A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a basketball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis racket. The icons are set against a light blue background with a subtle floral pattern.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 53 »*

# **Презентация проекта по ЗОЖ «День здоровья»**

Инструктор по физической  
культуре:  
Казак Ирина Валентиновна

2024г.





**Актуальность работы:** В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а так же ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.



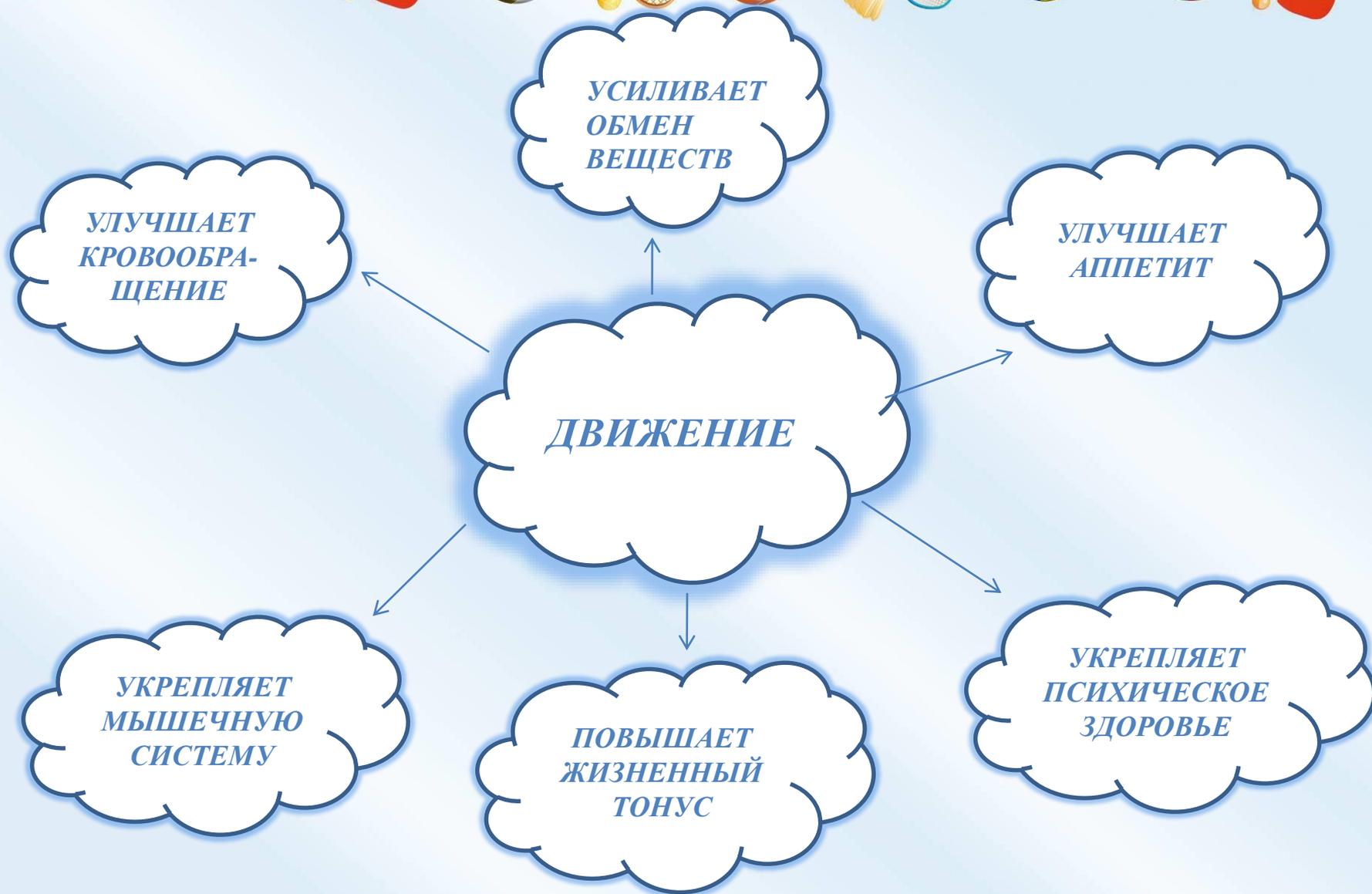


## Цель :

Формирование основ здорового образа жизни у детей и их родителей.

## Задачи:

- Формирование представлений и приобщение детей к здоровому образу жизни.
  - Развитие физических качеств ( силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости) и двигательных функций (равновесия, координации).
  - Активизация и совершенствование деятельности родителей по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения.
  - Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.
- 



```
graph TD; P(РОДИТЕЛИ) <--> R(РЕБЁНОК); R <--> I(ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ); R <--> W(ВОСПИТАТЕЛИ);
```

*РОДИТЕЛИ*

*РЕБЁНОК*

*ИНСТРУКТОР  
ПО  
ФИЗКУЛЬТУРЕ*

*ВОСПИТАТЕЛИ*

*Давай-те растить детей здоровыми!*



Здоровье в порядке!  
Спасибо зарядке!



# Игры с футболами



Доктор сказал:  
- Все здоровы!



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



## Движения и здоровье

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.



## Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

### Физические упражнения

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Упражнения должны быть интересны, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «летянка», «кошка», «парусик». Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами — возбуждать все в виде игры. Беспокойный, шустрый, смелый, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. Количество повторений движений для дошкольника обычно колеблется от 2—3 до 10. После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с). Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день: объем 17 000 движений, интенсивность 55-65 движений в минуту.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда они занимают систематический. Родители обязаны своевременно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешнюю форму, состояние и самочувствие ребенка.

### Памятка для родителей Движению - это жизнь!

«Ничего так не активирует и не возбуждает ребенка, как продолжительная физическая деятельность».

Аристотель.

Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. «А у меня в ногах вечный двигатель, вечный беглец и вечный прыгунчик».

### Почему для начала запомните

- 1) Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.
- 2) Не наказывайте ребенка ограничением движений (иногда, «Сядь», «Стоюмиски», «Встань в угол!»).
- 3) Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для восстановления потребности в движении после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.
- 4) Создайте условия для приобретения положительных эмоций, в виде игры или соревнования.
- 5) Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для восстановления потребности в движении после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.

### Снежные забавы.

Зима с ее выюгами и морозами — только на первый взгляд стуровое время года. У детей же в это время года забав хоть отбавляй. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки — эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное выбрать забаву интересней.



Учимся правильно падать. Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно согнув ладони над локтями и поджав колени. Лучше не прижиматься на спину или вперед на руки. Найдите большой мягкий сугроб и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить: Спуски со снежной или ледяной горки не должны выходить на проезжую часть или весты к водоему с неокрепшим льдом. С самыми маленькими детьми лучше кататься в немногочисленных местах, при этом малыш должен быть все время на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.





## *ВЫВОД:*

*Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения на свежем воздухе, с ранних лет можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.*

*Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!*

*Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!*

