

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД №50»

**Методическая разработка  
для детей дошкольного возраста  
«Формирование основ здорового образа жизни  
посредством проведения спортивных праздников с  
родителями»**

Выполнил:  
Старший воспитатель  
Денисова Марина Владимировна

2019 год

## ***Пояснительная записка***

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- совместные занятия физкультурой, прогулки;
- отсутствие вредных привычек у родителей и наглядный пример;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- формирование понятия «не вреди себе сам».

Цель современного дошкольного образования – создание условий для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка. Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено как составляющее и важный результат образования.

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у

дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов.

### ***Актуальность***

Воспитательно-образовательный процесс в ДОО ведется по программам нового поколения, которые направлены на развитие у дошкольников умственных, творческих, художественных способностей, и способствуют гармоническому физическому и полноценному психическому развитию детей.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, специалистов ДОО), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, т.к. предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам и играм с детьми на свежем воздухе. Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли игры компьютерные. У ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, играет семья ребёнка и система дошкольного образования.

К сожалению, в наше время современная семья мало внимания уделяет физической культуре и здоровому образу жизни.

Отсюда вытекают две важные проблемы:

\*как помочь ребёнку привить интерес к физической культуре;

\*как развить потребность в здоровом образе жизни вместе с семьёй.

Самый доступный инвентарь для каждой семьи - это мяч. Мяч есть в каждом доме. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч - это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, это круглый, лёгкий, упругий, привлекательный

снаряд. Он приобщает детей к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимают участие различное количество детей. Играя, двигаясь с мячом, ребёнок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. А также развивается глазомер, координация, согласованность движений, совершенствуется пространственная ориентировка, укрепляются мышцы. Это и определило наш выбор при создании мини-музея.

**Целью моей работы считаю:** приобщение детей к здоровому образу жизни, путём проведения спортивных праздников с родителями.

**Задачи:**

- 1.Расширение кругозора детей дошкольного возраста;
- 2.Воспитание интереса у детей к занятиям физической культурой и спорту;
- 3.Осуществление деятельной пропаганды здорового образа жизни.
- 4.Приобщение родителей к основам здорового образа жизни детей.

***Методические приемы:***

Наглядный метод, словесный метод, практический метод, наблюдения за объектом.

## Основы здорового образа жизни дошкольников

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Основные аспекты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста:

- Оптимальный двигательный режим.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультурминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники.

- Личная гигиена

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

- **Закаливание**

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются обычно в холодное время года, то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

- **Профилактика заболеваний у дошкольников**

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия.

Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей, прием витаминных, гомеопатических и др. препаратов, способствующих повышению иммунитета детей; систематическое

проветривание, кварцевание и влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде. Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот.

- Профилактика повреждений и травм у дошкольников

Только совместными усилиями детского сада и семьи можно добиться снижения уровня детского травматизма!

У детей в возрасте 5-6 лет формируются начальные формы самосознания, появляется стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке, собственного опыта является причиной того, что дети берутся выполнять действия, которые еще не освоили в полной мере, которые для них еще слишком сложны, что приводит к получению ими травм.

Физическое развитие ребенка имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто источником травмы у ребенка становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям.

Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения. С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам обращения с ножницами, иглами, другими бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны какие-нибудь травмоопасные ситуации из жизни детей.

- Режим дня

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних

органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием - залог нормального роста и развития ребенка.

- Правильное питание

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

## **Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста через спортивные праздники**

Воспитание здорового ребёнка - одна из главнейших задач семьи и детского сада.

Важнейшим способом реализации сотрудничества воспитателей и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители - не пассивные наблюдатели, а активные участники деятельности детского сада.

Очень важно убедить родителей в том, какое значение имеют единые подходы к распорядку дня в семье и детском саду, как полезнее провести выходные дни в семье, какой вред наносит ребёнку перегрев и многое другое.

С целью выявления активности родителей в оздоровительной работе с детьми было проведено анкетирование, в ходе которого выявили, что родители заинтересованы в проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, готовы сотрудничать с воспитателями в данном направлении.

Особого внимания заслуживает проблема закаливания. Провожу просветительскую работу с родителями. Ежедневно обмениваемся с родителями информацией о здоровье и самочувствии детей в семье и в детском саду. Дополнительным источником информации по вопросу здоровья детей для родителей служит «Уголок здоровья», информационные блоки «Здоровый образ жизни - что это такое?», «Укрепляем здоровье», «Как провести выходной день в семье?» и др.

Много внимания уделяю физическому воспитанию, системе физкультурно-оздоровительной работы, комплексному подходу, включающему различные компоненты здорового образа жизни: утренняя гимнастика и после сна, физкультурные занятия, спортивные праздники и досуги. Для рациональной организации двигательной активности в течение дня необходима: дозированная ходьба на прогулке и общая физическая подготовка, подвижные игры, динамические паузы между занятиями, физкультминутки на занятиях. В любое время года и погоду важны прогулки. В содержание прогулки необходимо включать естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катание на санках, дозированная ходьба в осеннее – зимний период и дозированный бег в весеннее – летний период, физкультурные занятия. На участке должны быть разнообразные пособия для игр, использую игры с мячом, скакалками, кеглями, ракетками.

Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета.

Привлечение их к участию в детских физкультурных праздниках содействует пропаганде физической культуры и спорта среди широких слоёв населения и является одной из форм работы воспитателя с родителями по

физическому воспитанию. Кроме того, физкультурные праздники содействуют улучшению физкультурно-массовой работы среди детей и взрослых.

Формировать здоровый образ жизни помогают такие праздники как «День здоровья», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «В гостях у Айболита» и др.

Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т. п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, гигиеническим процедурам, режиму дня, физкультуре, спорту.

Позабавить детей, доставить им удовольствие служат шуточные праздники – развлечения. Они создают хорошее настроение от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов, изготовленных руками детей и членов их семей.

Самым универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи являются туристические походы. Туристические походы служат надёжным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю. Семейные туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной активности. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают. Походы сближают родителей, детей и воспитателей, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Вовлечение родителей в жизнь детского сада приносит большую пользу воспитателям и самим родителям. Родителям предоставляется возможность посещать детский сад в любое время, они могут видеть, как живут дети в детском саду.

Родители стали активными участниками жизни группы. Нельзя не отметить их вклад в улучшение развивающей среды в группе. Они действительно становятся единомышленниками и партнёрами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

## Сценарий игровой образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста на тему: «Вместе веселее!»

### Цель:

1. Привлечь детей и их родителей к активному участию в спортивных соревнованиях.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
3. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.
4. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, товарищества.
5. Поощрять участие родителей и детей в совместных играх и физических упражнениях.

Место проведения: спортивный зал.

Длительность: 30-40 мин.

Материал и оборудование: обручи, кубики, маленькие мячи, фитболы, фишки, пирамидки, буквы, туннели, медали, грамоты, флеш-накопитель с музыкальными записями.

Предварительная работа: изготовление медалей, беседы про виды спорта.

Организация: -построения, разминка, объявления условий соревнований; проведение эстафет.

-За каждой командой закреплён помощник ведущего, который следит за правильным выполнением всех эстафет. За каждый конкурс отвечают судьи-помощники, которые помогают ведущему при проведении мероприятия (оценивают участие команды, расставляют спортивное оборудование и инвентарь, убирают его и т. д.).

-Перед началом каждой эстафеты ведущий объявляет правила и ход эстафеты, если надо, показывает сам.

-После каждой эстафеты судьи-помощники объявляют счёт.

-Во время игр, эстафет звучит музыка и весёлые песни.

### **Ход игровой деятельности:**

Звучит музыка "Если хочешь первым быть!" в зал входят две команды родителей и детей; по периметру зала стоят скамейки для участников.

Ведущий: Добрый вечер! Мы рады приветствовать вас на нашей спортивно-игровой программе "Вместе веселее!". Уважаемые родители и ребята, вы любите спорт?

Дети: Да!

Вед.: Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Никогда не унывай, в спорте честно побеждай,

Вот здоровья в чём секрет, будь здоров, физкульт-

Дети: Привет!

**Вед.** Сегодня эти дружные и весёлые ребята вместе со своими родителями примут участие в спортивных соревнованиях.

Команды будут зарабатывать очки

А раз их ждут соревнования

То их должно судить жюри.

**Итак жюри в составе:** Заведующий- Тернавская С.Ю., Тарасенко Д.В. – воспитатель подготовительной группы.

**Вед.:** Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит

Кто окажется дружнее,

Тот сегодня победит.

Всем командам успехов. Присаживайтесь на скамейки.

Переходим к первому конкурсу "Давайте познакомимся".

Представление команд: команда «Дружба» и команда «Верные друзья». И так познакомились. А теперь прыгать и играть готовы? Тогда не ленись на разминку становись. (дети и взрослые в рассыпную становятся по залу-дети впереди, взрослые-позади детей).

Музыкально-ритмическая разминка "Делайте зарядку".

Перестроение всех участников по командам.

Вед. Приглашаю команды участников.

1. Эстафета "По кочкам"- перекидывают обручи по очереди до модуля - назад бегом с передачей эстафеты.

Вед.: А сейчас приглашаем участников для следующей эстафеты.

2. Конкурс "Передай другому". Участники команд передают друг другу через руки сначала кубики, затем в обратную сторону мячики. Чья команда выполнит быстрее, та и побеждает.

Музыкально - ритмическая композиция "Малыши".

Жюри объявляет промежуточные результаты.

Вед.: Приглашаем команды участников.

3. «Прокати фитбол». Участники команд - прокатить мяч между кеглями туда и обратно, передав эстафету следующему по команде.

