Государственное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 24 василеостровского района г. Санкт- Петербурга

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С СЕМЬЕЙ ПО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ПРОЕКТ « ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Воспитатель Суровикова А.Г.

Санкт- Петербург, 2014

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Работу по формированию ЗОЖ ДОУ проводит вместе с родителями. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В рамках привития здорового образа жизни мы реализовали проект «Если хочешь быть здоров».

**Цель проекта**: Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта; познакомить с принципами ЗОЖ, правильного питания, витаминами.

**Задачи:**

*Оздоровительная*

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;

2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.

4. Удовлетворение потребности детей в движении.

*Образовательная*

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

5. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.) .

7. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

*Воспитательная*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

3. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.

4. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

5. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

*Ресурсное обеспечение проекта*:

1. Физкультурный уголок в группе.

2. Спортивный зал.

3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий и т. д.) .

*Ожидаемые результаты:*

1. Повышение уровня физической готовности.

2. Осознанной потребности в ведении здорового образа жизни

*Формы реализации:*

• Занятия по познавательной деятельности.

• Беседы с детьми и родителями.

• Игровая деятельность.

• Выполнение работ по изобразительной деятельности.

• Анкетирование родителей.

• Оформление фотоальбома наших впечатлений.

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

*1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?*

а) хорошее б) нормальное в) плохое

*2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?*

а) раз в месяц б) раз в полгода в) раз в год г) в этом нет необходимости

*3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?*

а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимаюсь

*4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?*

а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимается

*5 Считаете ли Вы свое питание рациональным?*

а) да б) отчасти в) нет г) затрудняюсь ответить

*6 Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?*

а) да б) отчасти в) нет г) затрудняюсь ответить

*7. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?*

а) на море б) дома в) в санатории г) в деревне д) другое

*8. Как Ваши дети проводят досуг?*

а) у бабушки б) гуляют во дворе в) смотрят телевизор

*9 Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?*

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

*10 Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?*

а) да б) затрудняюсь ответить

11. Если прививаете, то, каким образом?

а) с помощью бесед б) личным примером в) совместно