

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 20 «ЗОЛОТОЙ
КЛЮЧИК»
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

**Познавательно-творческий проект
"Здоровый образ жизни"**

Подготовила: Самогаева М.В

Новоалтайск-2015

Цель проекта – определить педагогические условия, обуславливающие эффективность формирования у детей 4 – 5 лет представлений о здоровом образе жизни и привычки к нему в современных социальных условиях.

Объект проектирования – процесс формирования представлений о здоровом образе жизни у детей 4 – 5 лет.

Предмет проектирования – педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у детей 4 – 5 лет.

Основные задачи:

- проанализировать теоретические основы формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни;
- определить необходимые изменения в содержании и осуществлении образовательного процесса и способах организации жизнедеятельности детей пятого года жизни в ДОУ, обуславливающие эффективность формирования у них представлений о здоровом образе жизни и привычки к нему в современных социальных условиях;

Гипотеза проекта: процесс формирования у детей 4 – 5 лет представлений о здоровом образе жизни и привычки к нему в современных социальных условиях будет эффективным, если:

- создать социальную и предметно-развивающую среду, обеспечивающую наличие всех компонентов ЗОЖ (психологический комфорт, оптимальную двигательную активность, возможность проведения закаливающих мероприятий, рациональный режим и т.д.);
- сообщать ребенку сведения о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ на доступном для его понимания уровне;
- сообщать ребенку и закреплять сведения о здоровом образе жизни, вводить умения в привычку с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников, установление причинно-

- следственных связей между событиями; рефлексию ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья;
- обеспечивать ребенку наличие положительного примера со стороны взрослых в ДООУ и в семье; организовывать совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, демонстрирующими образцы здоровьесберегающего поведения;
 - организовать тесное сотрудничество воспитателей с родителями в работе по проекту.
 - **Этапы разработки и реализации проекта:**
 - Первый этап – поисково-теоретический. Изучалась и анализировалась валеологическая, педагогическая и другая литература по проблеме исследования, формулировалось противоречие, проблема, цель и задачи исследования, определялись его объект и предмет, осуществлялся выбор методов исследования.
 - Второй этап – диагностический – выявление у детей представлений о здоровом образе жизни; умений и привычек здорового образа жизни, а также определение ценностного отношения к своему здоровью.
 - Третий этап – проектировочный – как следствие систематизации теоретических положений и данных, полученных на втором этапе исследования, разрабатывался проект, направленный на формирование у детей 4 – 5 лет представлений о здоровом образе жизни и привычки к нему.
 - Четвертый этап – заключительно-обобщающий – заключался в систематизации данных, литературном оформлении материалов проекта.
 - **Направления работы с детьми средней группы детского сада по формированию у них представлений о здоровом образе жизни**

Направления работы	Цели и задачи	Пути достижения	Формы и методы закрепления знаний
--------------------	---------------	-----------------	-----------------------------------

<p>Сентябрь</p> <p>«Ребёнок и социум»</p>	<p>Формировать представление о человеке как о целостном разумном существе; умение осознавать себя в социуме; навыки взаимодействия с детьми и взрослыми; представления о половой принадлежности.</p> <p>Обучать навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми; правилам поведения в обществе.</p> <p>Воспитывать уважение к себе, к детям и взрослым.</p> <p>Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д.</p> <p>Расширять и закреплять представления о родственниках.</p>	<p>Беседа на темы: «Я и другие люди», «Моя семья», «Хорошие поступки», «Мои друзья».</p> <p>В совместной деятельности с детьми дидактические игры: «Семья», «Мое имя», «Как кого зовут», «Назови ласково», «Подбери признак», «Чей? Чья? Чье?», «Четвертый лишний», «Собери картинку».</p> <p>Рисование на занятиях по изобразительности: «Мой портрет», «Моя семья», «Хорошее настроение», «Интересные истории».</p> <p>Совместные игры с воспитателем: «Клубочек», «Виноградная гроздь».</p> <p>Обсуждение с детьми ситуаций в ходе игры-импровизации: «Оцени поступок», «Коробочка добрых дел», «Если ты в группу принес игрушку».</p> <p>Повседневные ритуалы: «Минутки вхождения в день», «Утреннее приветствие», «Коробочка добрых дел», «Доска настроения».</p> <p>Рассматривание и обсуждение созданных</p>	<p>Игровые задания: «Опиши девочку (маму, папу, бабушку, дедушку и т.п.); «Посмотри и скажи», «Посмотри и скажи где дедушка, мужчина, юноша, мальчик (где бабушка, женщина, девушка, девочка)», «Кого ты видишь в зеркале».</p> <p>Подвижные игры: «Ходим кругом друг за другом», «Найди себе пару», «Каравай», «Змейка», «Попляши, попляши, что умеешь расскажи».</p> <p>Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка – ревушка», «Вовка – добрая душа», «Требуется друг», «Все на всех». Е.Благинина «Научу обуваться я братца». В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». В.Осеева «Волшебное слово». С.Михалков «Как друзья познаются».</p> <p>Рассматривание семейных альбомов.</p>
---	--	---	---

