

ШОСТКИНСЬКИЙ ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
(ЯСЛА-САДОК) №1 «ДЗВІНОЧОК»

ОСВІТНІЙ ПРОЕКТ

«Здорова дитина – здорова родина»

Підготувала вихователь:

Медведєва Г.К.



м. Шостка 2014р.

ОСВІТНІЙ ПРОЕКТ

«Здорова дитина – здорова родина»

Мета проекту: підвищити психолого-педагогічну культуру батьків щодо цінностей здорового способу життя.

Завдання проекту:

- підвищити рівень валеологічних знань батьків;
- залучити батьків до різних форм фізкультурно-оздоровчих, навчально-розвивальних, спортивно-рекламних занять в режимі дня;
- переконати батьків у необхідності дотримання режиму дня й правил гігієни, загартування, перебування на свіжому повітрі.

Учасники проекту: батьки вихованців, педагоги групи, діти старшого дошкільного віку (7 рік життя)

Очікувані результати: розуміння батьками того, що тільки єдність вимог щодо здорового способу життя в родині й дитячому садку сприятиме формуванню в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я.

Тривалість проекту: 1 місяць

ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

ПІДГОТОВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП:

Мета:

- обґрунтувати доцільність створення проекту та його значення для батьків і дітей;
- через спілкування, опитування виявити рівень обізнаності батьків щодо значення здорового способу життя, для зміцнення й збереження здоров'я дитини;
- провести організаційну роботу щодо підготовки до реалізації проекту;
- переконати батьків в тому, що тільки єдність вимог щодо здорового способу життя в родині і дитячому садку сприятиме формуванню в дитини свідомого ставлення до свого здоров'я.

РОБОТА З БАТЬКАМИ

- Анкетування батьків з метою виявлення рівня валеологічних знань батьків, способу життя в родині, виявлення наявності спортивного куточка в квартирі.
- Бесіда з батьками щодо визначення рівня усвідомлення батьками значення загартування, дотримання режиму дня, раціонального харчування, рухової активності, перебування на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я дитини.
- Пошук і аналіз друкованих журналів, інтернет-джерел для використання в роботі з батьками з зазначеної теми.

РОБОТА З ДІТЬМИ

- Бесіда про здоровий спосіб життя та його складові.
- Бесіда «Що треба зробити, щоб бути здоровим?»

ПРАКТИЧНИЙ ЕТАП:

Мета:

- познайомити батьків з основними етапами росту і розвитку дитини, типовим розпорядком для першокласника, розкрити його впливу на здоров'я;
- сформувати у дорослих членів родини мотиваційну настанову на здоровий спосіб життя, навчити дитину змалку дотримуватися відповідних правил: належне володіння культурно-гігієнічними навичками, раціональне харчування, руховий і повітряний режим, душевний комфорт.

РОБОТА З БАТЬКАМИ

- Лектарій «Здоров'я дітей - здоров'я нації»
- Засідання круглого столу «Дитина. Довкілля. Здоров'я»
- Семінар-практикум «Розучування комплексів гімнастики, в тому числі зорової та дихальної»
- Усний журнал «Загартування»
- Консультація «Як праще провести вихідний із дитиною?»
- Памятка для батьків «Ведіть здоровий спосіб життя»
- Валеологічний poradnik для батьків
- Папка-пересувка «Поговорімо про плоскостопість»
- Консультація «Росте донька, росте син»
- Мультимедійна презентація «Здорова родина – здорова країна»
- Бесіда «Рух – це здоров'я»
- Практичні хвилинки: розв'язання проблемних ситуацій.