4. «Разбросай и прибери». Участники команд (*дети, по очереди*) - бегут разбирают пирамидку, перемешивают пазл и разбрасывают буквы; родители (по очереди) – бегут, собирают пирамиду, собирают пазл, составляют слово семья.

Вед.: Пока наше жюри подводит итоги. Уважаемые родители дети и воспитатели приготовили вам небольшой сюрприз.

Музыкально - ритмическая композиция "Дети войны".

Жюри объявляет промежуточные результаты.

Вед.: Приглашаем команды участников.

5. Эстафета «Поймай ведерком» - взрослые и дети держат клеенчатое полотно, в котором лежит один маленький мячик, насчет три они должны подбросить этот мячик с помощью клеенки, а один взрослый должен поймать

это мячик с помощью ведерка. Дается 3 попытки. Чья команда поймает больше мячей, та и побеждает.

6. Заключительная эстафета «Туннель» - взрослые и дети по очереди пролезают в туннель, оббегают модуль, возвращаются назад, передают эстафету. Чья команда выполнит быстрее, та и побеждает.

Музыкально - ритмическая композиция "Дождик».

Вед.: Приглашаем команды участников.

Итоги жюри.

Награждение.

## **Сценарий развлечения для старшего дошкольного возраста «Мы и наше здоровье»**

Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах

Задачи:

1. Воспитание у детей интереса к сохранению своего здоровья;
2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
3. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций с изображением здоровых людей, сюжетных картинок «Здоровое питание», дидактические игры «Витаминка и её друзья», «Что полезно, что вредно», «Хорошо – плохо», «Определи, какой витамин содержится в продукте», сюжетно – ролевые игры «Больница», «Магазин», «Аптека», экскурсия в магазин, рисование полезных и вредных продуктов.

Оборудование: муляжи фруктов и овощей, полезных для здоровья, разрезные картинки продуктов питания, теннисные мячики, корзины, кегли, ракетки, клюшки, мячи.

### **Ход развлечения.**

Здравствуйтесь ребята! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так! Мне сообщили по телефону, что наш детский сад очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка!

- Слышите, наш гость уже идет...

В зале появляется удивленный Сладкоежка

Сладкоежка: Ой, а что это вы все здесь собрались? Почему меня не позвали?

- Извините уважаемый, а вы кто?

Сладкоежка: Кто, кто. Не узнали что ли? Сладкоежка!

- Люблю конфетки, мармеладки,

Лимонад, жвачки, шоколадки.

Терпеть не могу я молочную кашу,

Котлеты, сметану и запеканку!

-Ой, Сладкоежка! Да как же можно так питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

Сладкоежка: Да как же забочусь. Питаюсь я отлично!

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый искусный!

-И это ты называешь заботой о своем здоровье? Да разве это правильное питание?

Сладкоежка: Конечно правильное! Я сам себе придумал такое меню.

-: Вот придет к нам в гости Витаминка, она то тебе и расскажет о правильном питании. Кстати, что-то задерживается наша гостья. Сладкоежка, а ты не встречал Витаминку? Мы ждем ее на наш праздник.

Сладкоежка: Нет, не видел я никого. Что-то я проголодался, пойду конфетками перекушу.

Сладкоежка уходит

- Слышите, ребята, кто-то песенку поет.

В зал заходит веселая Витаминка.

- Это же Витаминка! Здравствуй Витаминка! А мы уже давно собрались, а тебя все нет!

Витаминка: Извините ребята. Я занималась в спортивном зале, и так увлеклась, что совсем забыла про время. А вы ребята спортом занимаетесь?

Дети: Да!

Витаминка: А гимнастику по утрам делаете?

Дети: Да!

Витаминка: А физкультуру любите?

Дети: Да!

Витаминка: Тогда предлагаю поиграть в игру.

Дети собираются в круг. Витаминка проводит физкультминутку

Мы не будем торопиться,

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись. (*Повороты туловища в стороны*)

Чтобы стать ещё умнее,

Мы слегка покрутим шейей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова. (*Вращение головой в стороны*)

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять. (*Приседания*)

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте. (*Ходьба на месте*)

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть. (*Дети садятся*)

- Молодцы ребята. Витаминка, какую ты интересную игру с ребятами провела. Веселая у нас Витаминка, правда ребята!

Дети: Да!

Витаминка: Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С

- Друзья мои, а вы витамины принимаете?

Дети: Да!

В зал заходит Сладкоежка, стонет и держится за живот

Сладкоежка: Ой, ой, ой! Как же болит живот!

- Что случилось, Сладкоежка, конфет переел?

Сладкоежка: Переела немножко...

- А сколько же ты их съела. Одну, две?

Сладкоежка: Целую коробку шоколадных конфет...

Витаминка: Да разве можно есть столько сладостей? Ребята, а вы как думаете? (*Обращается к детям*)

Дети: Нет!

Витаминка: Давайте расскажем Сладкоежке, почему нельзя есть так много сладостей.

Ответы детей

Витаминка: Расскажу я вам друзья

Про полезные продукты

И про пользу витаминов

Что для нас необходимы!

