

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 28 «Теремок»

# Методическая разработка

## «Здоровый образ жизни дошкольника дома и в детском саду»

Составили воспитатель высшей  
квалификационной категории:  
Беликова Светлана Геннадьевна

х.Большая Кирсановка

2021г

**Введение:** Взаимодействие с семьёй, в современной действительности, является одним из приоритетным направлением работы ДОУ.

Это указано в семейном кодексе РФ «Об образовании» ст. 18 п. 1, где говорится о том, что именно родители закладывают основу воспитания ребёнка, в том числе и физического. ФГОС так же указывает на необходимость системной работы с детьми и родителями по пропаганде здорового образа жизни.

В нашей группе организован детско- родительский клуб «Радуга», в работе которого затрагиваются многие направления воспитания и развития детей. Одним из которых является пропаганда здорового образа жизни, оздоровительная работа в ДОУ и семье, образование родителей.

Все цели, задачи, направления работы отражены в авторской программе, имеющей рецензии:

- Кандидат педагогических наук, доцент кафедры Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена- С.И. Фомина
- Доктор наук, профессор кафедры Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена- О.С. Сапанжа

**Тип проекта:** Практико-ориентированный

**Участники:**

- Воспитатели
- Родители
- Дети старшей группы 4-5 лет
- Педагог-психолог

**Продолжительность проекта:** Краткосрочный 1 день

### **Актуальность:**

В современном мире очень остро стоит вопрос здоровья человека вообще и детей в частности. Дети дошкольного возраста находятся в критическом периоде: они часто раздражаются, плаксивы, гиперактивные и наоборот, вялые и апатичные, могут быстро уставать и быть невнимательными.

В этот период проявляются и формируются различные аллергические реакции и соматические заболевания. Ещё не окрепший и полностью не сформировавшийся организм ребёнка в большей степени подвержен инфицированию, а частота простудных заболеваний очень высока.

Движение – это базовая потребность малышей и потому, физические нагрузки нужны с самого раннего возраста. Подвижные игры, утренняя гимнастика укрепляют здоровье детей, а так же развивают детскую волю и познавательные способности.

Совместные игры и упражнения детей и родителей способствуют и психологическому здоровью детей, поскольку сближает их друг с другом.

### **Проблемная ситуация:**

- Недостаточное внимание родителей к организации двигательной активности и оздоровительной работе с детьми в семье.
- Недостаточная осведомлённость родителей о возможностях организации совместной двигательной деятельности с детьми
- Недостаток знаний родителей о навыках и умениях детей данного возраста
- Нежелание или неумение родителей найти возможности для организации двигательной активности ребёнка дома и его оздоровление
- Невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье

**Цель:** Повысить стремление родителей к активному использованию здоровьесберегающих технологий, соблюдение норм и правил здорового образа жизни и использованию двигательной активности в жизни семьи.

### **Задачи:**

- Дать представления родителям о значении совместной двигательной и оздоровительной деятельности с ребёнком
- Расширять знания родителей о умениях и навыках детей
- Способствовать формированию активной позиции родителей в вопросе здорового образа жизни
- Заинтересовать родителей возможностями и способами организации двигательной активности детей в семье

**Методы и приёмы:** Беседы, консультации, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов, презентаций, слушание музыки.

А также в работе используются здоровьесберегающие и игровые технологии.

**Ожидаемый результат:** Родители познакомятся с организацией физического развития и двигательной активности детей в ДООУ. Узнают, как возможно организовать жизнь ребёнка, режим дня дома для улучшения здоровья и восполнения потребности ребёнка в движении. Привлечение родителей к совместной работе по оздоровлению детей сблизит родителей и детей. Пропаганда здорового образа жизни.

### **Реализация проекта**

#### **Первый этап: Организационный**

##### **Изучение литературы:**

1. Примерная общеобразовательная Программа «От рождения до школы»

2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Аркин АС «Закаливание в системе физического воспитания дошкольников»
4. Богина МП «Укрепление здоровья часто болеющих детей»
5. Демидова МА «Организация самостоятельной двигательной активности дошкольников»
6. Исаенко СМ «А мы солнышко догоним» Обеспечение двигательной активности детей
7. Рунова ЕМ «Приобщение детей к физической культуре»
8. Стародубцева ТК «Физическое воспитание: инновационные технологии»