		совместно с родителями семейных альбомов.	
Октябрь «Тело человека»	<p>учить различать и называть основные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище и т.д.).</p> <p>формировать представления об их функциональном назначении.</p> <p>воспитывать бережное отношение к своему телу.</p> <p>формировать мотивацию на здоровый образ жизни.</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>Беседы с детьми на темы: «Как устроено тело человека».</p> <p>Рисование на занятиях изодетельностью «Автопортрет», «Нарисуй портрет ладошки». Лепка: «Веселые человечки».</p> <p>Театрализованная деятельность с детьми; занятие – инсценировка: «Гномик рассказывает о своем теле».</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра: «Осмотр у доктора».</p> <p>Чтение художественной, литературы: Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Детские энциклопедии, «Тело человека» М. Ефремова, альбом «Тело человека», стихотворение «Тело человека» М. Ефремова.</p> <p>Игры-задания: «Покажи, что умеют ручки? ножки?»), «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Зачем человеку нужна голова», «Нарисуем на ладошке...», «Как ухаживать за собой», «Для чего человеку нужны части тела»</p> <p>Практические задания: «Раскрась части тела», «Обведи кружочком подвижные части тела», «Обведи фломастером ступни ног и кисти рук».</p> <p>Подвижные игры: «Веселая зарядка», «Маленькие и большие ноги», Пальчики и ручки», «Быстрые и ловкие ножки», «Море</p>

			<p>волнуется.»</p> <p>Тренинг: правильная осанка.</p> <p>Совместные игры с воспитателем: «Раздувается пузырь»</p> <p>Игры-импровизации «Что умеет твоё тело».</p>
<p>Ноябрь «Изучаем свой организм»</p>	<p>Формировать представление о целостности человеческого организма.</p> <p>Рассказать о нахождении и значении сердца, желудка, почек, позвоночника и легких для жизни и здоровья человека.</p> <p>Воспитывать стремление бережно относиться к своему организму.</p>	<p>Беседы на темы: «Как устроено наше тело», «Как мы дышим», «Глаза», «Какую роль играет сердце в жизни человека», «Что вредно для наших легких».</p> <p>Чтение и рассматривание с детьми иллюстраций «Детская энциклопедия».</p>	<p>Сюжетно – ролевая игра: «Осмотр у доктора»</p> <p>Игровые задания: «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «как узнать выросли ли мы?», «Хрупкое ли у нас тело», «Как ухаживать за телом?», «Для чего нужны нам органы»</p> <p>Тренинг: «Правильная осанка»</p> <p>Дидактические игры: «Что у нас внутри», «Что я чувствую», «Зеркало», «Послушай и покажи», «Дыши – не дыши», «Кто быстрее покажет».</p>
<p>Декабрь «Рот, уши, глаза человека. Их функции и строение»</p>	<p>Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта.</p> <p>Развивать навыки правильной чистки</p>	<p>Беседы на темы: «Здоровые зубки – здоровый человек», «Наши помощники- глаза и уши», «Чтобы глазки хорошо видели».</p>	<p>Дидактические игры: «Зубки веселые и грустные», «Где должна спать зубная щетка», «Какие продукты полезны нашим зубкам», «Коллаж», «Кубики», «Что полезно зубкам?», «Что полезно глазкам?»</p>

