

Казанина Маргарита Андреевна,

воспитатель

МБДОУ «Детский сад №62»,

г. Бийск.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ, ЗДОРОВЫЙ ДУХ»



1. Краткая аннотация проекта

Тема проекта. В здоровом теле – здоровый дух.

Тип проекта: (по основной сфере деятельности) – оздоровительный

Вид проекта: (по характеру предметной области) – игровой

(по составу) – групповой 6-7 лет

(по продолжительности) - краткосрочный

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников, инструктор по физической культуре.

Актуальность:

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “Здоровым быть хочу!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Степень разработанности проблемы.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но,

несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье. Этим и объясняется выбор темы проекта: «Здоровым – быть хочу!»

Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни. Актуальность проблемы позволила сформировать цель работы.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основы здорового образа жизни; создать условия, способствующие укреплению здоровья детей, содействовать их разностороннему развитию.

Задачи проекта:

- Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
- Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
- Развивать у детей желание заниматься спортом.
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Основные виды детской деятельности:

Оздоровительные игры и упражнения.

Формы, методы и приемы работы.

1. Работа с детьми.

- утренняя гимнастика в форме аэробики;
- праздник чистоты и здоровья;
- физкультурное занятие на свежем воздухе;
- дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры;
- беседа;
- подвижные игры – эстафеты.

2. Работа с коллегами (интеграция).

3. Работа с родителями (анкетирование, консультация).

Результативность: Появление интереса у детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Оценка эффективности проекта:

Анализ сравнения результатов показывает положительную динамику в изменениях уровня формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий, таких как закаливающие процедуры, физические упражнения, подвижные игры, комплексы гимнастик. Это свидетельствует, о том, что у детей старшего дошкольного возраста появляется интерес к здоровому образу жизни, потребность в двигательной активности. Показателем могут служить увлеченность старших дошкольников двигательной деятельностью на занятиях по физической культуре, физкультурном уголке в группе и на участке детского сада, активность при беседах на занятиях по здоровому образу жизни, стремлении к потребности в здоровом образе жизни.

Диагностический инструментарий:

Анкетирование родителей.

Наблюдение.

Выявление уровня сформированности основ здорового образа жизни.

Практическая значимость:

Систему работы по формированию основ здорового образа жизни могут использовать воспитатели общеобразовательной группы.

Оригинальность проекта: состоит в том, что каждый день воспитатели группы для формирования основ здорового образа жизни используют здоровьесберегающие технологии в комплексе, с учетом принципа единства интеграции и дифференциации.

2. Этапы реализации проекта.

В соответствии с выдвинутой целью, задачами проект включает в себя три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап.

- Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
- Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
- Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми (анкетирование).

Основной этап.

- Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
- Организация работы с родителями.

Заключительный этап.

- Презентация оздоровительной работы с детьми совместно с родителями (консультация).

3. Содержание технологической фазы реализации проекта:

Этап	Время в режиме дня	Место проведения	Содержание работы воспитателя
Игровая мотивация. Выявление проблемы	Первая половина дня (утро)	Спортивный зал	Утренняя гимнастика под фонограмму Цель: закрепление умения детей выполнять ритмичные движения в соответствии с характером музыки (приложение 1).
Организация работы над проектом	Первая половина дня (утро)	Групповая комната	Развлечение (игровой персонаж – Митяй-лентяй) Цель: способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни (приложение 2).
Практическая деятельность по решению проблемы	Первая половина дня	Улица (участок для прогулок)	Физкультурное занятие на свежем воздухе Цель: формирование у детей положительных эмоций, активности в двигательной деятельности (приложение 3)
	Вторая половина дня	Спальная комната	Дыхательная гимнастика после дневного сна (приложение 4).

		Групповая комната	Беседа Цель: формировать представления детей об образе жизни человека, режимных моментах, организации дня, отдыхе, о зависимости от образа жизни (приложение 5).
		Спортивный зал	Подвижные игры в спортивном зале Цель: развивать ловкость, находчивость, выносливость, чувство дружбы и взаимопомощи; способствовать приобретению детьми разнообразного двигательного опыта (приложение 6).
Презентация продукта деятельности	Вторая половина дня	Групповая комната	Работа с родителями в группе Консультация Цель: доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей (приложение 7).
Обсуждение нового проекта	Вторая половина дня	Групповая комната	Беседа Цель: обсуждение темы нового проекта.