Витаминка подходит к первому мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина А

Где же витамин А найти?

Что бы видеть и расти

И морковь, и абрикосы

Витамины в себе носят.

А еще в свекле, и дыне,

В петрушке, тыкве и капусте.

Предлагаю нарисовать пальцем в воздухе букву А.

Витаминка подходит ко второму мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина В.

Витамином В богаты

Орехи, злаки и бананы

Рис, изюм, горох и рыба

Печень, яйца, сыр, творог.

Витамин В необходим для пищеварения и хорошей работе головы.

Давайте нарисуем пальцем в воздухе букву В.

Витаминка: Запомнил Сладкоежка, какие продукты нужно кушать, чтобы живот не болел. О пользе витаминов забывать не стоит.

Сладкоежка: Ага, понял. Одними конфетами **здоров не будешь**.

Сладкоежка громко чихает

Воспитатель: А что это ты, Сладкоежка, чихаешь?

Наверное витамин С не принимаешь?

Апельсин, лимон и чеснок

**Быть здоровым помогут, дружок!**

Витаминка подходит к третьему мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина С.

Витаминка: А еще очень много витамина С в черной смородине, шиповнике, капусте, луке, шпинате, редиске, укропе, клюкве.

Сладкоежка: Апельсины я люблю

И болеть я не хочу

Буду чай с лимоном пить

В суп чеснок и лук крошить!

Витаминка: А теперь хочу спросить у детей, а какие вы витамины любите?

Ответы детей

Воспитатель: Видишь Сладкоежка, даже дети знают о полезных продуктах. Витаминка, порадовали тебя ответы наших детей?

Витаминка: Молодцы ваши ребята, порадовали они меня.

Много полезных продуктов вы знаете

Правильно их употребляете

С вами теперь хотим поиграть

Чтоб о пользе витаминов больше узнать

Воспитатель: Много нового мы о витаминах узнали, а теперь давайте поиграем.

1 эстафета «*Перенеси предмет*»

Дети делятся на две команды. Перед командами стоит стол, на котором лежат муляжи продуктов питания. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка с корзинками. Задача игроков перенести Витаминке в корзинку полезные продукты, а Сладкоежке вредные продукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

2 эстафета «*Собери предмет*»

Дети делятся на две команды. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка. Перед каждым персонажем стоит стол с конвертами, в которых разрезные картинки продуктов питания. Задача игроков, достать картинку и собрать её. Команда Сладкоежки собирает на столе по 1 картинке с изображением продуктов, в которых содержится витамин А, команда Витаминки – картинки с изображением полезных продуктов питания, в которых содержится витамин С. Ребенок называет продукт, который собрал и возвращается на место, передает эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

3 эстафета «*Витаминный теннис*»

- Давайте вспомним, какой витамин содержится в яйце? (*Витамин В*). Правильно, витамин В. Задача эстафеты перенести мяч с помощью теннисной ракетки до корзин, которые находятся в руках у наших героев. Когда мяч оказывается в корзине, участник возвращается на свое место и передает ракетку следующему участнику. Так как яйцо мы заменим мячом, соответственно его нельзя ронять. Команда, которая справится с заданием быстрее, выигрывает.

4 эстафета «*Спортсмены*»

Чтобы быть здоровым, необходимо укреплять свой организм не только витаминами, но и заниматься спортом. И сейчас мы проверим, какая команда самая спортивная. Напротив команд стоят кегли. У каждого ребенка в руках клюшка. С помощью клюшки ребенок катит маленький мяч, оббегает кеглю, возвращается на место, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая справится быстрее.

Сладкоежка и Витаминка объявляют итоги эстафет. Команды награждаются медалями «*Здоровячок*».

- Обе команды показали себя быстрыми, ловкими, смышленными. Вы великолепно справились с заданиями.

Сладкоежка: Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым –

Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -

Во фруктах и в ягодах есть витамины.

Витаминка: Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной –  
Помогут не чипсы, а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,  
В сырах, творогах, в молоке и борщах.  
- Всем нравится сочную, спелую грушу,  
Клубнику, чернику, смородину кушать.  
В различных продуктах - от рыб до малины,  
Для жизни важнейшие есть витамины.  
Вот и подошел к концу наш праздник, и мы надеемся, ребята, что вы  
узнали много нового и полезного.

Витаминка: До новых встреч друзья!

Сладкоежка: До свидания, ребята! Угощают детей яблоками.

## Сценарий квест-игры в старшей группе «Спортивная семейка»

Под песню «Я, ты, он, она – вместе дружная семья» входят команды в музыкальный зал, проходят по кругу и останавливаются друг напротив друга.  
Ведущий: Здравствуйте уважаемые родители, дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас на нашем традиционном спортивном празднике. Все мы знаем, как полезно заниматься физкультурой, а вдвойне полезней делать это всей семьей. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться в том, какие сильные, быстрые, ловкие наши дети, и какие спортивные у них родители.

