

Валеотический проект
«Здоровое поколение»

Целевая группа- дети средней группы «Пчёлки»

Продолжительность – долгосрочный -начало 15 марта 2018г

Окончание-25 мая 2018г

Цель: привитие здорового образа жизни детям,родителям, воспитателям.

Физкультурно-оздоровительная работа - условие сохранения и укрепления здоровья.

Валеология- интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни.

Главная задача валеологии-научить человека формировать и беречь своё здоровье.

Валеотическое образование –целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления своего здоровья.

Здоровье – не всё,но всё без здоровья- ничто (Сократ)

Никто так не содействует успеху нашей деятельности,как крепкое здоровье, наоборот, слабое здоровье мешает ей (Ф.Бекон).

Способ достижения поставленных целей: консультации и занятия для родителей и детей по валеологии; нетрадиционные методы по валеологии, организация подвижных игр.

Взаимодействие воспитателей,детей,родителей по обеспечению здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни.

Формы реализации проекта: занятия познавательного цикла – валеология,физкультурные занятия.

Игры:дидактические,развивающие,сюжетно-ролевые,театральные.

Чтениелитературы: «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе».

Работа с родителями:информация в уголке для родителей,анкетирование.

Принципы валеотического образования:«Не навреди»-определяет,что в обучении детей можно использовать только те способы,методы,технологии и средства,которые просты (легки) в освоении и не требуют значительных материальных затрат для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым;

-доступны,т.е,могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;

- безопасны, т.е,все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда детям;

-эффективны, т.е, быстро дают положительный результат.При этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать своё состояние.

- экспертируемы, т.е,дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

В ходе проекта: обобщили и обогатили опыт детей по формированию здорового образа жизни детей средней группы путём применения научных

методов и приёмов, расширили кругозор детей о многообразии видов спорта, подвижных играх бабушек и дедушек, пополнили словарный запас спортивной терминологией. В период работы над проектом дети узнали от чего зависит здоровье человека что необходимо делать чтобы укрепить своё здоровье и постоянно его поддерживать на хорошем уровне. У детей сформировано желание и потребность использовать теоретические и практические знания в повседневной жизни. Они ответственней стали относиться к посещению и проведению зарядки, занятий по физической культуре, выбору конкретного спорта для активизации двигательной активности в течение дня. Всё это позволило заинтересовать и побудить также и родителей детей.









Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше - 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе
лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.





Памятка для родителей.

«Здоровый образ жизни детей — задача родителей»

Часто взрослые считают, что для ребенка самое важное — хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами?

Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо формировать положительный образ здорового человека. Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Помочь сформировать привычку к сохранению здоровья должны семья, общеобразовательная и спортивные школы.

Необходимо школе: на родительских собраниях необходимо поднимать значение физической культуры и спорта; регулярно проводить спортивные праздники, дни спорта и соревнования; честествовать учащихся и их родителей, которые активно занимаются физической культурой; встречаться с ветеранами спорта; беседовать с родителями о развитии спорта, семейного воспитания.









**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ**

- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
 - **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
 - **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
 - **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
 - **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
 - **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
 - **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
 - **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
 - **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
 - **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
 - **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
 - **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**
- 
- 
- 
- 