Утренняя гимнастика по фонограмму

Цель: закрепление умения детей выполнять ритмичные движения в соответствии с характером музыки; учить придумывать варианты движения.

Воспитатель: Сегодня мы отправимся в зоопарк. Там живут животные и птицы, они очень любят делать утреннюю зарядку по музыку.

1. «Идем в зоопарк» - переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.
2. «Медведь чешет спину об дерево» - поднятие плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.
3. «Обезьяны срывают бананы с веток» - поднятие на носки, руки вверх попеременно.
4. «Ежики проверяют свои запасы» - вращение кистями рук, руки в стороны. Прогиб спины.
5. «Большой жираф покачивает своей длинной шеей» - руки вверх в замке.
6. «Хищная пантера потягивается на солнышке» - прогиб в спине, руки в замке сверху.
7. «Летят дикие лебеди» - наклоны вперед, руки в стороны.
8. «Маленькая пони показывает цирковые номера» - поочередное поднятие правой и левой ноги, стоя на четвереньках.
9. «Выскочили лягушата» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
10. «Лисички бегают» - бег по кругу.
11. Релаксация.

Развлечение «Праздник чистоты и здоровья»

Цель: способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

Задачи: - доведение до сознания детей необходимости и важности соблюдения культурно-гигиенических навыков;

- формирование привычки следить за своим внешним видом;

- воспитание интереса к физической культуре.

Ведущий: Как вы думаете, ребята, с чего мы должны начинать свой день?

(ответы детей)

Ведущий: Правильно, с зарядки!

Свое здоровье укреплять.

Зарядку делать, закалять.

Нервы, сердце, тело

Иначе плохо дело!

Даже зверята в школе лесной

Делать зарядку считают простой

И веселой работой!

Ведущий:

Трезвонят все будильники:

«Митяй, вставать пора!».

А он храпит, как маленький

До десяти утра.

Потом он просыпается,

Потом встаем Митяй

И начинает каяться

(Входит мальчик, одетый неряшливо, грязный, лохматый, потягивается)

Митяй: Я лодырь! Я лентяй!

Другие дети учатся,

Я сплю до десяти!

Что из меня получится?

Таким нельзя расти!

Ведущий: Посмотрите, ребята, мальчик и правда не очень хорошо выглядит.

А вы не хотите такими же быть? Как же мы ему поможем? Какие советы можно дать Митяю?

(Дети дают советы)

Ведущий: Так в народе говорится:

В ванную лети, как птица!

Умывайся, обливайся,

За зарядку принимайся!

(Дети делают зарядку по музыке «На зарядку становись» М. Протасова.

Митяй встает вместе с ними, делает кое-как, затем отходит в сторону и садиться)

Ведущий: Митяй, ты же хотел исправиться, что же ты не делаешь зарядку?

Посмотри на наших ребят, какие он бодрые, ловкие, веселые!

Митяй: Не хочу я умываться!

Не могу я наклоняться!

Что-то весь я заболел-

С вечера я ничего не ел!

(Подходит к накрытому столу, тянется за бутербродом)

И мочалок командир!

Ведущий: Ребята, а вы помните Мойдодыра и его помощников тоже. Среди наших детей нет нерях, грязнуль и лентяев! Они не забывают. Что надо расти крепкими и здоровыми. Сейчас узнаем. Хорошо ли вы знакомы с правилами чистоты.

Митяй: Я знаком! Я все правильно делаю! *(пятак к выходу)*

Ведущий: (*останавливает его*) Постой, мы еще не решили, что с тобой делать. Я вам загадки загадаю и послушаю, как вы умеете отгадывать.

1. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней.
Чем у волков и медведей.
(Расческа)

2. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не лениться.
(Мыло)

3. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла.
Спинка розовая стала.
(Мочалка)

4. Хвостик из кисти
А на спинке – щетинка.
(Зубная щетка)

5. Говорит дорожка-
Два вышитых конца:
-Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!

(Полотенце)

6. Что дороже денег?

(Здоровье)

(Митяй все загадки отгадывает неправильно).

Ведущий: Я думаю, ребята, мы все должны помочь Митяю.

Надо, надо умываться *(Все вместе с детьми)*

По утрам и вечерам.

