

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС КВ №25

Пономаренко И. В. _____

Проект по физической культуре

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Подготовил : инструктор по
физической культуре
Федосеева Н.Ю.

пгт Афипский

Актуальность проекта.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Проект «В здоровом теле- здоровый дух» помог создать радостное настроение в осеннюю неделю, способствовал пропаганде здорового образа жизни среди всех субъектов образовательного процесса, позволил проведение недели, посвященной ЗОЖ стать традицией детского сада.

Основной проблемой является, недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания.

Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, партнерских отношений работников ДОУ и родителей. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели старшей группы, решили запустить проект «В здоровом теле - здоровый дух». В данном описании проекта представлена система работы по установлению взаимоотношений ДОУ и родителей, воспитателей, специалистов, которые являются залогом развития здорового ребенка.

Основной целью проекта является:

Формирование у детей и родителей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья.

Мы считаем, что главное родителям и сотрудникам детского сада помочь ребятам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, осознавать ответственность за свое здоровье, быть нравственно и

ЭМОЦИОНАЛЬНО ОТЗЫВЧИВЫМ.

Задачи:

1. Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни путем национальных, семейных и иных традиций в оздоровлении детей.
2. Привитие навыков профилактики и личной гигиены детей.
3. Объединение родителей и педагогов в решении вопроса оздоровления детей и привлечения детей к занятию массовыми видами спорта.
4. Создание эмоционального настроения.

Для обеспечения эффективности и целостности организации проекта мы выдвигаем ряд важнейших принципиальных требований.

Основные педагогические принципы:

1. Принцип культуросообразности – формирование здорового образа жизни должно основываться на ценностях и традициях национальной культуры, строиться в соответствии с ценностями и нормами, присущими в данной семье.
2. Принцип гуманистической ориентации – ребенок главная ценность, осознание ребенком социальной защищенности, уважительное отношение к нему.
3. Принцип опоры на эмоционально чувственную сферу ребенка – требует создания условий для возникновения эмоциональных реакций и развития эмоций, которые усиливают внимание ребенка на действиях и поступках.
4. Принцип дифференциации – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
5. Систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду, между родителями и педагогами.

Методы:

1. Наглядная пропаганда – сочетание различных видов наглядности, оформление тематических выставок, стендов.
2. Консультирование родителей специалистами ДООУ (инструктор по физической культуре, медицинская сестра, старший воспитатель, логопед).
3. Организация досугов, посвященных здоровому образу жизни.

Условия, необходимые для реализации цели:

1. Заинтересованность педагогов и родителей в реализации проекта.
2. Эффективное взаимодействие между участниками проекта и руководителем.
3. Материально – финансовое обеспечение.

Паспорт проекта:

Участники проекта:

- Дети подготовительной к школе группы №1,2;
- Родители;
- Воспитатели группы;
- Инструктор по физической культуре.

Тип проекта:

- Групповой.

Продолжительность:

- краткосрочный.

Сроки реализации проекта: одна неделя (27.09.2017г. – 04.10.2017г.)

Форма проведения:

- Работа с родителями, работа с детьми, совместная работа.

В ходе реализации данного проекта мы предполагаем получение следующих результатов:

- Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.
- Повышение родительской грамотности по сохранению и укреплению здоровья ребенка;
- Повышение мотивации родителей и дошкольников и приобщение к ведению здорового образа жизни, к физической культуре в повседневной жизни и на активном отдыхе;
- Выработка новых форм работы с родителями.
- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье».

Когда в данной группе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

Технологическая карта проекта.

В рамках работы ДОУ в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста и той идеей, которую нам предстояло решить,

творческая группа проекта единодушно пришла к мнению, что проект «В здоровом теле - здоровый дух» необходимо провести в течение пяти дней.

Ежедневно проводится профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения), гимнастика пробуждения (Приложение), дорожка «здоровья» .

Понедельник: "Чистота – залог здоровья"

Утро: Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки); организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол" (Приложение 1)

Музыкальное развлечение: "Музыка здоровья"

Прогулка: Игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи"; игры с прыжками: "Лягушки и цапли"; игры с бросанием и ловлей - "Кого назвали - тот и ловит".

Вторая пол. дня: вечер народных подвижных игр: "Ловишка в кругу", "Черное - белое", и др.

"Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. (Приложение 2)

Вторник: "В сказку за здоровьем"

Утро: Конкурс на звание "Самый чистый и опрятный". Разучивание дыхательного упражнения "Радуга - обними меня", выполнение точечного массажа.