	<p>зубов.</p> <p>Формировать у детей представление о необходимости беречь глаза, уши, зубы, о факторах наносящих вред нашему организму.</p>		<p>Сюжетно-ролевая игра: «Маша у зубного врача».</p> <p>Подвижная игра: «Спрячь зубки в домик».</p> <p>Игры на развитие воображения: «На что похожи язычок, зубки, ротик, губы...»</p> <p>Игра-занятие: «Кто живет в ротике-домике?» (с использованием зеркала).</p> <p>Практические задания: «Произнести слова, не касаясь языком неба, передних зубов и т.п.»</p> <p>Игра-настроение: «Встреча с улыбкой»</p> <p>Этюды: «Вкусные конфетки».</p> <p>Чтение художественной литературы: Е.Пермяк «Про нос и язык», И. Змай «Яблоко», С. Михалков «Овощи».</p>
<p>Январь «Здоровье и болезнь»</p>	<p>Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость</p>	<p>Беседы на темы: «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания».</p> <p>Обсуждение с детьми впечатлений об экскурсии в медицинский кабинет.</p> <p>Рисование на занятии по изобразительности «Я здоровый, я веселый»,</p>	<p>Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Айболит», Е. Григорьева «Бабушка больна», Г. Сенченко «Все мы скажем, нет простуде», П. Образцов «Лечу куклу», А. Барто «Я лежу болею», И. Драч «Врач».</p> <p>Просмотр мультфильма</p>

	<p>лечения.</p> <p>Воспитывать стремление заботиться о здоровье членов семьи.</p>	<p>«Шарфик для больной куклы».</p>	<p>«Доктор Айболит»</p> <p>Дидактические игры: «Если ты простудился», «Лечение куклы», «Посещение больного». «У меня болят зубы», «Здоровье и настроение», «Кто здоров», «Почему Маше плохо?»</p> <p>Игры-предположения: «Что будет, если съесть много мороженого?», «Что будет, если фрукты и овощи не мыть, принимать пищу грязными руками, не чистить зубы, гулять раздетыми».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Посещение больного», «Аптека», «Скорая помощь»</p> <p>Игровые задания: «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать, что у тебя болит», «Когда человек болеет».</p> <p>Этюды: «Грязь», «Капризуля», «Злюка», «Ой, ой, живот болит».</p> <p>Игры-настроения: «Ниточка-иглочка», «Веселые лужицы».</p>
<p>Февраль</p> <p>«Личная гигиена и режим дня»</p>	<p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>Беседы с детьми на темы: : «Режим дня», «Когда это бывает», «Правила поведения за столом».</p> <p>Обсуждение с детьми</p>	<p>Дидактические игры: «Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Маша-замараша», «Веселые помощники», «Что такое хорошо и что</p>

	<p>Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека.</p>	<p>проблемного задания: «Что ты делаешь утром? днем? вечером?»</p>	<p>такое плохо».</p> <p>Игровые задания: «Покажи, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистой», Покажи, как ухаживать за ногтями и волосами».</p> <p>Сюжетно- ролевые игры: «Готовим обед», «Детский сад», «Выходной день».</p> <p>Игровое занятие: «Путешествие в предметы личной гигиены».</p> <p>Подвижные игры: «Веселая утренняя зарядка», «День и ночь».</p> <p>Игры-потешки: «Знаем, знаем – да, да, да, где тут прячется вода», «Чистые ладошки», «Вот и люди спят», «Ходит сон», «Водичка, водичка, умой мое личико».</p> <p>Этюды: «Запачкался», «Чистюля», «Я сама», «Купание», «Митя и рубашка», «Вкусная каша», «Уши», «Приходите, поглядите», «Два микроба».</p> <p>Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А.Ануфриева «Кто</p>
--	---	--	---

			<p>умеет чисто мыться», О.Высотская «Тихий час», С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу».</p> <p>Игры имитации: «Как ты моешь руки?», «Как ты расчесываешь волосы?», «Подстриги ногти», «Почисть зубки».</p> <p>Просмотр мультфильма «Зарядка», «Мойдодыр».</p>
<p>Март</p> <p>«Школа здорового питания»</p>	<p>Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.</p> <p>Актуализировать представления о рациональном питании.</p> <p>Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление детей о том, что не все продукты полезны.</p>	<p>Беседы на темы : «Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем», «Зачем нужны витамины».</p> <p>Обсуждение с детьми впечатлений от экскурсии: в продуктовый магазин, на кухню детского сада.</p> <p>Лепка на занятии по изобразительности «Овощи и фрукты»;рисование: «Отгадки на загадки».</p>	<p>Чтение художественной литературы: «Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Мишкина каша», Е.Благинина «По малину», «Обедать». Л.Зильберг «Витамины А, В, С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон», Г.Горбовский «Деревянная ложка», С.Погореловский «Слава хлебу на столе»</p> <p>Дидактические игры: «Полезное угощение», «Что растет на грядке», «Найди полезные продукты», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина», «Съедобное и несъедобное», «Правила питания».</p> <p>Сюжетно- ролевые игры: «Магазин полезных продуктов»,</p>