РОБОТА З ДІТЬМИ

- Ознайомлення дітей з основними складовими здорового способу життя під час розглядання «Дерева здоров'я»
- Дидактична гра «Ромашка»

- Читання оповідання Г. Блікова «Вчися вмиватися», «П'ять справ перед сном», казки про мило, «Як поводитися за столом»
- Ознайомлення дітей з корисними продуктами, іграми, забавами.
- Вивчення віршів, загадок, прислів'їв про здоровий спосіб життя.
- Складання таблиці з серії малюнків про складові здорового способу життя.
- День здоров'я «Про здоров'я знаю, про здоров'я дбаю»

СПІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ

- Виготовлення батьками разом з дітьми килимків длч попередження плоскостопості.
- Виготовлення батьками разо з дітьми буклетів, ширм, стенгазет, плакатів про здоровий спосіб життя в їх родинах.

АНАЛІТИКО-ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП:

Мета:

- спонукати батьків до обміну досвідом виховання здорового способу життя через різні форми взаємодії з дітьми;
- дати можливість тактовного «перетворення» батьків із пасивних спостерігачів у активних учасників спортивно-оздоровчого дійства.

РОБОТА З БАТЬКАМИ

- Конкурс веселих і кмітливих «Якщо хочеш бути здоровим»
- Батьківський турнір «Вчимося разом з дітьми»

РОБОТА З ДІТЬМИ

- Сюжетний урок «Мандрівка до лісу»
- Розвага «Ми дружна спортивна сім'я»

СПІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ

- Родинне свято «Здорова сім'я – здорова держава!»
- Виставка «Батьківське віконечко»: «У здоровому тілі – здоровий дух»
- Інсценізація оповідання Л.В. Москальової «Подорож до Барвінка, який захворів»

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов М. Роздуми про здоров'я. — К.: Здоров'я, 1990.
2. Єфименко М. М. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання, руху, осягання. — Х. Ранок, 2005.
3. Калуська Л. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма формування здорового способу життя // Палітра педагога. — 2002.-№ 2.
4. Киричук О. Національна програма «Діти України*: Психолого-педагогічні умови реалізації// Педагогічна газета. — 1996. — №8.-6 серпня.
5. Мамчур Ф. Овочі і фрукти у нашому харчуванні. — Ужгород: Карпати, 1988.
6. Калуська Л. «Здоров'я дитини в садку і в родині»

Батьківські збори-лекція «Режим дня першокласника»

1. Значення режиму дня в житті людини.
2. Характеристика основних режимних моментів та педагогічні вимоги до них.
3. Чи можливі відхилення від режиму?

Дитина пішла у перший клас. Це радісна і хвилююча подія, але разом з тим і додаткові складності. Відбувається зміна провідних видів діяльності: місце гри поступово займає навчання. Нові обов'язки вимагають від дитини зібраності, затрат духовних і фізичних сил. Ось чому так важливо до найдрібніших деталей продумати розпорядок дня школяра, раціонально організувати його побут.

На необхідність дотримання режиму дня вказують психологи, лікарі, підкреслюючи, що це важливий засіб збереження нормальної працездатності учня. Відомий фізіолог І.П.авлов вважав, що, дотримуючись певного розпорядку дня, ми допомагаємо роботі нервових клітин, запобігаємо виснаженню нервової системи, перевтомі.

У режимі дня багато залежить від індивідуальних особливостей дитини, умов життя, але основні рекомендації гігієністів, психологів і педагогів повинні бути виконані. Розглянемо робочий день першокласника.

Підйом. Ранок у багатьох сім'ях проходить напружено, особливо тоді, коли дорослі поспішають на роботу. Батьки час від часу покрикують на дитину, підганяють її. Щоб цього уникнути, важливо пам'ятати одну очевидну істину: вчасно лягти — вчасно встати. Якщо дитина звикла рано лягати спати, звечора готувати все необхідне до занять, то особливих труднощів у дотриманні даного режимного моменту не буде. Привчайте малюка вставати одразу (*затяжний підйом породжує млявість*), вітатися з матір'ю, батьком та всіма рідними.

Робочий день школяра, як правило, починається з ранкової гімнастики. Зарядка тонізує нервову систему, поліпшує роботу серця, легень, сприяє

гарній поставі. Перед її проведенням бажано добре провітрити приміщення, можна увімкнути музику. Ранкова гімнастика закінчується водними процедурами: обтиранням, обливанням.