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» (Приложение 3)

Спортивно-оздоровительное развлечение «За здоровьем в детский сад» (Приложение 4)

Прогулка: Уборка территории участка. Игры по плану воспитателя.

Вторая пол. дня: дид/игры "Спортивное лото", "Одень и собери спортсмена к соревнованиям".

Среда: "Физкультура всегда со мной!"

Утро: беседа на тему "Моя семья и физкультура", разучивание игры "Станьте прямо". Разучивание пословиц и поговорок на тему здоровья. (Приложение 5)

Прогулка: "Кто быстрее", "Хитрая лиса", "У Маланьи ", "Сбей кеглю", "Прятки".

Вторая пол. дня: Встреча с доктором Айболитом - театральное представление (тема формирование гигиенических навыков).

Беседа с родителями - консультация "Красивая осанка - залог здоровья".
(Приложение 6)

Четверг: "Вместе весело шагать"

Утро: дыхательная гимнастика и точечный массаж

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Прогулка: разгадывание кроссвордов; изготовление пособий - панно для игр с маленьким мячом: "Парашютисты", дид./игра "Плывет, едет, скачет".

Вторая пол. дня: Чтение глав из книги "Как стать Неболейкой".

Анкетирование родителей на тему " Физкультура и семейное воспитание"
(Приложение 7)

Рисование: "Мама, папа, я - спортивная семья".

Пятница: "В здоровом теле - здоровый смех!"

Утро: Беседа об Олимпийских играх.

Рисование «Мой любимый вид спорта»;

Прогулка: "Кролики", "По ровненькой дорожке", "Бегите к флажку", "Попади в круг". Коллективные игры "Один за всех и все за одного".

Вторая пол. дня: Дидактические игры: "Угадай вид спорта", "Спортивное домино", "Одень спортсменов перед соревнованием", настольные игры: "Футбол", "Шашки".

Аппликация « Медали для победителей».

Приложения

Приложение №1

Потешки при умывании

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши, мойся шейка!
Мойся шейка, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся,
грязь смывайся,
Грязь смывайся!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,
Умой Лешино личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Если б грязнуля вспомнил про мыло –
Мыло его,
Наконец, бы отмыло.

Приложение 2

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и
делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на
улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой,
после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые
овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Приложение 3

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съест лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать
полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим
чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные,
вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Спортивный праздник совместно с родителями

«В здоровом теле – здоровый дух!»

Цель: Укрепление здоровья детей. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совместному проведению досуга.

Задачи:

- Развивать выдержку, выносливость, ловкость;
- Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
- Воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки.

Оборудование: кубики на количество участников, гимн. палки на количество детей, 6 кегли, 2 маленьких мяча, 2 теннисных ракетки, 8 следов, 2 обруча, канатики, 2 фишки, 2 мешочка с песком, канат, музыка.

Ведущий: Добро пожаловать, дорогие гости! Сегодня мы приглашаем вас на спортивный праздник «В здоровом теле, здоровый дух! », в котором примут участие наши воспитанники и их родители.

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня мы вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за те дружные семьи, которые рискнули принять участие в конкурсах.

Чтоб страна была сильна, надо спортом заниматься!

Чтоб дружна была семья, надо спортом заниматься!

Вы со мной согласны?

Все хором: Да!

Ведущий: Сейчас дети расскажут стихи о спорте.

Дети с места по очереди рассказывают стихи.

1-й чтец.

Приглашаем всех сейчас,
Праздник спорта и здоровья
начинается у нас.

2-й чтец.

Полюбите физкультуру,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

3-й чтец.

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки!

4-й чтец.

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров!

Физкульт-привет!

Ведущий: А теперь я вам представляю непосредственных участников семейных команд.

Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» выходят семейные команды и занимают свои места на старте.

Ведущий:

Команда «Успех» - воспитанники подготовительной группы №1,2 и их родители.

Команда «Дружба» - воспитанники подготовительной группы №3,4 и их родители.

Приветствуем их! Оценивать наши успехи будет жюри (*представление жюри*)

Ведущий: Видов спорта много есть,

Даже все не перечесать.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Конкурс «Назови виды спорта». *Команды по очереди называют любой вид спорта, команда, которая назовет больше видов спорта, выигрывает и получает бал.*

Слово жюри (*результаты эстафеты*)

Ведущий:

И опять придем мы в сад, чтоб здоровье укреплять.

Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и играть.

Конкурс «Кто быстрее доберется в детский сад?» *Каждый участник должен «змейкой» обежать кегли, перепрыгнуть через канатики, обежать стойку, передать эстафету, команда победившая получает бал.
(Фонограмма)*

Слово жюри (результаты эстафеты)

Ведущий: А сейчас посмотрим с вами,

Кто быстрее справится с мячами.

