A vibrant, sunlit scene of a field of pink flowers under a blue sky with green foliage framing the top and sides. The text is centered in a bold, red font.

**«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

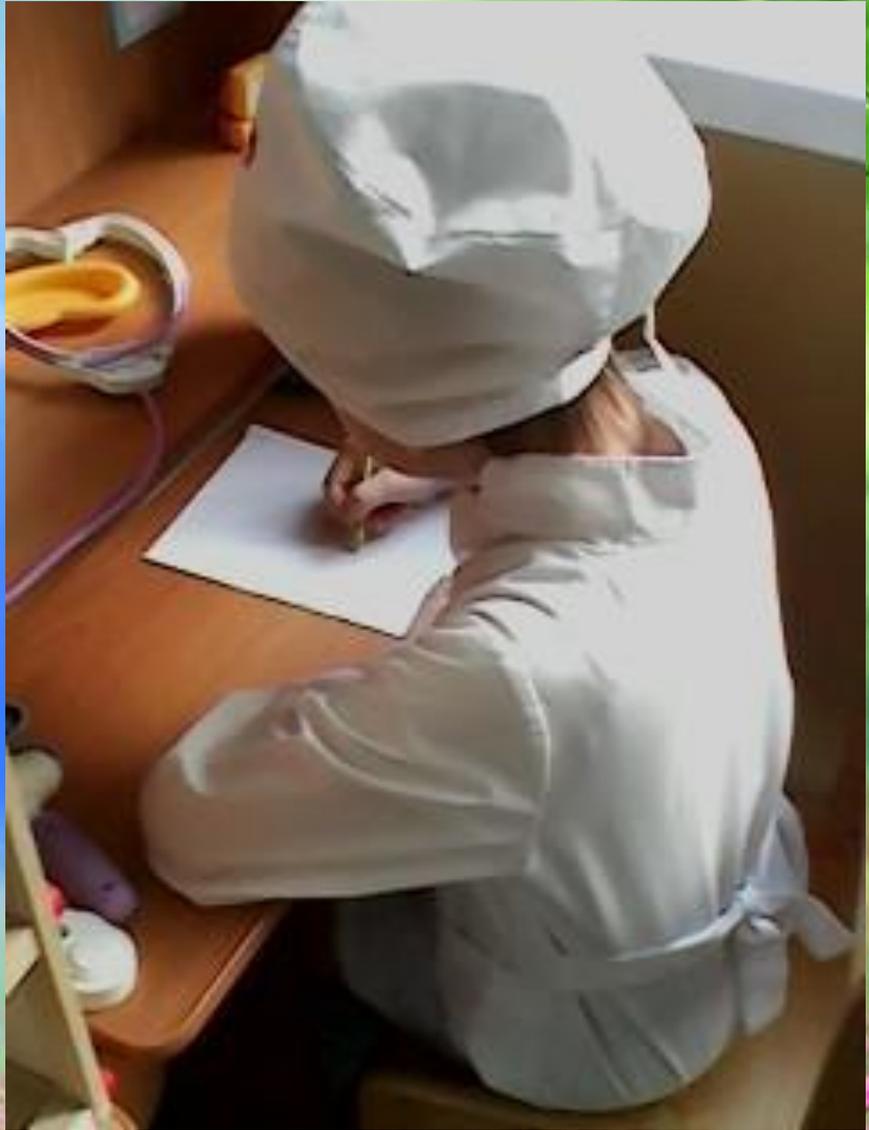




Игры на воздухе и в группе







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 _____

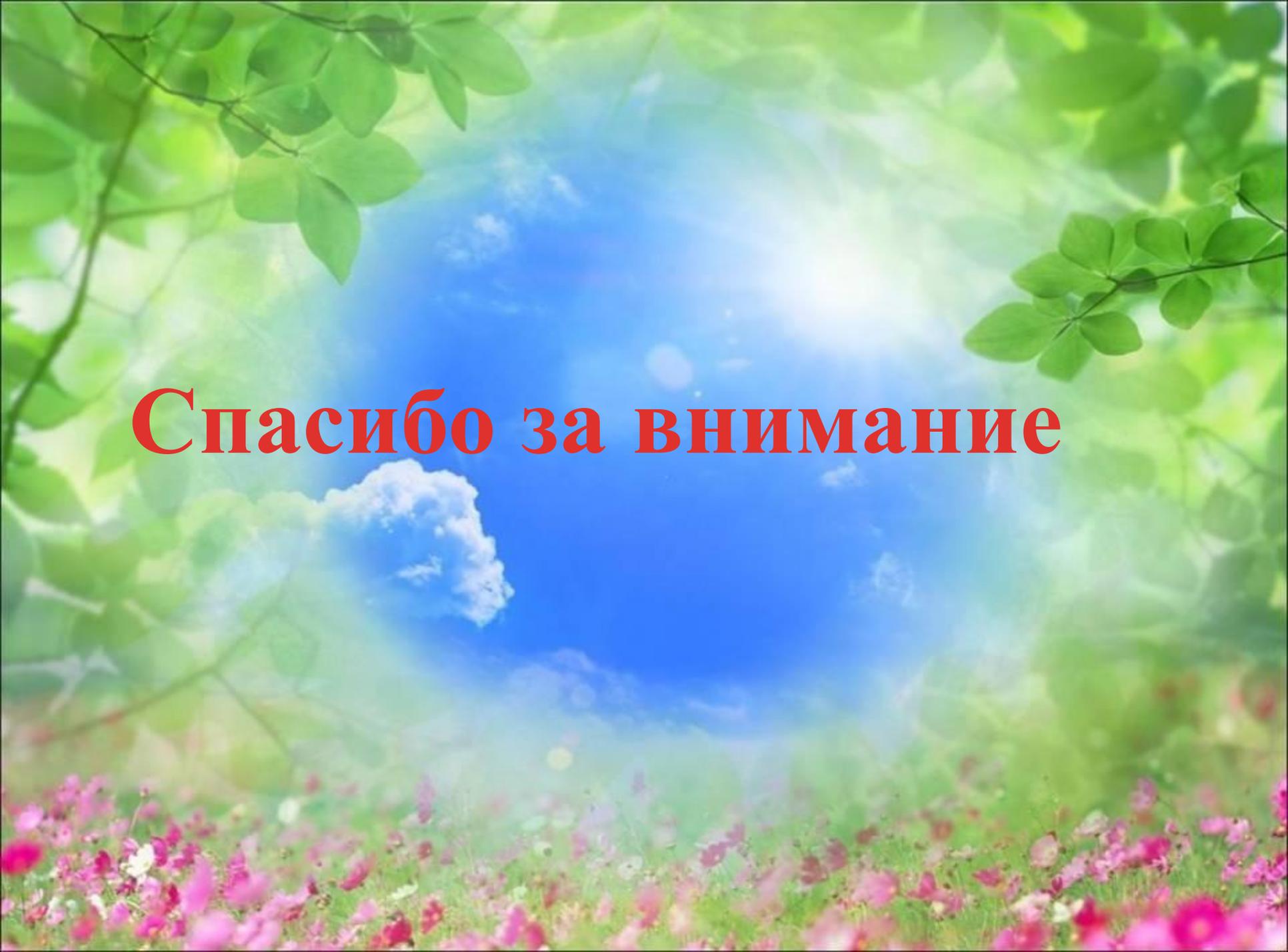
В ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ

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 green field filled with numerous small, bright pink flowers. The background is a soft, hazy green, suggesting a forest or a field of tall grass. The overall scene is bright and cheerful, with a warm, golden light filtering through the foliage.

Спасибо за внимание