Після гімнастики і ранкового туалету — сніданок. Дитині потрібен повноцінний сніданок, оскільки попереду — напружена розумова праця. Нехай вона з'їсть і гарячу страву, і чай, і фрукти. Як правило, щось діти їдять з апетитом, чогось вони не люблять, а дещо взагалі не вживають. Прислухайтеся до цього. Такі переваги не завжди є виявом дитячих капризувань. Іноді це потреба організму, з якою не рахуватися не можна. Попросіть дитину допомогти прибрати зі столу, помити посуд.

Дорога до школи. З дому слід виходити завчасно, іти енергійно. Ви повинні показати дитині найбезпечніший шлях до школи, час від часу нагадувати про дотримання правил дорожнього руху.

Ранок закінчився. Діти пішли у школу. Почався робочий день. Яким він буде, значною мірою залежить від того, як минув ранок. Пам'ятайте: усе, що дитина може, вона повинна виконати сама: зробити зарядку, старанно застелити ліжко, помитися, одягнутися, вчасно вийти з дому. Це важлива умова виховання самостійності.

Враховуючи той факт, що на базі класу шестиліток функціонує клас-група, тобто з учнями працюють два вчителі (*один веде уроки, а другий — групу продовженого дня*), характеристика наступних режимних моментів (*обід, післяобідній відпочинок, заняття за інтересами*) стосується лише батьків, діти яких не відвідують групу продовженого дня.

Обід. Бажано, щоб він складався з трьох страв. Вживання лише другої страви нерідко призводить до захворювання органів травлення. Порадьтеся, як краще накрити стіл, адже гарно сервірований стіл поліпшує апетит. Сідаючи обідати, дитина має переодягнутися, помити руки, а після обіду - помити посуд, навести порядок на кухні.

Для відновлення зниженої на кінець першої половини дня працездатності доцільний активний відпочинок (*прогулянка, рухливі ігри та*

розваги). Молодшим школярам рекомендують перебувати на свіжому повітрі не менше трьох годин на день. Це необхідно для того, щоб дитина росла здоровою. Але, як показує практика, так відпочиває лише третина учнів. Причини різні: не дозволяє мама, дитина не встигає виконувати домашні завдання, займається в гуртку чи секції. Тому такі діти швидше втомлюються, гірше працюють, частіше хворіють.

Для шестирічних першокласників важливий і пасивний відпочинок — денний сон протягом години.

Підвечірок. Дитина може випити склянку молока чи соку з булочкою, з'їсти сирі овочі, фрукти. Після цього слід приступати до виконання домашніх завдань. Нагадаємо, що першокласникам не даються завдання додому, тому в цей час вони можуть малювати, ліпити, читати книжку, вирізати, тобто займатися улюбленими справами.

Кожній дитині необхідно мати постійне робоче місце. Раціонально обладнаний куточок сприяє зосередженості, а звичка підтримувати в ньому порядок виховує почуття відповідальності.

Учневі бажано виділити окрему кімнату. Якщо ж такої можливості немає — затишне місце біля вікна. Стіл ставлять так, щоб світло падало зліва. Праворуч від столу розмішують етажерку або прикріплюють полицю для книжок. Основна вимога до обладнання робочого місця — меблі повинні відповідати зросту школяра. Висота стільця має бути такою, щоб нога всією ступнею торкалася підлоги, висота столу — 55-65 см (*для дітей зростом 120-150 см*).

Якщо в сім'ї двоє школярів, то робоче місце слід обладнати для кожного окремо. Безпосередня близькість робочих місць розпорошує увагу дітей, тому доцільно, щоб вони знаходилися поблизу і в той же час ізолювано. Тоді кожен зможе займатися своїми справами.