А не чистым трубочистам-

Стыд и срам!

(Вместе с детьми дарим Митяю мыло, зубную щетку и полотенце)

Митяй: Спасибо, большое! Отпустите меня, я в школу спешу!

(Митяй убегает)

Воспитатель: Не переживайте, ребята, сейчас наши помощники приведут его в порядок. А уж если у них не получится, будем приглашать докторов.

Все вы веселые, чистые, быстрые! А я хочу посмотреть, какие вы меткие.

Проводится игра «Попади в цель».

(Дети делятся на две команды).

Ведущий: А еще силу вашу хочу проверить. Какая команда у нас лучше кашу ест. Та и сильнее будет.

Проводится игра «Перетягивание каната».

Ведущий: А еще узнаем какие в ловкие.

Проводится игра «Займи домик».

Ребенок: Быть чистым и опрятным

Приятно быть, ребята!

Даже нежный мотылек

Чистит крылышки, дружок!

Даже птичка-невеличка-

Аккуратная сестричка

Моет носик, чистит перья..

(Входит Митяй)

Ведущий: Посмотрите-ка, ребята! Тот ли мальчик к нам пришел?

Митяй: Чтобы быть здоровым, сильным,

Надо утром мыться с мылом

Рано утром не лениться

На зарядку становиться!

Я все понял, я здоров!

Мне не надо докторов!

Ведущий: Ребята, а давайте поиграем с Митяем. Я буду начинать предложение, а вы заканчивайте словами «Это я, это я, это все мои друзья!»

1. Кто из вас хранит в порядке
Книжки и тетрадки?

2. Кто из вас не ходит хмурый
Любит спорт и физкультуру?

3. Кто из вас, из малышей
Ходит грязный до ушей?

4. Кто зарядки не боится.
Кто под краном любит мыться?

5. Кто из вас такой хороший
Загорать ходил в калошах?

Ведущий: Весело играли, но совсем не танцевали.

Пусть гости, друзья и приятели

Исполнят танец зажигательный!

(Танцую произвольно вместе с Митяем)

Митяй: спасибо вам, ребята, что научили меня чистоте и порядку! Я теперь все буду делать сам! Ну, мне пора идти, делать уроки! Пока!

Приложение 3

Физкультурное занятие на свежем воздухе

Цель: формировать у детей положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.

Инструктор по физкультуре: Над землею закружила

Вновь зима свой хоровод.
Пусть здоровье, радость, силу,
Зимний спорт нам принесет!
Все мы скажем «Нет!» простуде,
Нам морозы не почем.
Мы дружить с коньками будем,
С клюшкой, шайбой и мячом.

-Ребята, посмотрите – стоит Снеговик. Грустно смотрит на нас. Давайте покажем, как мы с вами умеем веселиться!

1. Чтобы здоровье ног укрепить,

Очень полезно, ребята, ходить *(ходьба на месте)*

1. Будь осторожен, не столкнись с друзьями.

Начинаем ходьбу с закрытыми глазами. *(ходьба с закрытыми глазами)*

2. Спортсмены с видом героическим

Выходят шагом гимнастическим.

3. Ходить по кругу, продолжаем,

Движения руками выполняем.

(Перестроение в две колонны и деление на две команды)

Проводится соревнование между командами.

«**Лошадки**». От каждой команды по два человека везут на санках одного ребенка. Добегают до флажка, оббегают его и возвращаются к стартовой линии. Расстояние – 10 метров.

«**Лыжники**». Дети по очереди бегут на лыжах до флажка и обратно.

«**Метание снежков**». Попадание снежком в цель.

«Паровоз». Один ребенок добегают до флажка, к нему второй и снова до флажка и обратно, затем присоединяется третий и т.д.

Инструктор по физкультуре: Молодцы, ребята, победила дружба!

Приложение 4

Дыхательная гимнастика после дневного сна

1. И.п.: лежа. Дышите спокойно, тихо, плавно.

Сделать медленный вдох через нос, пауза (насколько возможно), затем плавный выдох через нос (5 раз).

2. «Воздушный шар».

И.п.: лежа на спине, туловище расслабленно, ладони на животе.

Сделать плавный вдох, живот медленно поднимается вверх и раздувается, медленный и плавный выдох, живот медленно втягивается (5 раз).

3. «Ветер».