Конкурс «С малыми мячами» *Двум командам дается по одному малому мячу и теннисная ракетка. Каждый участник кладет мяч на ракетку, и, неся его перед собой на теннисной ракетке, доходит до стойки, обегает ее и возвращается назад, передает эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету, получает бал (Фонограмма) .*

Слово жюри (результаты эстафеты)

Конкурс «Построй крепость» *Двум командам выдаются кубики, по команде нужно пробежать по следам, поставить кубик в обруч, обежать стойку и вернуться назад, передав эстафету. Та команда, которая быстрее построит крепость, и получает бал за победу (Фонограмма) .*

Слово жюри (результаты эстафеты)

Ведущий: Вот какие ловкие и умелые наши команды. А сейчас следующий конкурс.

Конкурс «Солнышко» *Каждый участник держит в руках гимнастическую палку. Надо добежать до обруча, положить «лучик», обежать стойку, вернуться обратно и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее изобразит солнышко.*

Конкурс «Ходьба с мешочком на голове» *Каждой команде выдается мешочек с песком. Первый участник идет с мешочком на голове до стойки, обходит ее и идет обратно, передает мешочек следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.*

Ведущий: А сейчас мы посмотрим, насколько вы сильные.

Конкурс «Перетягивание каната» *Каждая команда берется за концы каната и тянет на свою сторону. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.*

Ведущий: А сейчас родители дадут детям несколько полезных советов.

Полезные советы родителей детям:

1-й родитель:

Всем ребятам наш совет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

2-й родитель:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

3-й родитель:

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

4-й родитель:

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

5-й родитель:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт. (все) ура!

Ведущий: И так наше жюри подвели итоги и сейчас объявят нам результаты.

Слово предоставляется председателю жюри. (*Методист или заведующий*)

ВРУЧАЮТСЯ МЕДАЛИ ДЕТЯМ, БЛАГОДАРНОСТЬ РОДИТЕЛЯМ.

Ведущий: Спасибо всем! Если вам сегодня было интересно и весело - мы очень рады. Пусть этот праздник станет традицией и в ваших семьях.

Приложение 5

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение 6

Консультация для родителей «Красивая осанка – залог здоровья»

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и

сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку.

Прятки

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

Каталки-прилипки

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

Перекасти колбаску

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

Канатоходец

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

Поглядим по сторонам

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

Самолетик

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

Приложение 7

Анкета для родителей «Физкультура и семейное воспитание»

Уважаемые родители!

Убедительно просим Вас ответить на следующие вопросы. Искренние ответы помогут нам организовать Вашу совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

1. Фамилия, имя ребенка _____

2. Состав семьи, количество детей _____

3. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким? Есть ли спортивный разряд? _____

4. Занимается ли Ваш ребенок спортом (посещает ли спортивную секцию)? _____

5. Кто из членов семьи делают утреннюю гимнастику?

* мама;

* папа;

* дети.

6. Установлен ли для ребенка режим дня дома?

* да;

* нет.

7. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия?

* да (указать какие) _____

* нет

8. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?

* для взрослых _____

* для детей _____

9. Спит ли Ваш ребенок днём в выходные?

* да;

* нет.

10. Гуляет ли Ваш ребенок после детского сада и в выходные дни?

* да;

* нет.

11. Чем занимается Ваш ребенок по возвращению из детского сада и в выходные дни?

* подвижными играми;

* настольными играми;

* компьютерными играми;

* чтением книг;

* просмотром телепередач;

* гуляет, ходит вместе с родителями в походы.

12. Что для Вас является здоровым образом жизни?

* отсутствие вредных привычек;

* систематические занятия спортом;

* закаливание организма;

* система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

* другое _____

13. Обсуждаете ли Вы с ребенком вопросы охраны его здоровья?

* да;

* нет.

14. Какие трудности в воспитании детей Вы испытываете? _____

15. Чтобы воспитать ребенка здоровой, гармонично развитой личностью, нужно ли его родителям активно участвовать в воспитательной работе группы, которую посещает ребенок?

* это имеет решающее значение;

* не имеет значения, если правильно налажено воспитание в семье;

* не задумывались.

16. Какие формы работы с родителями Вы считаете эффективными в вопросах физического воспитания?

* родительские собрания;

* совместные спортивные праздники;

* открытые занятия;

* родительские конференции;

* круглые столы;

* тематические выставки;

* групповые консультации;

* другое _____

17. Какую помощь Вы могли бы оказать в решении проблем физического воспитания дошкольников? _____