			<p>«Кушайте на здоровье», «Реклама», «Поварята».</p> <p>Подвижная игра: «Посадка и сбор овощей».</p> <p>Игры- задания: «Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата», «Что возьмем для компота», «Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь... на вкус».</p>
<p>Апрель</p> <p>« Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p>	<p>Формировать знания о том, что природа является источником здоровья.</p> <p>Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.</p> <p>Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.</p>	<p>Беседы на темы : «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода», «Человек-часть природы».</p> <p>Обсуждение с детьми результатов наблюдения «Что необходимо растениям и человеку»</p> <p>Оформление воспитателями совместно с детьми плаката «Закаливание».</p> <p>Разучивание песен и стихов к развлечению «Надо, надо умываться!»</p> <p>Обсуждение предложенных ситуаций при просмотре презентации «Мы здоровые ребята».</p>	<p>Дидактические игры: «Подбери пару», «Найди ошибку художника».</p> <p>Сюжетно- ролевые игры: «На реке», «В гостях у доктора Знайки».</p> <p>Подвижные игры: «Свободное плавание», «Солнышко».</p> <p>Логоритмические упражнения: «Речка», «Дождик».</p> <p>Игры-предположения: «Если долго загорать под ярким солнцем, что может случиться?», «Если не пить воду, что будет?», «Как выглядит человек, который редко бывает на свежем воздухе?»</p> <p>Чтение художественной литературы: А.Плещеев «Травка зеленеет», Е.Благинина «Свети,</p>

			<p>свети солнышко»,»Дождик», А.Барто «Что лучше», С.Михалков «Как девочка Таня загорала».</p> <p>Просмотр мультфильма «Про львенка и черепаху»</p>
<p>Май</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p>	<p>Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья.</p> <p>Воспитывать положительное отношение к нему.</p>	<p>Беседы на темы«Мы за здоровый образ жизни»,«Чтобы не болеть», «Научим Тимошку закаляться».</p> <p>Совместные с родителями развлечения «Здоровая семья», «Спорт- наш друг».</p>	<p>Дидактические игры: «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку», «Сто шагов к здоровью»</p> <p>Игра-загадка: «Угадай каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)</p> <p>Подвижные игры: игры-эстафеты, подвижные игры согласно возрасту детей.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника (прием у врача окулиста, лора, хирурга и др.), «Занятие по физкультуре», «За обеденным столом».</p> <p>Театрализованные игры: «Чтобы нам не болеть», «День здоровья».</p> <p>Игровые задания: «Что надо делать, чтобы жить долго», «Для чего нужна утренняя (после дневного сна) гимнастика», «Как правильно чистить зубы».</p> <p>Чтение художественной литературы: Е.Успенский «Детский</p>

			<p>врач», Г.Сапгир «Будьте здоровы», С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Н.Забила «Ребята! На лыжи».</p> <p>Просмотр мультфильма «Ох и Ах».</p>
--	--	--	--

– Таблица 2

– Направления работы с родителями по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста

Направления работы	Цели и задачи	Пути достижения	Формы и методы закрепления знаний
«Ребёнок и социум»	<p>Формировать у детей представление о родственных связях и о своей социальной роли.</p> <p>С помощью собственного примера, воспитывать умение общаться со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Поддерживать познавательную активность и любознательность детей дома.</p>	<p>Рассказать ребёнку о том, когда он родился, как ему выбирали имя, почему так назвали. На кого из членов семьи ребёнок похож.</p> <p>Поощрять стремление ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию.</p>	<p>Дома совместно с детьми рассматривать семейные альбомы (мама, папа - маленькие). Выбрать совместно с ребёнком фотографии для оформления семейного альбома для детского сада. Собственным примером показывать ребёнку проявление любви, заботы и уважения к членам семьи. Закрепить за ребёнком некоторые посильные домашние обязанности (уборка игрушек, совместный с родителями уход за домашним животным).</p>