И.п.: лежа, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох выпячивая живот и грудную клетку. Задержать дыхание на 3-4 секунды, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух (5 раз).

4. «Подыши одной ноздрей».

И.п.: сидя, туловище не напряжено.

Правую ноздрю закрыть пальцем, левой ноздрей сделать продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, вдох. Закрыть левую ноздрю. Правой ноздрей сделать продолжительный вдох, открыть левую ноздрю, сделать продолжительный выдох (3 раза).

4. «Радуга, обними меня».

И.п.: стоя.

Сделать полный вдох носом, с разведением рук в стороны, задержать дыхание на 4-5 сек.. сквозь зажатые зубы выпустить воздух, произнося звук «с», руки скрестить перед грудью, как бы обнимая себя (3-4 раза).

Воздушные ванны.

Приложение 5

Беседа

«Здоровый образ жизни – основа здоровья и долголетия»

Цель: формировать представления детей об образе жизни человека, режимных моментах, организации дня, отдыхе, о зависимости от образа жизни.

Воспитатель: Сегодня мы с вами поговорим о сохранении крепкого здоровья и долголетия. Многие люди знают правила здорового образа жизни и соблюдают их.

Правило №1: у вас всегда должно быть хорошее настроение. Ведь даже у животных может быть разное настроение. Они могут быть радостными, печальными, злыми. У людей тоже настроение может меняться. Назовите, пожалуйста, каким бывает настроение (*ответы детей*). Давайте перечислим различные настроения, которые вы можете испытывать, например, в детском саду. (*Раздаются детям фишки красного и синего цвета*).

Воспитатель: Сейчас я вам буду задавать вопросы, а вы в зависимости от настроения раскладываете фишки: если вам хорошо и вы всем довольны – кладите красную фишку, а если вам что-то не нравится – синюю.

Мне хорошо	Мне плохо
-мне сейчас интересно	-мне не интересно

-я уверен в себе	-я не уверен в себе
-я радуюсь, придя в детский сад	-я огорчаюсь
-я стараюсь на занятиях	-я не стараюсь
-я не устаю	-я устаю

Воспитатель: Давайте посчитаем, каких фишек у нас получилось больше. А если у вас плохое настроение, то как его можно улучшить? (*Ответы детей*). А теперь повернитесь друг к другу, улыбнитесь и скажите: «У меня все хорошо, я радуюсь вместе с другом».

Правило №2: каждый человек должен хорошо выспаться.

Воспитатель: Сон нужен всем людям и животным. Как вы думаете, зачем человеку нужен сон? (*Ответы детей*). Во сне отдыхает наш мозг, возвращаются силы. Как вы себя чувствуете, если не выспитесь? (*Ответы детей*). Правильно, вам ничего не хочется делать, не хочется есть, играть, у вас плохое настроение. Но сон не всегда полезен. Как вы думаете, полезно ли долго спать? Почему? (*Ответы детей*). Кроме того, ложиться спать нужно в одно и то же время и в одно время вставать, тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими, бодрыми. А как вы думаете, что нельзя делать перед сном? (*Ответы детей: много пить, наедаться, слушать громкую музыку, смотреть страшные фильмы и т.д.*).

Правило №3: следи за своими зубами.

Воспитатель: Расскажите, как и зачем нужно беречь зубы? (*Ответы детей*).

Правило №4: дружи с водой!

Воспитатель: Что это значит? (*Ответы детей*). Правильно, вода необходима для закаливания, содержания тела в чистоте, а так же она нужна для правильного питания.

Правило №5: соблюдай режим дня.

Воспитатель: Как вы думаете, стоит ли соблюдать режим дня и почему?
(*Ответы детей*).

Правило №6: правильно питайся!

Воспитатель: Скажите, ребята, что значит правильно питаться? (*Заслушать и обобщить ответы детей*).

Воспитатель: О здоровье сложено много пословиц. Кто может назвать некоторые? (*Предварительное домашнее задание детям*).

- «Береги здоровье смолоду»
- «Здоров будешь – все добудешь»
- «Быстрого и ловкого болезнь не застанет»

Подведение итогов беседы.

Приложение 6

Подвижные игры в спортивном зале

Цель: развивать ловкость, находчивость, выносливость, чувство дружбы и взаимопомощи; способствовать приобретению детьми разнообразного двигательного опыта.