Важливо подбати і про кольорове оформлення кімнати. Добре, коли переважають теплі і спокійні тони (*коричневий, жовтий, зелений*). Оранжевий і червоний кольори загалом мають збуджувальний ефект, але на

невеличких ділянках поверхні стимулюють загальну активність учня. У робочому куточку школяра мають знайти місце і квітка, вирощена дитиною, і малюнок чи аплікація, зроблені власноручно, і розклад уроків. Радимо час від часу обновляти інтер'єр куточка.

Одне з найважливіших питань в обладнанні робочого місця школяра — забезпечення правильної пози при сидінні. Учень має глибоко сидіти на стільці, спираючись попереково-крязовою частиною хребта на спинку. Голова - у вертикальному положенні або трохи нахилена вперед (*нід кутом не більше 15 гр.*). Тулуб теж трохи нахилений уперед, передпліччя вільно лежать на столі. Плечовий пояс розмішений горизонтально. Ноги повною ступнею спираються на підлогу чи підніжку.

Відстань від очей до предметів, які розглядаються, має становити 30-35 см. Верхню частину книги трохи підняти за допомогою підставки.

Забезпечити правильну позу при читанні та письмі допомагають такі вправи: «Володю, нахились праворуч, тепер ліворуч. Сядь прямо. Ось при такому положенні тулуба треба писати», «Нахились, Марійко, вперед. Постав правий лікоть на парту. Тильною стороною долоні визнач відстань від підборіддя до зошита».

Важливо виробити у першокласника звичку правильно тримати ручку. Ручку слід тримати трьома пальцями: великим, вказівним і середнім на відстані 1-1,5 см від кульки. Вона має проходити біля згину першого суглоба великого пальця та третього суглоба вказівного, кінець спрямований на праве плече. Якщо підняти вказівний палець, то ручка тримається великим і середнім.

Безпосередньо перед письмом варто на перших порах простежити, чи правильно лежить зошит. Нижній лівий кут повинен лежати навпроти середини грудної клітки дитини. Права рука перпендикулярна до верхнього краю зошита, а відстань від стола до грудей дорівнює ширині затиснутого кулачка.

Вам, батькам, корисно перший місяць посидіти з дитиною - не поруч, а поблизу. Подбайте, щоб малюк не відволікався підчас роботи, правильно поклав книжку чи зошит, не сутулився, сидів у зручній позі.

Важливо привчати дитину до порядку на робочому місці. Кожна річ повинна мати своє місце. Пенал з ручкою і олівцями — посередині, ліворуч — усе, що потрібно для роботи. Тут же підставка для книг.

Як домогтися виконання дітьми вищезгаданих вимог? Умова одна: не шкодуючи часу, привчайте малюка виконувати те, чого ви вимагаєте від нього. Син чи донька засвоять це досить швидко тоді, коли дорослі щоразу і однозначно будуть реагувати на їхні вчинки. З другого боку, важливо похвалити дитину за кожен, навіть і незначний, успіх: «Ти сьогодні значно краще тримаєш ручку і менше сутулишся. Молодець!»

Настає вечір. Вдома збирається вся сім'я. Поспілкуйтеся з дитиною. Поцікавтеся, як пройшли уроки в школі, що нового дізнався малюк, розпитайте про життя класу. Усе це зближує вас з дітьми, сприяє взаєморозумінню.

Телевізор. У кожній сім'ї ставлення до нього різне: від категоричної заборони дивитися телепередачі до довготривалого «сидіння» перед екраном. Зробіть так: перегляньте програму телепередач на наступний тиждень, відберіть найцікавіші, які будуть дивитися діти.

Зауважимо, що лікарі та психологи радять дивитися передачі не частіше трьох разів на тиждень, причому сумарна тривалість не повинна перевищувати шести-семи годин. Практикуйте колективний перегляд окремих телепередач з наступним їх обговоренням.

Вечеря має бути легкою і становити не більше 20% денного раціону. Молоко, овочі, фрукти та інша легкозасвоювана їжа повинні складати основну частину вечірніх страв.

Вільний після вечері час школяр може використати на свій розсуд: допомагати батькам, гратися, слухати радіо тощо. Простежте, щоб діти не гралися в рухливі ігри, не слухали страшних історій.