Ведущий: Здравствуйте зрители, жюри и участники нашего сегодняшнего праздника

Ребенок 1: Родители - такой народ,  
На занятость спешат сослаться.  
Но мы-то знаем наперед,  
Всем надо спортом заниматься!

Ребенок 2: Стоят папы, рядом мамы,  
Папы бросили диваны,  
Мамы бросили кастрюли,  
И костюмы натянули.  
Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать,  
И сноровку доказать!

Ведущий: Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости и поболеть за те дружные семьи, которые пришли, чтобы принять участие в нашей квест – игре.

Ведущий: Оценивать ваши успехи будет жюри (представление жюри: старший воспитатель, учитель-логопед, педагог-психолог). За каждую победу в эстафетах команда получает - 2 балла, проигравшая команда - 1 балл. Далее баллы суммируются и подводятся итоги.

И так, мы начинаем игру.

Ведущий: команды, поприветствуйте друг друга!

Команда «Крутые перцы»: «Открывайте шире дверцы  
К вам идут крутые перцы!  
Путь к победе мы проложим,

Удивить игрою сможем!»

Команда «Крепкие орешки»: «Крепкий орешек ничем не разбить,  
Нашу команду не победить!»

Ребенок 3: Кто спортом занимается, здоров и улыбается!

*Звучат аплодисменты.*

Ведущий: Чтоб победы вам добиться, нужно честно потрудиться.

В игре правила все знать, их отлично выполнять.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, чтобы успешно пройти все этапы, что необходимо сделать?

Дети: Размяться.

Ведущий: Приглашаю взрослых и детей на веселую разминку!

Под весёлую музыку, команды по показу ведущего, выполняют разминку.

Ведущий: Молодцы! Команды, по местам!

И так, можно начинать игру-соревнования–

Веселые состязания?!

Команды есть, жюри на месте.

Болельщики, вы здесь?

Все хором: да!

### **1 Задание «Шапокляк»**

На интерактивной доске находятся цветные квадраты под номерами. Выбрав ячейку с номером, открывается вопрос. Время на обдумывание 5 секунд, после звукового сигнала, даётся ответ. За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

*(Далее команда отправляется из музыкального в спортивный зал, там им необходимо пройти полосу препятствий: туннель, прыжки из обруча в обруч, пройти с мешочком на голове.)*

### **2 Задание «В гостях у Бабы яги»** *(кабинет учителя-логопеда)*

Команду встречает Баба яга в кабинете с приглушённым светом.

**Баба яга:** Здравствуйте, касатики, добро пожаловать на ужин. Вот вам задание: без помощи рук съесть червяков с тарелки.

По моей команде: 1,2,3 начали - кушайте на здоровье, червячки вкусненьки, жирненькие, объеденье. *(На одноразовых тарелках разложены червяки и пауки (мармеладки), нужно съесть их без рук).*

### **3 Задание «Самые меткие»**

*(Команды проходят по коридору, где их встречает Боцман Стёпа.)*

**Боцман Стёпа:** Здравствуйте! Впереди заминированное водное пространство. Каждый из вас должен сесть в шлюпку и переплыть на другую сторону реки, там вас ждёт задание «Самый меткий». Взрослые с расстояния

2м должны попасть в цель. Вам даётся 3 попытки. Ребёнок попадает в цель с расстояния 1,5м.

(Каждому участнику из команды выдаётся обруч. В обруче не касаясь мячей с рожками – это «мины» участники должны пройти, не касаясь «мин» друг за другом. Преодолев реку, взрослые участники получают по 3 дротика и кидают их в цель. Засчитывается только дротик, удержавшийся на цели. Маленькие участники получают шарики с липучками. Засчитывается только шарик, удержавшийся на поле. (Используется Дартц).

Пройдя испытания на меткость, команды поднимаются наверх по лестнице.

**4 Задание «Музыка и спорт» находится в музыкальном зале.**

*В зал попадают через паутину. Встречает игроков Лиза из «Барбоскиных».*

**Лиза:** Здравствуйте, участники соревнований. А вы любите петь? Тогда слушайте задание: Сейчас я буду включать музыку на 5 секунд, она связана со спортом, ваша задача назвать песню. За каждую правильно названную песню вы получаете 1 балл.

*(Команды бегут дальше, сверяясь с картой. Прибегают к музыкальному залу.)*

**5 Задание «Поиск клада»**

Встречает их **Кощей:** Кто это пожаловал в моё царство нечисти? Как команду –то зовут?

Задание для вас такое, отгадайте с начало загадку:

У него названий много

Это знают все вокруг

Он страну обозначает.

Это есть у кораблей, у семей и у друзей.

