



**«Здоровый образ жизни –  
это здорово!»**

Формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека

### **Задачи:**

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.



# Формы реализации

## Занятия

познавательного  
цикла:

- физкультурные занятия

## Занятия по продуктивной деятельности:

- аппликация,
- лепка,
- рисование,
- конструирование
- составление сказок

## Оздоровительные процедуры:

- Воздушные ванны,
- пальчиковая гимнастика,
- дыхательная гимнастика

## Игры:

- дидактические
- развивающие,
- сюжетно-ролевые,
- театральные

## Работа с родителями:

- родительские собрания,
- консультации,
- анкетирование,
- Памятки.

**Общепризнано, что фундамент  
здоровья ребенка закладывается в  
семье.**





На зарядку дружно встали,  
Руки вверх, руки в бок,  
И на месте поворот..



Вверх потянемся потом,  
Шире руки разведём,  
Мы размялись от души  
Вот какие молодцы!







# Пальчиковая гимнастика







# Физкультурные занятия





# Соревнования





Каждодневные прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье детей









# Игры на воздухе и в группе













# Гимнастика после сна





# АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ..

## Цель:

- определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка;
- выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребёнка.



## АНКЕТА

«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Болел ли ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_

Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

3. Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_

4. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_

5. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_

6. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_

7. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_

8. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в д/саду)? \_\_\_\_\_

9. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни \_\_\_\_\_



## В ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ

Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.

Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания. Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.

### Рекомендации:

- Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок — единственный в своем роде, непохож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией Вас самих.
  - Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
  - Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
  - В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.
  - Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного — лишь самые основные, на Ваш взгляд) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Сами строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
  - Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции
- Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру – главную деятельность в раннем и дошкольном возрасте. Именно в процессе игры Вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга..



A vibrant, sunlit landscape. The sky is a deep, clear blue with a few wispy white clouds. The foreground is a lush field of pink and red flowers, possibly roses, with green grass. The background is a soft, hazy green, suggesting a forest or a field of trees. The overall scene is bright and cheerful, with a warm, golden light filtering through the foliage.

**Спасибо за внимание**