

**Шилков Василий Павлович**  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ – детского сада № 250  
г. Екатеринбурга

**Проект**  
**«В здоровом теле - здоровый дух!»**  
**для детей старшего дошкольного возраста**

*«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»*

*«Я введу тебя в мир того,  
каким надо быть, чтобы быть  
Человеком - Умным,  
Красивым и Здоровым»*

*(Эммануил Кант)*

**Актуальность темы**

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Мы должны помнить: то чему вы научите своих детей, то они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

**Основной проблемой** является, недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (снижение физической активности, несбалансированное

питание, несоблюдение режима дня, вредные привычки). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, партнерских отношений работников ДОУ и родителей. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Понимая важность здорового образа жизни, был запущен проект «В здоровом теле - здоровый дух». В данном описании проекта представлена система работы по установлению взаимоотношений ДОУ и родителей, воспитателей, специалистов, которые являются залогом развития здорового ребенка.

**Основная цель проекта** - установление сотрудничества детского сада и семьи в вопросах распространения и обмена опытом воспитания физического развития и оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи работы:**

- изучить интересы, мнения родителей, к проблеме сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения;
- организовать консультации и обмен опытом между родителями;
- обогащать детско-родительские взаимоотношений при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, закаливанию, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей;
- объединение родителей и педагогов в решении вопроса оздоровления детей и привлечения детей к занятию массовыми видами спорта;
- активизация педагогического коллектива и родителей воспитанников к поиску новых нетрадиционных подходов, форм и методов оздоровления дошкольников.

**Принципы**, которые позволяют более последовательно реализовывать совместную работу с семьей:

- единство целей и задач воспитания здорового ребенка в дошкольном образовательном учреждении и семье. Оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомления родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ДОУ и изучения педагогами успешного опыта семейного воспитания;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье;
- систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду, между родителями и педагогами;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду,

формирование отношения к родителям как равноправным партнерам в образовательно – воспитательной работе.

Соблюдение данных принципов позволяет приобщить родителей к активной работе по оздоровлению и укреплению организма детей, пополнить их знания об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных.

**Паспорт проекта:**

Участники проекта:

- дети
- родители
- педагоги

Продолжительность:

- краткосрочный.

Сроки реализации проекта

- январь – март

Форма проведения:

Работа с родителями, работа с детьми, совместная работа.

**Ожидаемые результаты:**

- расширение у детей представлений о здоровом образе жизни;
- повышение родительской грамотности по сохранению и укреплению здоровья ребенка;
- повышение мотивации родителей и дошкольников и приобщение к ведению здорового образа жизни, к физической культуре в повседневной жизни и на активном отдыхе;
- выработка новых форм работы с родителями;
- распространение опыта работы по охране и укреплению здоровья дошкольников;
- повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье». Когда произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

**Возможность распространения:**

Проект может быть реализован в любом объединении дошкольников: в группе, подгруппе, индивидуально с привлечением родителей дошкольников.

Проект может быть полезным воспитателям дошкольных учреждений, родителям, руководителям по физическому воспитанию.

1. размещение материалов по проекту на сайте ДОУ.
2. Публикация в сети Интернет.
3. Распространение консультаций для родителей и детей (буклеты, брошюры).
4. Консультации по содержанию проекта на педагогических часах в ДОУ, на родительских собраниях.

## **Этапы работы над проектом:**

### Подготовительный

- определение темы, цели, задач;
- изучение методической, педагогической, научной, литературы, интернет ресурсов;
- разработка непосредственной образовательной деятельности по проекту;
- анкетирование родителей (*приложение № 6*);
- разработка консультаций, рекомендаций для родителей и педагогов;
- подборка методического и дидактического материала.

### Основной

#### **Работа с детьми:**

- Ежедневная профилактическая работа с детьми по образовательным областям «СКР», «ФР», «РР»:
  - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);
  - гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»;
  - воздушное контрастное закаливание.
- НОД по образовательной области «ПР», «РР», «СКР»:
  - общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно 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, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (*Приложение № 3*)
  - сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». (*Приложение № 4*)
  - заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (*Приложение № 5*)
  - чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Вовкина победа» А. Кутафин и др.
  - оформление альбомов «Здоровый образ жизни моей семьи», «Полезные и вредные продукты»;
  - рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
- НОД по образовательной области «СКР», «РР»:
  - 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.
- НОД по образовательной области «ХЭР»:
  - рисование «Мой любимый вид спорта»;
  - лепка «Мы делаем зарядку» - коллективная работа;
  - аппликация «Медали для победителей».

- выставка рисунков о спорте.

#### ***Работа с родителями:***

- Анкетирование (*приложение № 7*);
- Консультации для родителей: «Оздоровительное значение режима?», «Понятие и методика закаливания?», «Здоровый образ жизни в семье», «Совместные занятия спортом детей и родителей».
- Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Буклеты «Растим здорового ребенка».

#### ***Совместная работа родителей и детей:***

- ознакомление детей с методами закаливания – солнце, воздух, вода.
- посещение и принятие участия городских мероприятий «Лыжня России»;
- закаливание и укрепление здоровья (принятие воздушных ванн; обливание водой комнатной температуры; посещение бассейнов; босохождение; посещение бани (использование различных веников - березовый, еловый, дубовый);
- Организация фотовыставки «Путешествие в страну здоровья», «Полезные привычки», «Здоровый образ жизни моей семьи».