Что это? (Флаг)

**Кощей:** отгадали, ищъ умные какие. А теперь фонарь берите и в царство нечисти заходите, флаг искать.

*(Команда с фонарём должна найти в тёмном музыкальном зале флаг. В физкультурный зал возвращаются по запасному выходу из музыкального зала.)*

Пока команды собираются инструктор проводит упражнения на синхронную работу полушарий. Кинезиологические упражнения:

**«Колено – локоть».** *Исходное положение:* стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**«Кулак».** **«Ребро».** **«Ладонь».** *Исходное положение:* сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

**«Зеркальное рисование».** *Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Когда команды собрались в физкультурном зале.

Воспитатель: вот и закончился наш спортивный праздник . Мы просим жюри подвести итоги.

Награждение команд. Участникам команд вручается медаль грамота и сладкий презент.

Воспитатель:

Всем спасибо за участие,  
За поддержку в трудный час.  
Пусть устали вы отчасти,  
Но приятно видеть вас,  
Рядом мама с папой,  
Сын или дочь к плечу плечо.  
Что еще для счастья надо,  
Коль здоровье дарит спорт!  
Коль в семье любовь и лад!  
Будьте счастливы всегда!

Под песню «Я, ты, он, она – вместе дружная семья» команды и зрители выходят из зала.

Заключение:

Формы работы: игровая, познавательная, физическая, работа с родителями.

Методы и приёмы: анкетирование, подвижные игры, просмотр видеороликов, игровая деятельность, индивидуальная работа, беседа с родителями.

Рефлексия:

Родителям предложено на мольберте в цветных ладошках написать: что понравилось, что запомнилось, что можно добавить, ваши пожелания.

Родители и дети были в приподнятом настроении, принимали активное участие в игре. Были едиными сплоченными командами, болели, поддерживали друг друга. Родители предложили организовать следующие игры, а именно «Квест старт» на свежем воздухе. Все поддержали инициативу, а мы сказали: «До новых встреч!»

## Опыты о здоровом образе жизни у дошкольников

**Цель мероприятия:** с помощью опытов и экспериментов показать ребятам необходимость частей тела и здорового образа жизни.

**Участники:** дети 5-6 лет.

Мероприятие проходит в просторной комнате. На столе перед ребятами приготовлены необходимые предметы для опытов и экспериментов.

Звучит легкая музыка.

**Ход мероприятия:**

-Здравствуйте, ребята. Я сегодня приглашаю вас в волшебную комнату, где вы увидите много интересного и полезного. Вы будете моими помощниками, маленькими волшебниками. Готовы увидеть и выполнить трудные испытания?

Первое испытание *«Найди человека»*

**Цель:** познакомить со строением тела человека: туловище, ноги, руки, шея, голова.

**Оборудование:** набор игрушек (кукла-голыш, рыбка, любой зверек, птичка), «чудесный мешочек».

**Проведение:**

Предложить детям поиграть в игру «чудесный мешочек»: найти в мешочке на ощупь человечка (куклу). Дети по очереди выполняют задание и объясняют, как каждый из них узнал, что это человечек, и почему не выбрал другую игрушку (у нее есть хвост, крылья и т.д.)

Второе испытание *«Значение рук»*

**Цель:** опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.

**Оборудование:** конфеты, предметы одежды.

**Проведение:**

1. как можно есть конфету без рук – руки за спину, конфета на столе.

Попробовать съесть конфету (вызвать 2-х детей).

2. вызвать двух детей, один ребенок надевает вещь (брюки, свитер, сандалии и др.) при помощи обеих рук, а другой – при помощи одной руки. Результаты сравниваются.

Вывод: руки важны в нашей жизни. Поэтому относиться к ним надо бережно и тренировать их силу.

Третье испытание *«Как передаются микробы от человека к человеку»*

**Цель:** опытным путем показать детям как передаются микробы от человека к человеку

**Оборудование:** гель для тела с блестками (тени)

**Проведение:**

Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладони гель для тела (тени) с блестками. Потом он предлагает детям поздороваться за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого взрослый «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блесток. Делается вывод о том, как точно также при контакте с другим человеком (или с предметом, с животным) передаются невидимые микробы.

Четвертое испытание *«Значение локтевого сустава»*

**Цель:** опытным путем показать значение локтевого сустава

**Оборудование:** две тонкие дощечки 30-35см длиной, 5-7см шириной, эластичный бинт или лента с липучкой – для фиксации локтевого сустава

**Проведение:** вызывается двое детей, у одного из них фиксируется локтевой сустав. Детям дается задание – поднести ложку ко рту, почесать ухо или погладить животик, надеть шапку, застегнуть пуговицу на рубашке и т.д.

Затем делается вывод: выполнить эти задания, если рука не сгибается, нельзя.

Пятое испытание *«Я назову, а ты покажи»*

**Цель:** опытным путем показать значение глаз для жизни человека.

**Оборудование:** два одинаковых набора предметов, платок

**Проведение:**

Опыт проводится в парах, одному из детей завязываются глаза. На два стола выставляются два одинаковых набора предметов (например, красный и синий кубики, пирамидки, игрушечные чашки и тарелки, цветные карандаши и т.д.), по заданию взрослого дети должны показать определенный предмет. Проверяется правильность выполнения задания. Вывод – когда глаза завязаны, задание выполнить нельзя.

