

## КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ



Выполнила: Кочурина Ю.Д

Екатеринбург, 2025г.



## Информационная характеристика проекта:

**Подготовила воспитатель: Кочурина Юлия Дмитриевна**

**Тип проекта:** краткосрочный, практико-ориентированный.

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители.

**Проблема:** частые респираторные вирусные заболевания детей, незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

**Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Цель:** формирование привычки к здоровому образу жизни, бережному отношению к своему здоровью; повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Дать представление родителям о значимости совместной, двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей и укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Расширить представление детей о здоровом образе жизни.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Расширенное представление детей о здоровом образе жизни.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДОУ.
3. Изменение уровня заболеваемости детей в течении года.

### **Предполагаемые продукты деятельности:**

1. Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни».
2. Изготовление физического оборудования родителями в детском саду и дома.

### **Девиз проекта:**

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

### **Подготовительный этап:**

1. Составить перспективный план мероприятий.
2. Подобрать методическую и художественную литературу (стихи, пословицы), иллюстрированный материал по данной теме.
3. Подобрать материалы, игрушки, атрибуты для игровой деятельности.
4. Подобрать материалы для продуктивной деятельности.

### **Основной этап:**

#### **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:**

1. Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
2. Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением.
3. Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
4. Воздушное контрастное закаливание.

## 5. Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.

### Коммуникация:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (*Приложение №1*)
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (*Приложение № 2*)
- Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры).
- Беседа-игра, используемые при мытье рук умывании (потешки) (*Приложение № 3*)
- Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». (*Приложение № 4*)

### Непосредственно-образовательная деятельность:

1. Физкультурное занятие «В стране здоровья».
2. Интегрированное занятие: «Мой веселый звонкий мяч» (*Приложение № 5*)

### Социализация:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (*Приложение №6*)
- Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

### Заключительный этап:

1. Организация выставки: «Мы за здоровый образ жизни».

### В работе с родителями:

1. Была проведена консультация «Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни». (*Приложение №8*).
2. Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
3. Рекомендации родителям по питанию детей.

### Работа по совместной деятельности родителей и детей:

- Организована выставка «Мы за здоровый образ жизни». (*Приложение № 9*).

**Результат проекта:** Проект «Будь здоров!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Практически все родители

заинтересовались физическим оборудованием, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Организована фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни». Родители способствовали созданию за активный и здоровый образ жизни детей.

## Приложение № 1

### 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 жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть 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.

## 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 микродах:**

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, физкультурные занятия, 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, обтиратся 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

### Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Насти кашала кашку,  
Испачкала мордаш ку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

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

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

## Приложение № 4

### В стране Болючке. Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

**ЦЕЛЬ:** создание условий для проявления ребенком желания заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, за тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человечьим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватила его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангиной спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озnob. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за

кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. – А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?  
Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может  
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?  
Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

## Приложение №5

### Конспект интегрированного занятия в средней группе "Мой весёлый звонкий мяч"

#### Программное содержание:

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

#### Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

#### Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

#### Ход занятия:

##### 1. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чём сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

##### 2. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много — много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

##### 3. Современность.

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать). Игра в кругу с детьми (бросание мяча ребенку, называет действие и возвращает обратно).

#### **4. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

#### **5. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

#### **6. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

## Приложение № 6

### 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 № 8.

### Консультация для родителей: «Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни»

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

#### **Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников**

- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснить детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о **профилактике неврозов у детей**. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
- За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.)
- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.