 1.Картотеки: «Пальчиковые игры с карандашом», «Дыхательная гимнастика» «Физминутки», «Артикуляционная гимнастика», «Картотека пальчиковых игр с использованием шарика - массажера и эластичных колец Су - Джок», «Картотека подвижных игр»

2. Наличие аудио материалов.

3. Наличие картинок по ЗОЖ ; алгоритмов мытья рук, одевания.

### **Перспективы развития проекта:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

### **Список используемой литературы:**

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
- Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
- Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
- Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004

## Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое \_\_\_\_\_

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое \_\_\_\_\_

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да, (\_\_\_\_\_) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

- \_\_\_\_\_

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое \_\_\_\_\_

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

- Да
- Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое \_\_\_\_\_

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое \_\_\_\_\_

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое \_\_\_\_\_

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое \_\_\_\_\_

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое \_\_\_\_\_

Вне детского сада:

- Средства массовой информации
- Интернет
- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое \_\_\_\_\_

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста

- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое \_\_\_\_\_

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое \_\_\_\_\_

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно • От случая к случаю • Не занимаюсь • Другое \_\_\_\_\_

16. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_%, потому что \_\_\_\_\_»

17. Возраст : - Ваш \_\_\_\_\_ - Вашего ребенка \_\_\_\_\_

18. Образование : - Высшее - Среднее

19. Состав семьи \_\_\_\_\_

20. Количество детей \_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!

## Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме. Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой. В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано); проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку. Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами. В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук. Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену. Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

## **Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.).

## Консультация «Полезьа массажных ковриков»

Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей. Кроме того, ходьба на массажном коврике - это успешная профилактика плоскостопия!

Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?

В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность оказывает максимально эффективное оздоравливающее воздействие.

Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

- Косолапый мишка. Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.
- Ходим по-гусиному. Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.
- Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.
- Пятерня. Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.
- Топтание на носках или на пятках. Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврик около 30 секунд в каждом положении.

Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние малыша.

Что делать, если нет возможности купить массажный коврик?

Вы можете сделать коврик своими руками!

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

- Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика.

- Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутри получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.

- Комбинированные массажные коврики.

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша и тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.

Ортопеды рекомендуют! Будьте здоровы!

## Физкультурный досуг «Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!»

**Цель:**

- Формирование интереса к физкультуре.
- вызвать радость от совместной игры,
- использование знакомых движений в различных игровых ситуациях.

**Упражнять:**

- в равновесии,
- в катании мячей с попаданием в цель,
- в ритмичных прыжках на месте.

**Средства:** погремушки, мячи среднего размера, флажки, цветные ленты, шарики из ваты.

### Ход досуга.

Дети входят в зал, держа в руках по две погремушки.

**Ведущий:** эти яркие игрушки подарили нам Петрушки.

Берегите ваши ушки – зазвенели погремушки!

Дети звенят погремушками.

**Ведущий:** Погремушки, подождите, на ковре вы полежите!

Дети садятся кругом на полу, погремушки – перед собой.

**Ведущий:** В правой руке погремушка играет.

Весело детям, она это знает.

Дети берут погремушку в правую руку, звенят.

**Ведущий:** В левой руке позвенит погремушка.

Какая весёлая эта игрушка!

Дети берут погремушку в левую руку, звенят.

**Ведущий:** Игрушки спрятаться хотят, они сами зазвенят!

Дети прячут погремушки за спину.

**Ведущий:** Нет, не слышно, не звенят.

С детками играть хотят!

Сейчас на спину дружно ляжем, как звенят они, покажем!

Дети ложатся на спину, поднимают погремушки вверх, звенят погремушками.

**Ведущий:** На живот перевернулись, и друг другу улыбнулись!

Погремушки не молчат, по полу весело стучат!

Дети, лёжа на животе, стучат по полу погремушками.

**Ведущий:** А теперь из погремушек мы забор построим,

И катание мячей по полу устроим!

Дети раскладывают погремушки по краю ковра и катают мячи по полу до погремушек.

**Ведущий:** А теперь раз, два, три – за мячом ты проползи!

Дети возвращаются на места.

Ведущий поправляет «заборчик», дети выполняют движения 3-4 раза.

Раздаётся стук в дверь.

**Ведущий:** Кто-то в нашу дверь стучится, может, зверь? А может — птица?

В зал входит Петрушка( взрослый).

**Петрушка:** скучно, дети, мне без вас, вы шумели здесь сейчас?

Люблю я осень детский смех, принёс подарки я для всех!