1. «Мы, веселые ребята».

Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем.

Дети хором произносят:

«Мы веселые ребята,
любим бегать и скакать,
ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три- лови!»

После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту- ловить нельзя. Игра повторяется 3-4 раза.

2. «У кого мяч».

Цели: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины; упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг. Игра повторяется 3-4 раза.

Приложение 7

Работа с родителями в группе

Консультация



Цель: доступно и убедительно дать родителям нужную информацию по организации питания детей.

В процессе своей жизнедеятельности организм непрерывно тратит входящие в его состав вещества - белки, жиры, углеводы, воду, минералы - эти затраты зависят от нескольких факторов: образа жизни, возраста, характера деятельности, состояния организма и многих других. Организму постоянно необходимо восполнять запасы всех полезных веществ с пищей. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая остро реагирует на любой дефицит или переизбыток тех или иных компонентов и которая способна формировать запасы многих полезных веществ, используемые при возникновении необходимости, однако резервные возможности организма не беспредельны, на фоне их истощения может развиваться серьёзная патология.

От качества и полноценности питания зависит внешность, физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Источник белка для человека содержит продукты как животного, так и растительного происхождения. Белок человек получает из мяса, молока, яиц, круп, хлеба, овощей. Малое потребление белка вызывает белковую недостаточность. У детей замедляется рост, снижена масса тела, понижается иммунитет, развиваются нарушения работы печени, поджелудочной железы,

развивается анемия, выпадают волосы, повышается утомляемость, теряется аппетит. Организму становится сложно бороться с инфекциями.

Жиры и углеводы принимают участие в обмене веществ. Мнение о том, что жир не нужен организму вообще, является неверным, недостаток в организме жира может привести к серьёзным нарушениям в работе организма и развитию целого ряда заболеваний. Жиры - это источник энергии, их энергетическая ценность в два раза выше, чем у углеводов. Жиры предохраняют кожу от высыхания, подкожный жировой слой препятствует переохлаждению и перегреванию организма. Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К. Потребность жира для человека индивидуальна. Потребление жира больше нормы может привести к некоторым серьёзным заболеваниям (атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная болезнь и др.)

Углеводы - это источник энергии для организма. В основном углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения в двух формах - форме сахара и в форме крахмала. Быстрее организм усваивает растворимые в воде сахара. Полученный из крахмала сахар усваивается порциями и это поддерживает постоянный уровень сахара в крови. При избыточном питании углеводы переходят в жир, который "сжечь" очень сложно и наступает ожирение. Углеводы являются основным источником энергии. Они принимают активное участие в формировании костей и тканей, выработке ферментов, гормонов, секретов слизистых желез. Но злоупотребление углеводами (конфеты, печенье, соки, пирожное, газированные напитки и др.) может привести к серьёзным последствиям, вплоть до развития сахарного диабета второго типа.

Несмотря на огромное количество информации о свойствах продуктов, составлении сбалансированного рациона, больше половины смертей в настоящее время становится следствием заболеваний, связанных с неправильным питанием.



Приложение 8

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? _____

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да

- нет

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата:
- недостаток знаний:
- другие причины (указать) _____

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

- да:
- нет:
- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;
- нет;
- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;
- плохое материальное положение в семье;
- неблагоприятные экологические условия;
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
- другие причины (указать) _____

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении

Благодарим за проделанную работу!

Утренняя зарядка



Ждем в гости Митяя-Лентяя!



Подвижные игры и упражнения



Беседа о здоровом образе жизни



Гимнастика для ног

Ритмичные движения под музыку



Список литературы

1. *Аксенова, З.Ф.* Спортивные праздники в детском саду. [Текст]/З.Ф. Аксенова. – М., 2004 – 112 с.
2. *Борисова, Е.Н.* Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.[Текст]/ Е.Н. Борисова.-М., Просвещение, 2000 – 96 с.
3. *Горькова, Л.Г., Обухова, А.А.* Занятия физической культуры в ДОУ.[Текст]Л.Г. Горькова, А.А. Обухова. – М.: «5 за знания», 2005-110 с.
4. *Зайцев, Г.И.* Уроки Мойдодыра.[Текст]/ Г.И. Зайцев. - С. – Петербург, «Детство-Пресс», 2003-32 с.
5. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».[Текст]./под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014 – 368 с.