

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[Проектная деятельность с родителями «Оздоровительные семейные традиции»]

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

Паспорт проекта

Название проекта	«Оздоровительные семейные традиции»
Направления образовательной Деятельности по проекту	Физическое развитие, Здоровьесбережение
Цель и задачи проекта	<p>Цель: способствовать укреплению и сохранению здоровья с помощью оздоровительных семейных традиций.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Укрепить сотрудничество между детским садом и семьей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.2. Расширять представление детей о значении гигиены, физической активности, положительных эмоций для здоровья.4. Распространение родительского опыта
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none">1. Собрать информацию от родителей о семейных традициях по оздоровлению детей.2. Дети имеют элементарные представления о здоровье и его составляющих.3. Дети осознанно стараются выполнять доступные гигиенические процедуры, утреннюю зарядку, физминутки и др.4. Расширение знаний у родителей о различных семейных традициях здоровья.

Актуальность

В формировании здорового образа жизни основополагающая роль принадлежит семье, ведь она может воздействовать на человека на протяжении всей его жизни. Усвоенные в семье традиции, привычки, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих ребенок переносит во взрослую жизнь, а позднее и в создаваемую им семью. Поэтому очень важно, чтобы формирование культуры здоровья начиналось с момента появления семьи.

Прежде всего, родителям необходимо самим проникнуться философией здорового образа жизни и следовать направлению поддержания культуры здоровья в своей семье, и здесь есть над чем потрудиться.

Важно организовать вокруг взрослых и ребёнка, здоровьесберегающее пространство, которое способствовало бы соблюдению принципов здорового питания, достаточной двигательной активности всех членов семьи, режимных моментов, связанных с трудом и отдыхом, закаливанию.

Чтобы организовать такое пространство, необходимо быть осведомленным в отношении многих аспектов образа жизни, укрепляющего здоровье. И для повышения грамотности крайне важно использовать информацию из компетентных источников (консультации врачей, психологов, официальные интернет-сайты медицинских организаций, научно-исследовательских центров).

В семье создавать благоприятный психологический микроклимат, который невозможен без доброжелательности в общении, готовности понять, простить друг друга, оказать помощь в нужный момент. Очень часто теплые дружеские отношения формируются в результате совместных действий и очень хорошо, если они будут еще и в русле здорового образа жизни: посещение стадиона, бассейна, выезд на природу, совместные прогулки и чтение книг, приготовление полезных завтраков.

Ну, и наконец, со всей серьезностью относиться к оказанию медицинской помощи, прохождению диспансеризации, профилактических медосмотров в отношении всех членов семьи, включая детей на этапе дошкольного, а впоследствии школьного образования.

А еще очень важно научить ребенка с самого раннего детства самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Цель: способствовать укреплению и сохранению здоровья с помощью оздоровительных семейных традиций.

Задачи:

1. Укрепить сотрудничество между детским садом и семьей по вопросам сохранения и укрепления **здоровья детей**.
2. Расширять представление **детей о значении гигиены**, физической активности, положительных эмоций для **здоровья**.
4. Распространение родительского опыта

Ожидаемые результаты

- 1.Собрать информацию от родителей о семейных традициях по оздоровлению детей.
2. Дети имеют элементарные представления о здоровье и его составляющих.
3. Дети осознанно стараются выполнять доступные гигиенические процедуры, утреннюю зарядку, физминутки и др.
4. Расширение знаний у родителей о различных семейных традициях здоровья.

Продукт проектной деятельности

1. Консультации для родителей (Приложение 1)
2. Беседы с детьми на тему «Здоровье в семье, оно какое?» (Приложение 2)
3. Фотоотчёт родителей с детьми «Оздоровительные традиции» (Приложение 3)

Участники проекта – родители, дети;

Сроки реализации проекта: краткосрочный (1 день);

Вид проекта: физкультурно-оздоровительный.

Этапы проекта:

- I. Подготовительный.
 1. Определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к

здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

1. Использование разработанных бесед в работе с детьми.