<p>«Тело человека»</p>	<p>Конкретизировать представления детей о собственном теле, о его возможностях. Воспитывать привычку у детей, в том числе, с помощью собственного примера, бережного отношения к своему организму и здоровью.</p>	<p>Чтение детской энциклопедии об организме человека и рассматривание иллюстраций. Разучить с ребёнком упражнения самомассажа.</p>	<p>Совместно с детьми закреплять комплекс упражнений «Красивая осанка», разученный в детском саду на занятии-практикуме. Оборудовать в удобном месте спортивный уголок для ребёнка, с учётом его возможностей и потребностей.</p>
<p>«Изучаем наш организм».</p>	<p>Рассказать детям о роли скелета и некоторых органов в жизни человека (сердце, желудок).Какие нужно соблюдать правила, чтобы беречь своё здоровье. Формировать представления о значении пищи для функционирования организма. Познакомить с правилами приема пищи.</p>	<p>Выполнить комплекс мер направленных на выявление плоскостопия у ребёнка и других членов семьи. На собственном примере демонстрировать ребёнку правила поведения за столом .</p>	<p>Выполнять вместе с ребёнком упражнения для профилактики плоскостопия, разученные на мастер-классе в детском саду, предлагая ребёнку выступить в роле воспитателя (учителя). Приобрести для занятий и использовать массажные коврики . Выполнять совместно с ребёнком массаж рук «Волшебные пальчики», в игровой форме.</p>
<p>«Рот, уши, глаза человека. Их функции и строение».</p>	<p>1Формировать у детей понимание роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и для овладения человеческой речью. Познакомить детей с причинами нарушения слуха..Познакомить с правилами сохранения</p>	<p>Контролировать игру ребёнка на компьютере, время просмотра телепередач, объясняя причину. Демонстрировать на собственном примере правила поведения за компьютером. Ежедневно, на</p>	<p>Вместе с ребёнком, после работы на компьютере, просмотра телепередач выполнять гимнастику для глаз. Дома, организовать правильное освещение в местах занятий и игр ребёнка.</p>

	<p>слуха.</p> <p>Объяснить роль зрения в жизни человека. Дать детям представления об условиях охраны зрения и гигиене глаз. Сформировать у детей представление о том, что для чего людям нужны очки.</p> <p>Освоить представления о том, что язык необходим для определения вкуса пищи и для ее пережевывания. Развивать осознание значимости зубов для пережевывания пищи. Освоить правила ухода за полостью рта.</p>	<p>собственном примере закреплять правила ухода за полостью рта, ушами, формируя привычку.</p> <p>В игровой форме закреплять назначение наших органов помощников («определи овощ на вкус», «где звенит», «кто говорит» и т.д.)</p>	<p>Во время приготовления еды привлечь ребёнка для посильной помощи (вымывать и почистить овощи, сервировать стол).</p>
«Здоровье и болезнь».	<p>Сформировать у детей понятие «здоровье», «болезнь». Раскрыть значение «помощников здоровья» (питание, отдых, физкультура и т.д).</p> <p>Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.</p> <p>Формировать доброжелательное отношение к медикам.</p> <p>-Формировать представление о роли спорта в жизни человека.</p>	<p>На примерах из опыта детей формировать представление о том, что : болеть- плохо, быть здоровым - хорошо. Надо беречь здоровье. Принимая посильное участие в уходе за больным членом семьи, ты помогаешь ему выздороветь.</p> <p>Привлекать активно ребёнка к выбору спортивного инвентаря для него (санки, лыжи, коньки).</p>	<p>Закрепить комплекс утренней гимнастики «Зарядка для всей семьи». Выполнить домашнее задание: придумать с ребёнком комплекс упражнений «Для друзей».</p> <p>Совместные с детьми чтения произведений К.И. Чуковского. Заучивание любимых эпизодов стихотворения.</p> <p>Семейные походы на лыжах. Интересоваться мнением ребёнка по поводу выбора маршрута. Участие семьи в мероприятии «Занятие игра- санки народная зимняя забава».</p>
«Личная	Формировать у детей	На собственном	Совместно с другими