Перед сном дитина повинна скласти в ранець усе, що необхідно до занять, провітрити кімнату, вмитися, почистити зуби, якщо є можливість — прийняти душ (*але обов'язково помити ноги*), розстелити постіль, побажати усім доброї ночі.

Сон. Першокласника рекомендують вкладати спати не пізніше 21.00. На жаль, чимало дітей порушують цей режим. А скорочення тривалості сну, як відомо, сприяє виснаженню нервової системи, ослабленню здоров'я. Малюк стає збудженим, неуважним. Щоб забезпечити достатньо глибокий сон, необхідно привчати дитину лягати спати і вставати завжди в один і той самий час; практикувати перед сном 20-30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі; спати при відчиненій кватирці і, звичайно, на окремому ліжку.

"Таким чином, ми описали режим дня першокласника. Виникає питання: чи можливі відхилення від режиму? Звичайно, так. Адже ми підкреслили, що режим — поняття умовне. Кожна дитина — це насамперед людина з притаманними їй індивідуальними особливостями, рисами характеру. Тому розумні відхилення від режиму, звичайно, допустимі, але ви повинні завжди дбати про те, щоб сприяти дотриманню

Учнями основних режимних моментів: глибокий і міцний сон, повноцінне харчування, достатнє перебування на свіжому повітрі, забезпечення загального розвитку дитини тощо.

Родинне свято «ЗДОРОВА СІМ'Я - ЗДОРОВА ДЕРЖАВА»

Мета: вчити дітей здорового способу життя. Формувати навички доброзичливого спілкування з людьми. Виховувати потребу займатися фізкультурою і спортом для зміцнення здоров'я.

Свято проходить у спортивному залі. На центральній стіні плакат «Здоровя сім 7 — здоров'я держави» По обидва боки від плаката — українські народні загадки, приказки, прислів'я про людину та її здоров'я: «Не золото, а найдорожче» (Здоров'я), «Хто родився і не вмирає?» «Чого хочеш — не купиш, а що хочеш продати — не продаси» (Здоров'я, хвороби) "Здоровий не знає, який він багатий», «Найбільше щастя у житті — здоров'я» і т.п. Під стінами розміщені лавки для учасників, уболівальників і гостей.

Лунає весела мелодія. На середину залу, хором демонструючи частівку, виходять діти з обручами і скакалками.

Прокидаємося вранці.

Жваво робимо зарядку,

Любим спорт і фізкультуру,

Прагнемо завжди порядку.

Стають у широке коло, в центрі якого вчитель фізкультури.

1учень: Всюди друзів ми знаходим,

З ними — як одна сім'я. Але нам без друга-спорту Не прожити ані дня.

2учень: Щоб струнким ти ріс і сильним,

Навчись обруча крутити,

Легко, спритно і красиво

Вправи з ним щодня робити.

Зучень: Ось — червоний, жовтий, білий.

Хочеш — синього бери. Руки вправо, руки вліво — Разом з нами
повтори.

4 учень: Плиг та скік! Так щодня

Ти стрибай, мов зайченя, Вибігай, дружок, мерщій, Покажи стрибок
нам свій!

5 учень: Скаче жабенятко,

Ква-ква-ква!

Плаває качатко,

Кря-кря-кря!

Плига цапенятко,

Ме-ме-ме!

А за ним ягнятко,

Бе-бе-бе!

Всі разом: Весело змагаються.

Спортom всі займаються!

До залу входить лікар Айболить в оточенні звірят (діти в костюмах зайчика, лисички, ведмедика і т.п. У нього в руках великий макет термометра і аптечка.

Лікар Айболить: Здрастуйте, діти!

Діти: Здрастуйте!

Лікар Айболить: Здоров'я в порядку?

Діти: Спасибі зарядці!