2. Организация консультаций в работе с родителями.

III. Заключительный.

1. Фотоочёт родителей с детьми «Оздоровительные традиции»

Методическое обеспечение проектной деятельности

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.

2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.

3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.

4. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.

Литература

1. Деркунская В.А., Коршунова М.Г. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста// Детский сад: теория и практика. 2011.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.

3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).

4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987. 6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. 7. Т.Г. Карапетова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» 2009 г.

Приложение 1

Консультация для родителей «Здоровая семья – здоровый ребенок»

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка.

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

Так что, воспитание ребенка в семье должно начинаться со смены образа мышления и жизни родителей. Хотите здоровую семью-начните с себя.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

В первую очередь – **БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ** : ведь перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению неврозов.

Правильно организованный **РЕЖИМ ДНЯ** должен сочетать периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворять их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности.

Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму.

Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон.

Кроме того, пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит.

Нельзя забывать и о **ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**.

Здесь очень важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи. Забудьте о выпечке, бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребенок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребенка куда более серьезно, чем это может показаться.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют

ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Возможно, вам придется прибегнуть к методу «кнута и пряника», потому что дети не способны сами рассчитывать время и тем более не могут планировать свой день, по крайней мере, в младшем возрасте. Однако, самым лучшим способом воздействия на ребенка, самой простой и действенной возможностью воспитания здорового ребенка в семье является **РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР.**

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним – и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша – и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

***И ПОМНИТЕ, ЧТО ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЭТО НЕБОСВОД, НА
КОТОРОМ ВСЕГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ, ВЗАИМОПОНИМАНИЕ,
УВАЖЕНИЕ, ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА.***

Консультация для родителей

«Болезнь грязных рук»



Кишечные инфекции – это дизентерия, сальмонеллёз, вирусные гепатиты А и Е, большая группа острых кишечных инфекций, вызванных различной прочей микрофлорой, окружающей нас.

Основными проявлениями кишечных инфекций является внезапное начало, повышение температуры, боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула – понос.

Дизентерия – острое, очень заразное заболевание, которое проявляется сильными болями в животе, жидким стулом с кровью и слизью, повышением температуры, слабостью, тошнотой, иногда рвотой.

Как происходит заражение?

Заражение человека происходит исключительно через рот, с загрязнённой и недоброкачественной пищей, питьевой водой, водой открытых водоёмов, как при купании, так и при её использовании в прочих хозяйственно - бытовых целях.

Кишечные инфекции издавна называют **«болезнями грязных рук»**, подчёркивая тем самым, что нечистоплотные люди болеют чаще. Чаще всего болезненные бактерии сначала попадают на руки самого больного, если он при посещении туалета не соблюдает правил личной гигиены, неаккуратно пользуется туалетной бумагой, не моет тщательно руки с мылом после посещения туалета.

Частой причиной заболевания являются овощи, фрукты, зелень и ягоды, которые перед употреблением не подвергаются должной обработке.

Продукты могут загрязняться мухами, грызунами, а также при нарушении правил их приготовления, хранения, транспортировке, особенно в тёплый период года, когда во многих из них происходит активное размножение

микрофлоры, и они становятся опасными для здоровья людей – это молочные, мясные, кондитерские и многие другие скоропортящиеся продукты.

Как уберечь себя и окружающих от кишечных инфекций?

- Соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед едой, после туалета, прогулок, посещения общественных мест и при приготовлении пищи.
- Отучайте детей от привычки грызть ногти, сосать пальцы, смачивать их слюной, перелистывая страницы книги.
- Используйте в питании только продукты гарантированного качества, проверяйте на упаковках сроки годности и правила хранения продуктов.
- Не употребляйте сырые и недостаточно проваренные, прожаренные яйца, рыбу, мясо, и изделия из них, сырое разливное фляжное молоко из торговой сети, с частных подворий. Молоко, особенно приобретённое у частных лиц и в тёплое время года, лучше кипятить, творог термически обработать (запеканки, вареники).
- В питьевых целях используйте доброкачественную воду, в сомнительных случаях обеззараживайте воду кипячением в течение 5-10 минут, не заглатывайте воду открытых водоёмов при купании.
- Ягоды, овощи и фрукты перед употреблением тщательно мойте и обдавайте кипятком. Не покупайте на рынке резаные арбузы, дыни.
- Активно переносят «заразных невидимок» мухи, загрязняя ими пищевые продукты, посуду, и прочие предметы. Заведите ведро для пищевых отходов с плотно закрывающейся крышкой, поставьте сетки на окнах.
- Истребляйте мух, грызунов, исключайте им доступ к продуктам.
- Нельзя готовить впрок и оставлять на ночь без охлаждения салаты и винегреты, различные подливы и гарниры. Пищу рекомендуется готовить непосредственно



перед едой, и ровно столько, чтобы съесть её сразу, а не оставлять впрок.

• **При появлении признаков заболевания обращайтесь за медицинской помощью**, не ведите детей в организованные коллективы, берегите здоровье ребёнка и окружающих.

Приложение 2

Беседа с детьми «Здоровье, какое оно?»

Цель проведения:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора воспитанников.

Ход беседы:

- Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Нашу беседу я хочу начать с одной притчи.

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил царь, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало царя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал царь мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны.

И наша сегодняшняя встреча называется «Здоровые дети – в здоровой семье», посвящена она позитивному опыту здорового образа жизни.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда боеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болезнь неприятно и тоскливо. Никто не любит болеть. А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести здоровый образ жизни. А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них. Давайте посмотрим презентацию «Секреты здоровья».

- Вот что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

А теперь немного отдохнем и поиграем в игру. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Молодцы, хорошо! Я хочу вам прочитатть одно очень хорошее стихотворение, послушайте внимательно.

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

- ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Есть много загадок про спорт. И я сейчас узнаю, отгадаете ли вы, о каком виде спорта идет речь.

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

2. 10 плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а 11 других

не пустить стремятся их. (футбол)

3. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

4. Зеленый луг,

100 скамеек лишь вокруг,

от ворот до ворот

бойко бегают народ

на воротах этих

рыбацкие сети (стадион)

5. Лед вокруг прозрачный, плоский

две железные полосы,

а над ними кто-то пляшет

прыгает, руками машет (фигурист)

- Молодцы!

А сейчас поговорим о важности физкультуры, спорта для сохранения физического здоровья.

К нам в гости сегодня пришла Анастасия Александровна Половинкина. Она работает в детском саду воспитателем по физической культуре. А еще Анастасия Александровна с самого детства занимается спортом и ведет здоровый образ жизни. Расскажите Анастасия Александровна, что дал вам спорт в жизни.

(рассказ Половинкиной А.А.)

Вы, наверное, уже устали? Давайте проведем физкультминутку!

Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки положив на плечи.

Покачались, как качели,

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали,

Пальцы сжали и разжали.

Не устали?

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?

Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

Ребята, давайте послушаем стихотворение Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Обратите внимание на иллюстрации на мониторе.

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо! (картинка)

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха,

Про такого говорят: Он плохой, неряха! (картинка)

Какой из мальчиков вам больше нравится?

А почему вам понравился аккуратный, опрятный мальчик?

А другой почему не понравился?

А что нам нужно, чтобы смыть с себя грязь и быть чистым?

И в заключении нашей с вами беседы я желаю вам ребята:

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

Приложение 3

Фотоочёт родителей с детьми «Оздоровительные традиции»

Совместная езда на велосипеде и самокате





Активный отдых «Мы- путешественники»



«Спортивная рыбалка»



«Зимний футбол»



«Здоровое питание вместе» (покупка полезных продуктов)



Утренняя гимнастика



Здоровые зубки- для нас не шутки!