### **Подготовка материала:**

#### **Для детей:**

1. Карточки:
  - Утренняя гимнастика
  - Профилактические гимнастики (дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз)
  - Бодрящая гимнастика после дневного сна
  - Физкультурные минутки
2. Беседы:
  - Сказка- беседа «В стране Болючке»
3. Прибаутки, потешки в режимных моментах
4. Подбор материала по организации игровых ситуаций по ЗОЖ в режимных моментах
5. Ди:
  - «Что лишнее»
  - «Найди два одинаковых мяча»
  - «Поварята»

- «Что такое хорошо и что такое плохо»
- «Мяч в воротах»
- 6. Художественная литература:
  - Чуковский «Мойдодыр» «Айболът»
  - Стихи о спорте и ЗОЖ
  - Пословицы, поговорки, загадки
- 7. Аудиотека:
  - «Весёлая зарядка»
  - «Спортом занимаемся»
  - «У жирафа»
- 8. Видеотека «Королева Зубная щётка»
- 9. Серии картотек по ЗОЖ и спорту

### **Для родителей:**

1. Консультации:
  - «Живые витамины»
  - «Соблюдаем режим дня»
  - «Здоровый образ жизни дошкольника»
  - «Здоровое питание дошкольника»...
2. Презентации:
  - «Физкультура и здоровье дошкольников» (дистанционно)
  - «Личная гигиена дошкольников» (дистанционно)
3. Памятки:
  - «Спорт и дети: физическое развитие и воспитание ребёнка»
  - «По формированию здорового образа жизни у своих детей»

### **Второй этап: Информационный**

#### **Мероприятия для детей:**

1. Социально- коммуникативное развитие:

- С/р игры «Больница» «Аптека»
- 2. Познавательное развитие: Тема «Быть здоровыми хотим» (рассказ о витаминах, здоровом питании)
- 3. Речевое развитие:
  - Заучивание пословиц и поговорок о здоровье
  - Отгадывание загадок по теме
- 4. Художественно-эстетическое развитие:
  - Музыкальная ритмика «Весёлая зарядка» «Спортом занимаемся» «У жирафа» (самомассаж)
  - Рассматривание иллюстраций и серии картин о здоровом образе жизни и спорте
  - Рисование, аппликация, работа с раскрасками в самостоятельной деятельности и индивидуальной работе с детьми на тему «Живые витамины» (овощи, фрукты)
- 5. Физическое развитие:
  - Утренняя гимнастика (картотека)
  - Профилактические гимнастики: дыхательная, для глаз, пальчиковая
  - Бодрящая гимнастика после дневного сна
  - Физкультминутки в процессе НОД
  - Массаж (в соответствии с графиком, с привлечением специалиста)
  - УФО (в соответствии с назначением врача и привлечении специалистов)
  - Витаминизация
  - Подвижные игры на свежем воздухе «Ловишки в кругу» «Чёрное и белое» «Школа мяча» «Делай, как я»...

### **Мероприятия для родителей:**

- Индивидуальные беседы с родителями о физических умениях и навыках каждого ребёнка

### Совместные мероприятия детей и родителей:

- Совместный досуг «Синий, красный, голубой»

### Третий этап: Заключительный

#### Продукт:

1. Детские рисунки (смотри приложение)
2. Картотеки:
  - «Комплекс упражнений утренней гимнастики»
  - Пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз
  - «Физкультурные минутки»
3. Д/и: «Что такое», «Поварята»
4. Памятки для родителей:
  - «По формированию здорового образа жизни»
  - «Спорт и дети»
5. Консультации для родителей:
  - «Живые витамины»
  - «Здоровый образ жизни дошкольников»
  - «Соблюдаем режим дня»
6. Подборка потешек, стихов, поговорок, пословиц, загадок по теме
7. Конспекты бесед с детьми:
  - «Быть здоровыми хотим»
  - «В стране Болючке»
8. Сценарий совместного праздника детей и родителей «Синий, красный, голубой».

**Итог проекта:** Совместный спортивный досуг родителей и детей «Синий, красный, голубой».



### Список литературы:

1. Примерная общеобразовательная Программа «От рождения до школы»
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Аркин АС «Закаливание в системе физического воспитания дошкольников» Дошкольное воспитание 2008г
4. Богина МП «Укрепление здоровья часто болеющих детей» Дошкольное воспитание 1994г
5. Демидова МА «Организация самостоятельной двигательной активности дошкольников» Дошкольное воспитание 2004г
6. Исаенко СМ «А мы солнышко догоним» Обеспечение двигательной активности детей Дошкольное воспитание 2008г
7. Рунова ЕМ «Приобщение детей к физической культуре» Дошкольное воспитание 2006г
8. Стародубцева ТК «Физическое воспитание: инновационные технологии» Дошкольное воспитание 2008г