**Примечание:** если ребенок выбрал предмет правильно, задается вопрос: как ты смог выполнить задание, ведь ты не видел игрушку? (на ощупь, с помощью рук)

Шестое испытание *«Слышу – не слышу»*

**Цель:** опытным путем показать детям роль уха в улавливании и различении различных звуков.

**Оборудование:** вата

**Проведение:**

Взрослый встает за спиной ребенка на расстоянии 2 – 3м, произносит различные слова, причем каждое последующее слово надо произносить более тихим голосом. Сначала закрыть ватным тампоном одно ухо ребенка.

Повторить опыт. Затем закрыть ватным тампоном оба уха ребенка.

Повторить опыт. После этого попросить ребенка рассказать о своих

ощущениях, чтобы он объяснил, когда было слышно хорошо, когда хуже, когда вообще не было ничего слышно и почему.

Седьмое испытание «Умный нос»

**Цель:** определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа.

**Оборудование:** платок, продукты с характерным запахом (свежий хлеб, свежий огурец, апельсин, чеснок, лук и др.), цветок, флакон из-под духов, «киндерсюрпризные емкости», картинки с изображением предметов

**Проведение:**

Взрослый вызывает к себе по очереди нескольких детей, завязывает им глаза и просит определить по запаху, что он к ним подносит. Ребенок поясняет, как он определил, что перед ним. Затем, нужно определить, что в «киндерсюрпризе», и найти соответствующую картинку.

Восьмое испытание «Значение носа для речи»

**Цель:** опытным путем показать детям значение носа для речи.

**Оборудование:** –

**Проведение:**

Взрослый просит ребенка закрыть нос и сказать какое-нибудь слово.

Делается вывод: звуки изменяются, становятся нечеткими. Затем ребенок с закрытым носом читает какое-нибудь стихотворение, обсуждение с детьми.

Девятое испытание «Язычок-помощник»

**Цель:** познакомить со значением языка, поупражняться в определении вкуса продуктов.

**Оборудование:** платок, набор продуктов питания (кусочки фруктов и овощей, хлеба, шоколада и др.), тарелки, шпажки (зубочистки)

**Проведение:**

Взрослый вызывает нескольких детей, завязывает глаза, и предлагает определить разные продукты по вкусу. Для этого необходимо приготовить маленькие кусочки пищи, взрослый просит ребенка попробовать кусочек и ответить на вопросы:

- Что это такое?
- Какая эта пища на вкус? (горькая, сладкая, кислая или соленая)
- Как ты определил вкус пищи, кто тебе помог?

## Наблюдаем за состоянием своего организма

Ребенок живет в социальном мире, мире взрослых людей, который привлекает внимание ребенка. Именно взрослый, формирует представления о человеке, создавая образ человека, ребёнок познает себя, видит перспективу развития, ищет свой «подсознательный идеал». Важно чтобы ребенок любил себя, свое тело, воспитывать в нем оптимистическое само- и мироощущения. В своей работе с детьми педагоги стараются дать ребенку самое интересное и непонятное для него — это он сам. Кто я? Какой я? Что я могу делать? Из чего я сделан? Что у меня внутри? Как я появился на свет?.. — это только небольшая часть вопросов, которые задает малыш. Ответить на них самостоятельно он не может, ребенку необходима помощь взрослого человека.

Порой трудно бывает убедить ребенка: не есть снег, мыть руки перед едой, хорошо пережевывать пищу, чистить зубы, не смотреть долго телевизор... Детям очень сложно установить связь между болезнью и ее причинами. Медленность и долгая неочевидность обратных связей- одна из главных причин пренебрежения людьми здоровым образом жизни. Человек не ощущает своего здоровья, не знает предела его резервов и заботу о нем откладывает «на потом».

В детском саду ребенок получает «извне» все оздоравливающие или способствующие сохранению и укреплению здоровья воздействия, а сам остается пассивным. При переходе в школу часто отмечается рост заболеваемости, т.к. ребенок не умеет самостоятельно заботиться о себе и своем здоровье – его этому не научили.

Как бы многого не делали взрослые для здоровья ребенка, результат будет не достаточен, если не подключить к этому процессу его самого.

Вопрос об обучении ребенка сознательному отношению к своему здоровью- важная проблема. Для ее решения необходимо познакомить детей со своим телом, организмом, его возможностями и функциями. Конечно же, не нужно подробно изучать курс анатомии и физиологии. Главное- поддержать интерес детей к собственному телу, его строению, научить помогать себе, бережно относиться к своему организму и здоровью.

Самое интересное и не понятное для ребенка – это он сам. «Кто я? Какой я? Что я могу делать? Что у меня внутри? Как я появился?»....Ответить на эти вопросы сам ребенок не может, ему необходима помощь взрослого.