Лікар Айболить: Сьогодні вранці до мене зателефонували звірята, щоб я їх вилікував їх від застуди лікувати. Але, проходячи біля вашої школи, почув, що першокласники влаштовують Свято здоров'я. Зрадив я цій події і прийшов спершу до вас, щоб всіх оглянути і переконатися, що ви здорові і до змагань готові.

Діти: Всі здорові і до змагань готові!

Лікар Айболить: Зараз перевірю. А скажіть-но мені, будь ласка, чи дізналися ви на уроках валеології, які показники фізичного здоров'я людини?

Діти: Дізналися!

Лікар Айболить: Тож хочу послухати і переконатися, що ви добре все запам'ятали.

Учень: Показниками фізичного здоров'я людини є стан органів і систем людського організму, температура тіла, частота пульсу, тиск крові.

Лікар Айболить: Правильно, молодці! А чи знаєте, діти, чим визначається духовне здоров'я людини?

Учень: Знаємо! Це добре спілкування з людьми, які нас оточують!

Лікар Айболить: Молодці! Прошу всіх рівненько стати. Все, що накажу — робити:

- Всі дихайте... — Не дихайте...
- Відпочивайте ...
- Дружно руки підіймайте...
- Все прекрасно — опускайте... — Нахиліться, розігніться...
- Встаньте прямо, усміхніться...

А тепер зроблю ще одну процедуру — всім поміряю температуру.

Лікар Айболить своїм термометром міряє дітям температуру.

Лікар Айболить: Чудово! Оглядом я задоволений, Бо ніхто з дітей не хворий, Всі веселі і здорові, До змагань усі готові!

Лікар Айболить прощається з дітьми і поспішає лікувати хворих звірят.

Учитель фізкультури:

Вправи фізичні почати пора.

Нумо, всі дзвінко скажем: «Фізкульт!»

Діти: «Ура!»

За командою вчителя фізкультури діти виконують вправи з обручами і скакалками.

Учитель-класовод: З давніх-давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров'я: «Здоровенькі були!» «Дай, Боже, здоров'я!», «Доброю вам здоров'я!», «Здрастуйте!», «Бувайте здорові!», «Йдіть здорові» і т.п.

Ще з часів Київської Русі чільне місце у формуванні здорової нації відводилось фізкультурі і спорту. Вершиною національного фізичного виховання, самовдосконалення тіла і духу була епоха Запорізької Січі. Тут сила і витривалість, загартування у повсякденному житті і військових справах відбувалися в постійних іграх, забавах, танцях, змаганнях, вправах.

До залу заходять два чоловіка (дідусі або татусі) в костюмах запорозьких козаків.

Перший козак: Здоровенькі були, любі друзі! Здоровенькі були! Правда, чудова ця фраза? Вона нас зближує з вами одразу,

Сьогодні, гадаєм, якраз буде вчасно, Щоб був у нас дійсно чудовий настрій. Управившись з ділом, хіба нам не варто Зустрітися з грою, змаганнями, жартом?

Другий козак: Ось настав чудовий день, Повен сонця і пісень,
Повен пахощів для друзів,

Набраних в квітучім лузі. А для сміху і добра Підійде весела гра.
Показати хочем нині, Як колись на Україні Були сильні козаки.

Перший козак: Тож запрошуємо всіх бажаючих членів класної родини до участі в козацькій естафеті. Тут ми помірємося силою, позмагаємося у швидкості, спритності, витривалості.

Другий козак: Увага! Дві команди з однаковою кількістю гравців, праворуч і ліворуч від мене шикуйся! Команди, уважно послухайте умови козацької естафети.

Пояснює, що естафета буде проходити в чотири етапи і командам будуть запропоновані ігри для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості.

I етап. Гра «Вивести з рівноваги» (для розвитку сили у дітей). Однакова кількість гравців (2-3) з обох команд стають один за одним обличчям до центру. Той, хто стоїть позаду, обнімає партнера на рівні пояса, зачепивши руки в гачок. А той, хто стоїть першим, обома руками тримається за руку ведучого-козака що стоїть у центрі між командами. За сигналом

кожна команда намагається вивести ведучого-казака з рівноваги. Перемагає та команда, яка виведе козака з рівноваги у свою сторону.