#### **Заключительный**

- выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»;
- беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?»;
- благодарности детям и родителям за участие в организации фотовыставки, выставки рисунков и участие в проекте;
- выявить уровень знаний родителей о физической, оздоровительной работе в ДОУ с детьми;
- презентация результатов проектной деятельности.

#### **Заключение**

Детский сад совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В процессе систематического укрепления здоровья, совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества, дети овладевают рядом жизненно необходимых навыков. Вместе с тем в детском коллективе воспитываются следующие качества: организованность, дисциплинированность, смелость, выносливость, чувство дружбы, товарищества. Мероприятия, организованные совместно с родителями в планомерном физическом воспитании детей сочетая с правильным режимом занятий и отдыха и качественными санитарно-гигиеническими условиями жизни, воспитывают гражданскую ответственность и способствуют профилактике асоциальных проявлений.

Совместная деятельность позволит детям приобрести умение ориентироваться на взрослого, как носителя собственных возможностей, а родителям с удовольствием погружаться в мир детства, раскрываться друг для друга с совершенно новых сторон. Каждый человек – творец. Родители не

исключение. И их творчество заключается, прежде всего, в том, чтобы быть хорошими родителями, быть примером для собственного ребенка во всем.

### **Литература**

1. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./ О.Б.Казина. – Ярославль: Академия развития, 2008.

2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова: Учитель, 2009.

3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста./ Ю.Ф.Луури. – М.: Просвещение, 1991.

4. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровье детей. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., Линка – Пресс, 2007.

5. Федорцева М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.

## Приложение № 1

- 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.



## **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 микробах:**

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, физзанятия, 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, обтираться 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 жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

### Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

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

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

**В стране Болючке.**

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

ЦЕЛЬ: научить ребёнка 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 человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит 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 Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать 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 Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая 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 одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?  
Сто одежек, 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 согреть. 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.

**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.



Анкета для родителей  
«Физкультура и семейное воспитание»  
Уважаемые родители!

Убедительно просим Вас ответить на следующие вопросы. Искренние ответы помогут нам организовать Вашу совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
2. Состав семьи, количество детей \_\_\_\_\_
3. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким? Есть ли спортивный разряд? \_\_\_\_\_
4. Занимается ли Ваш ребенок спортом (посещает ли спортивную секцию)? \_\_\_\_\_
5. Кто из членов семьи делают утреннюю гимнастику?
  - \* мама;
  - \* папа;
  - \* дети.
6. Установлен ли для ребенка режим дня дома?
  - \* да;
  - \* нет.
7. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия?
  - \* да (указать какие) \_\_\_\_\_
  - \* нет
8. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
  - \* для взрослых \_\_\_\_\_
  - \* для детей \_\_\_\_\_
9. Спит ли Ваш ребенок в выходные?
  - \* да;
  - \* нет.
10. Гуляет ли Ваш ребенок после детского сада и в выходные дни?
  - \* да ;
  - \* нет.
11. Чем занимается Ваш ребенок по возвращению из детского сада и в выходные дни?
  - \* подвижными играми;
  - \* настольными играми;
  - \* компьютерными играми;
  - \* чтением книг;
  - \* просмотром телепередач;

\* гуляет, ходит вместе с родителями в походы.

---

12. Что для Вас является здоровым образом жизни?

- \* отсутствие вредных привычек;
  - \* систематические занятия спортом;
  - \* закаливание организма;
  - \* система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
  - \* другое \_\_\_\_\_
- 

13. Обсуждаете ли Вы с ребенком вопросы охраны его здоровья?

- \* да;
- \* нет.

14. Какие трудности в воспитании детей Вы испытываете? \_\_\_\_\_

---

15. Чтобы воспитать ребенка здоровой, гармонично развитой личностью, нужно ли его родителям активно участвовать в воспитательной работе группы, которую посещает ребенок?

- \* это имеет решающее значение;
- \* не имеет значения, если правильно налажено воспитание в семье;
- \* не задумывались.

16. Какие формы работы с родителями Вы считаете эффективными в вопросах физического воспитания?

- \* родительские собрания;
  - \* совместные спортивные праздники;
  - \* открытые занятия;
  - \* родительские конференции;
  - \* круглые столы;
  - \* тематические выставки;
  - \* групповые консультации;
  - \* другое \_\_\_\_\_
- 

17. Какую помощь Вы могли бы оказать в решении проблем физического воспитания дошкольников? \_\_\_\_\_

---

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Убедительно просим Вас ответить на следующие вопросы. Искренние ответы помогут нам организовать Вашу совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

1. Какие формы совместной спортивной деятельности Вам были интересны и почему?

- занятия;
- развлечения;
- праздники;
- консультации;
- родительские собрания.

2. Используете ли Вы упражнения, игры, эстафеты дома?

- да;
- нет.

3. Занимаетесь ли Вы упражнениями, играете ли с ребенком в игры, которые увидели на совместных физкультурных занятиях, праздниках в детском саду?

- да;
- нет.

4. Что полезного Вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

- радость общения с детьми и родителями;
- узнали, какие упражнения, подвижные игры можно использовать для физического развития детей;
- возможность родителями заниматься физкультурой вместе с детьми;
- создание атмосферы доверия в общении родителей и сотрудников детского сада;
- другие варианты

---

5. Какие предложения и замечания будут у Вас по совместной деятельности детей и взрослых \_\_\_\_\_

Благодарим Вас за сотрудничество.  
Мира, здоровья и добра Вашей семье!