<p>гигиена и режим дня»</p>	<p>представление о режиме дня. О необходимости его соблюдать.</p> <p>- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p> <p>- Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека.</p>	<p>примере формировать у ребёнка привычку соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>Поощрять детскую самостоятельность в повседневной жизни (выполнение распорядка дня, соблюдении правил личной гигиены, занятиях спортом).</p>	<p>членами семьи, привлечь ребёнка к составлению распорядка дня.</p> <p>Стремиться к соблюдению режима всеми членами семьи.</p> <p>Выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры под весёлую музыку.</p> <p>Эмоционально.</p>
<p>«Школа здорового питания».</p>	<p>Сформировать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.</p> <p>Формировать представление о многообразии полезных продуктов.</p> <p>Познакомить с продуктами необходимыми человеку каждый день.</p> <p>Формировать представление детей о том, что не все продукты полезны.</p>	<p>Объяснять на примере семьи основы правильного и рационального питания</p> <p>Рассказать о вреде некоторых продуктов.</p>	<p>Совместное изготовление поделок для выставки «Овощной калейдоскоп».</p> <p>Совместный с детьми выпуск газеты «Семейные рецепты».</p> <p>Оформление с детьми книжки-малышки «Интересные истории о продуктах». Участие в занятии -практикуме «Как сделать кашу вкусной».</p> <p>Приобщать ребёнка к покупке продуктов для семьи. По возможности ежедневный семейный ужин.</p>
<p>«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»</p>	<p>Формировать у детей представление о природе как об источнике здоровья.</p>	<p>Посредством наблюдений за комнатными растениями объяснить ребёнку, что человек является тоже частью природы. Поэтому для жизни ему необходимы: воздух, солнце и вода.</p>	<p>Участие семьи в фотовыставке «Растём здоровыми».</p> <p>Совместная деятельность детей и родителей : мастер-класс «Закаляйся -если хочешь быть здоров».</p> <p>Активное участие в</p>

		На собственном примере продемонстрировать ребёнку положительный эффект от закаливающих процедур.	занятия «В паре с мамой» Привлечь, по возможности, к закаливающим процедурам всех членов семьи.
«Здоровый образ жизни»	Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Мотивировать соблюдение принципов ЗОЖ.	Создание вокруг ребёнка атмосферы положительного отношения к составляющим ЗОЖ. Стимулировать и поощрять стремления детей в процессе соблюдения здоровьесберегающих условий дома.	Совместная игра «Что полезно, а что вредно для детского организма». Активное участие семьи в практикуме с демонстрацией вариантов использования спортивного инвентаря. Пополнение домашнего спортивного уголка необходимым оборудованием. Участие родителей в празднике «Мы за здоровый образ жизни». Проводить спортивные семейные мероприятия, праздники с активным участием в них детей.

Для создания условий по формированию у детей представлений о ЗОЖ в группе нами были оформлены уголки «Физкультурный», «Уголок уединения», «Неболей-ка».

С целью оптимизации двигательной активности детей, развития и творческого применения имеющихся двигательных умений, мы оформили «Физкультурный уголок». В нём подобраны атрибуты, инвентарь для

спортивных игр в соответствии с возрастом детей: ленточки, мешочки с песком, горохом, мячи разных размеров, флажки и т.д. А так же нетрадиционное оборудование. Нетрадиционное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Пособие «Змейка» можно использовать для профилактики плоскостопия, на физкультурных занятиях в качестве ограничителей и в многих других целях. Игры «Моталочки» развивают мелкую мускулатуру рук, создают соревновательный эффект. Из контейнеров для шоколадных яиц мы изготовили массажеры, которые дети используют и в свободной деятельности и на занятиях с большим удовольствием. Погремушки из контейнеров и подарочной ленты можно использовать для выполнения общеразвивающих упражнений на зарядке и физкультуре, как маленькие султанчики для игр на дыхание и как погремушку. В своей работе по профилактике плоскостопия используем дорожки с мелкими различными предметами – палочки, веревочки, камешки, шишки и дорожки из пуговиц. Детям очень нравится выполнять упражнения на изготовленных педагогами и родителями группы ковриках .

Для комфортного пребывания ребёнка в саду , сохранения его психического здоровья мы оформили в группе «Уголок уединения». Что обеспечивает возможность уединения ребёнка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребёнка, ведущее к переутомлению его нервной системы. В уголке уединения находятся близкие, знакомые ребёнку вещи (мягкие игрушки, подушечки), фотографии близких людей.

Для лучшего усвоения информации дошкольниками мы оформили уголок «Неболей-ка». Демонстрация сюжетных картинок с изображением детей в различных ситуациях предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование практических навыков ЗОЖ.