У меня в руках мешок, еле унести я смог.

Вот для гимнастики ленты, флажки и для метанья из ваты снежки.

Вынимает из мешка, показывает и складывает на скамейку ленты. Флажки, снежки.

Дети благодарят Петрушку.

**Петрушка:** Дети! Я ещё для вас игру народную припас.

Эту игру придумали бабушки для своих внуков и играли в неё вместе с ними.  
Петрушка предлагает взрослым шапочку петушка и курочки. На плечах у курочки – большая шаль, выполняющая роль крыльев.  
Петушок и курочка выходят на середину зала, зовут к себе детей.  
**Петрушка:** Петушок своей семьёй гордится.  
Всё глядит, не наглядится.  
Курочка-красавица в белоснежном платье,  
А эти жёлтые комочки – петушка сынки дочки.  
Дождик тук-тук-тук по крыше.  
Не стучи, тебя мы слышим! Под крыло нас мама спрячет-  
Тёплый дом наш, это значит.  
А кто спрятаться не смог, тот от дождика промок!  
Дети по сигналу прячутся под крыло курочки.  
Музыкальное сопровождение по выбору музыкального руководителя.  
**Петрушка:** Хорошо я поиграл, жаль, что раньше я не знал,  
Что в Нижневартковске такие дети. Сильными, здоровыми станут дети эти,  
Потому, что физкультурой заниматься им не лень,  
Начинается с зарядки каждый новый детский день!  
Ведущий подводит итоги, дети выходят из зала.

## **Физкультурный досуг «Мячик круглый есть у нас»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к играм, создание радостного настроения.

**Задачи:** Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки с мячом. Способствовать укреплению физического здоровья детей. Развивать физические качества: ловкость, ориентировку в пространстве, а также морально волевые черты характера: дружелюбие, взаимопомощь. Вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем.

**Оборудование:** мячи среднего размера по количеству детей, корзины для забрасывания мячей.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель:** Сегодня у нас праздник мяча, и я принесла вам во-о-от сколько мячей!

Подниму я мячики высоко, высоко!

Разлетятся мячики далеко, далеко!

Наши детки побегут,

И мячи себе найдут!

*(Инструктор по физ. культуре высыпает мячи из корзины, дети разбирают по одному мячу себе, один мяч – воспитателю).*

**Воспитатель:** Наши мячики очень любят кататься, давайте поможем им, покатаем мячи друг другу. Только дружно их попросим:

*(дети хором читают стихотворение)*

Мячик, катись, не спеши,

Наших деток посмеши,

Данилку, Ксюшу и Сашу,

Толю, Леру и Наташу.

**Игра малой подвижности «Прокати мяч»**

*(дети катают мячи друг другу)*

**Воспитатель:** Мячику понравилось кататься, а теперь он хочет показать, как он умеет прыгать. Давайте попросим наш мячик попрыгать:

Мячик, прыгай, не спеши,  
Наших деток посмеши,  
Данилку, Ксюшу и Сашу,  
Толю, Леру и Наташу.

*Проводится упражнение с мячом (дети отбивают мяч об пол, ловят его двумя руками).*

**Воспитатель:** Наши мячики такие умелые, могут выполнять любые упражнения, давайте покажем, как мы умеем.

*Проводятся общеразвивающие упражнения с мячом. Дети стоят враспынную, выполняют упражнения по примеру воспитателя..*

*Каждое упражнение выполняется 4 раза*

1. И.П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч внизу. Поднять вверх. Опустить.
2. И.П. – то же, мяч впереди на вытянутых руках. Повороты вправо-влево.
3. И.П. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, мяч внизу. Приседания, мяч над головой.
4. И.П. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах (2 раза по 8 прыжков).

**Инструктор:** А теперь наши мячики хотят отдохнуть в своей корзине, давайте будем их туда метать, способом снизу.

**Упражнение «Попади в корзину»**

**Воспитатель:** А один мячик у меня остался, и он с нами сейчас поиграет. Становитесь все в большой круг.

**Игра малой подвижности «Мяч по кругу»**

*По сигналу дети, стоя в кругу, передают мяч друг другу; на следующий сигнал – мяч остановился. Ребенок с мячом выходит на середину круга и выполняет танцевальные движения под песенку:*

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.

*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Мячикам понравилось играть с вами, а теперь вам пора возвращаться к себе на участок. Я уверена, что мячики на вашем участке тоже хотят, чтобы с ними поиграли. До свидания!