Гру повторити 2-3 рази.

Ігри «перетягування каната», «Піднімання гир» (для розвитку сили).

II етап. Гра «Жабка-скрекотуха» (для розвитку швидкості у дітей, дорослих).

На підлозі малюють крейдою велике коло. Усі гравці в колі присідають положення присіду, упираючись руками в підлогу. Так само, але за лінією намальованого кола, розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі по черзі поштовхом рук і ніг ("жабкою") встрибують у коло і намагаються «упіймати» будь-кого з гравців, які тікають. «Упійманий» гравець стає новою «жабкою» і ловить інших гравців. Перемагає той, кого "упіймали" останнім.

Правила: під час гри нікому не дозволяють сидіти, забравши руки від підлоги; пересуватися вперед і назад можна тільки поштовхом двох ніг.

III етап. «Естафета стрибками» (для розвитку спритності).

3-4 сімейні команди з однаковим числом гравців шикуються у колони по одному за лінією старту. Інтервал між ними — 2-3 м. На відстані 10 м перед кожною командою кладуть м'яч. Направляючі затискають м'яч між ногами (вище колін). Потім за сигналом стрибають на двох ногах до м'яча, що лежить на відстані 10 м і повертаються назад, передають затиснутий між ногами м'яч руками наступному гравцеві, стають у кінець колони. Те саме робить другий і т.д. Виграє та сімейна команда, яка швидше закінчить гру.

Правила: Якщо м'яч упав, його знову затискають ногами й продовжують гру.

IV етап. Гра «Стрибуни» (для розвитку витривалості).

Сімейні команди шикуються у колони по одному за стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, а у зворотному напрямку — на іншій. Перемагає та сімейна команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.

Перший козак: Молодці! Оце так потішили козацьку душу, бо добре честю впорались з усіма завданнями козацької естафети і не посоромили звання нащадків славних українських козаків.

Другий козак: Ростіть здоровими, загартовуйте тіло і душу та будьте готові до різноманітних життєвих випробувань.

Перший козак: А на прощання заповідаємо вам любити Україну, вивчати її історію і примножувати її славу.

Учень: Про минуле пам'ятати

Хочемо пообіцяти. З давніх-давен і донині Знати історію України.

Учениця: Вдома прибирати, в класі,

Щоб хвалили мама й тато.

Будем вчитись працювати, Тіло й душу гартувати.

Учень: Мій тато каже, що найбільше щастя у житті — здоров'я. А ще він каже, що здоров'я не купиш ні за які гроші.

Учениця: А моя матуся теж завжди каже: "Здоровий не знає, який він багатий". А коли я нечемна, вона говорить: "Хто добрих людей не слуха, той потім на пальці дмуха, та пізно!"»

Учитель: Так, так, дітки. Добре кажуть ваші батьки, бо фізичне і духовне здоров'я для людини було і є найціннішим скарбом. Усі люди хочуть бути здоровими. Навіть ті, які народилися зі слабким фізичним здоров'ям, завдяки сильній волі можуть його зміцнити. Прикладом цього можуть є видатні діячі свого часу: Олександр Македонський, Олександр Суворов, Тюрєн, Наполеон Бонапарт.

Пам'ятайте, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури в школі, заняття у спортивних секціях, ігри та забави на свіжому повітрі, а найбільше — здоровий спосіб життя у ваших сім'ях.

ПОРАДНИК ДЛЯ ДИТИНИ

1. Організованою людиною ти станеш лише тоді, коли будеш змалку дотримуватися розпорядку дня.
2. Вирости міцним і здоровим може кожний. Для цього слід загартовуватися, тренувати свій організм. Загалом, день буде веселішим і бадьорішим, якщо починати його з фізичної зарядки
3. Подружися з водою. Вода — справжнє джерело насолоди: зранку бадьорить, увечері заспокоює, упродовж дня змиває мікроби.
4. Коли людина вміє поводитися за столом, то це справляє гарне враження. Треба виробити звичку під час приймання їжі добре прожовувати її, їсти не поспішаючи, не плямкаючи, користуватися серветкою.
5. Щодня вмивайся, сонцю, травам, квітам і всім людям усміхайся.
6. Виконуй ці поради з почуттям міри й не перевантажуй тіло надмірними вправами, надмірною кількістю їжі.