При ознакомлении со строением человеческого организма не возможно обойтись без элементарных знаний по анатомии и физиологии, но нужно найти формы, в которых следует преподносить такие знания детям. С первых моментов общения с малышом родители используют множество песенок, потешек, приговорок, построенных на ознакомлении ребенка с собственным телом. («Ладушки» «Сорока-ворона» « Водичка-водичка») Малыш очень рано начинает познавать строение своего тела, сравнивать себя с другими, находить сходство (« Где у Маши глазки?» «Где у мамы глазки?»)

Знакомить детей со своим телом следует легко, эмоционально, играя, используя жизненные ситуации, режимные моменты, для того чтобы показать что «умеют» делать ручки, ножки, зачем нужны глаза, уши, язык, почему нужно одеваться в холодную погоду .... Знания должны приходить к детям как бы между прочим. Нет необходимости навязывать ребенку сведений, которые ему в данный момент не нужны.

Старшие дошкольники хотят узнавать о себе и своем организме больше и подробнее. Нужно стараться быть готовыми к детским вопросам и не допускать таких категоричных ответов как «Подрастешь- узнаешь.» «Ты все равно не поймешь» и т.п. Так, например, очень часто дети 5-6 лет начинают интересоваться вопросами «Откуда я взялся?» «Чем девочки отличаются от мальчиков?», которые ставят взрослых в тупик. За помощью при ответе на подобные вопросы, можно и нужно обратиться к специальной литературе. Ведь важно помнить, что внимательное отношение к детским вопросам способствует развитию познавательных интересов. Для лучшего усвоения знаний о человеческом организме, важно использовать поисково-экспериментальные, игровые, проблемные методы. Учить детей наблюдать за собой и за другими людьми, а также практическим способом овладения навыкам ухода за своим телом.

Наблюдение за состоянием своего организма осуществляется по следующим критериям:

- самочувствие
- сон
- аппетит
- болевые ощущения
- масса тела
- рост
- вес

На основе элементарных знаний б организме человека у детей формируются и обобщенные понятия, воспитывающие нравственные чувства, гуманное отношение к окружающим людям. Полезно поговорить об инвалидах, которые в силу каких-то причин лишились отдельных частей тела, органов чувств, о людях с ограниченными возможностями. Не следует бояться таких разговоров, избегать их, т.к. они помогут воспитанию гуманного отношения к другим людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. Беседы на эти темы заставят детей задуматься о том, как важно беречь себя, соблюдать правила безопасного поведения дома и на улице.

## *Выводы*

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью - это фундамент, на котором выстроено здание потребности в ЗОЖ. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и своё здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста. Важно отметить, что полноценная готовность ребёнка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ, что тоже обуславливает актуальность проблемы. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде.

Проанализировав программы, по которым работает наше ДОУ, результаты проводимых мною исследований, результаты анкетирования родителей, имеющуюся материально-техническую базу ДОУ я выделила главные задачи, необходимые для формирования у детей потребности в ЗОЖ:

- создать у детей устойчивую положительную мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья;
- создать условия для физического развития и снижения заболеваемости;
- создать систему взаимодействия детского сада, семьи, различных ведомств социума по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления детского здоровья.

В совместной образовательной деятельности по физической культуре с родителями и детьми реализуются задачи пропаганды здорового образа жизни, расширения кругозора родителей в области физического воспитания ребёнка, обогащения детско-родительских взаимоотношений. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру взрослых, к укладу жизни семьи. Следовательно, если меры по укреплению здоровья ребёнка, предпринимаемые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, с учётом индивидуальности ребёнка, у него развиваются определённые положительные склонности и интересы.

Я постоянно нахожусь в поиске эффективных форм работы с родителями с целью вовлечения их в совместную работу. Данные формы работы должны заинтересовывать родителей, активизировать их деятельность по оздоровлению детей. Поэтому я пришла к решению создания в нашем детском саду «Клуба здоровья», целью которого является объединить стремления педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни у детей и потребности в здоровом образе жизни.

## **Список используемой литературы:**

1. Барилле А.П. «Тело человека», № 25, 2017 год.
2. Бронштейн П. С. «Ты и твоё тело», Москва, РОСМЭН, 2017 год.
3. Булацкий С. В. «Тело человека» (энциклопедия), Минск, «ЮНИОН», 2017 год.
4. Иванова А.И. «Естественно-научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек», Творческий центр «Сфера», Москва, 2020 год.
5. Клейборн А. «Человек» (энциклопедия), Москва, «РОСМЭН», 2008 год.
6. Лукьянов М. «Моя первая книга о человеке», Москва, ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2007 год.
7. Прати Э. «Тело человека» (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2019 год.
8. Синягина Н.Ю., И.В. Кузнецова «Как сохранить и укрепить здоровье детей», Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 2020 год.
9. Шукшина С.Е. «Я и моё тело», Москва, издательство «Школьная пресса», 2020 год.

**Интернет-ресурсы:** [www.maam.ru](http://www.maam.ru), [nsportal.ru](http://nsportal.ru)