Запам'ятай!

Правило 1. Як мити руки

Мий руки після ігор, туалету, прогулянки й обов'язково перед прийманням їжі.

- 1) Закоти рукави.
- 2) Намочи руки водою.
- 3) Візьми мило й намиль руки до появи піни.
- 4) Потри не тільки долоні, але і їхній зовнішній бік.
- 5) Змий піну.
- 6) Перевір, чи добре вимив руки.
- 7) Витри руки.
- 8) Перевір, чи добре витер руки. Для цього зовнішній бік долоні приклади до обличчя.

Правило 2. Як користуватися носовичком

- 1) Коли хвора людина кашляє або чхає, вона розбризкує до 40 тисяч маленьких краплинок із мікробами й може заразити багатьох інших.

Якщо тобі захочеться чхнути або кашлянути, скористайся носовичком, прикривши ним ніс і рот. Цим ти вбережеш інших від захворювання.

2) Дуже неохайною виглядає інколи дитина, коли в неї нежить і постійно «плаче» носик. Зарадити цьому може тільки носовичок-чарівник. Тож ніколи не розлучайся з ним.

3) Скористайся носовичком і тоді, коли ніс і рот раптом опиняться в морозиві або інших ласощах.

Правило 3. Як доглядати за волоссям

- 1) Голову мий раз на тиждень.
- 2) Зачісуйся тільки своїм гребінцем.

Правило 4. Як сидіти за столом

1) Сиди за столом прямо, не клади ліктів на нього.

2) Не плямкай.

3) Коли їси виделкою, то тримай її тільки в правій руці. Коли користуєшся виделкою з ножом, то ніж тримай у правій руці, а виделку – у лівій.

4) Не піднось їжу до рота на ножі. Це негарно й небезпечно.

5) Сіль не бери пальцями. Для цього має бути спеціальна ложечка.

Або використай кінчик ножа.

6) М'ясні та рибні кістки, кісточки від фруктів клади на окрему тарілку або на край своєї.

7) Стеж, щоб крихти й залишки їжі не падали на підлогу.

8) Не читай, коли їси.

9) Перед прийманням їжі вимий руки, після нього - прополощи рот.

10) Їж не поспішаючи. Добре прожовуй страву.

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.
4. Загартовуйтеся разом із дитиною.
5. Більше бувайте на свіжому повітрі.
6. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей.

Пам'ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.

7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина або доньку споживати всі страви, навіть ті, яких вони не люблять, але які є для них необхідними й корисними.

8. Дотримуйтеся завжди правил гігієни та привчайте до цього дитину.

9. Наповніть свою душу й серце любов'ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Більше всміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я - вашого й ваших дітей.

Анкетя для батькiв

№1

Оцiнiть за десятибальною шкалою:

- а) свої знання з валеологiї як науки;
- б) стан здоров'я вашої дитини.

№ 2

- 1) Що таке валеологiя й валеологiчне виховання?
- 2) Головна мета валеологiчного виховання.
- 3) Чи доцiльна валеологiя в дитячому садку?
- 4) Які напрями валеологiчного виховання ви реалiзуєте вдома?
- 5) Які чинники найбільше впливають на здоров'я дитини?

№3

- 1) Чи є вдома якась система оздоровлення всіх членiв родини, у тому числi й дитини?
- 2) Чи налагоджений у сiм'ї активно-динамiчний вiдпочинок?
- 3) Як ви здiйснюєте загартовування i які маєте результати?
- 4) Яким є режим харчування в сiм'ї? Які страви переважають у щоденному рацiонi?