

Будьте здоровы малыши!

- Объект исследования – образ жизни дошкольников.
- Предмет исследования – формирование у детей представления о здоровом образе жизни с помощью детской художественной литературы.
- Цель проекта - изучить здоровый образ жизни дошкольников для создания сборника стихотворений «Будьте здоровы, малыши!»

- Рабочая гипотеза заключается в том, что, изучив информационные источники по данной теме, мы пришли к выводу, что сможем внести свой вклад в решение этой проблемы и помочь дать ребёнку положительный пример здорового образа жизни. Поэтому собранные в сборник стихотворения, демонстрирующие здоровый образ жизни, позволят на наглядных примерах привить детям желание использовать принципы и навыки здорового образа в жизни.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье"- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ?

- Благоприятный микроклимат семьи
- Положительные эмоции
- Соблюдение режима дня
- Полноценный сон
- Рациональное питание
- Пребывание на свежем воздухе
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Закаливание организма
- Отказ от вредных привычек

# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕ СОБЛЮДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

- К возникновению самонеприятия и не умению справиться со своими трудностями.
- К появлению состояния тревожности, страха и нервных потрясений.
- К возникновению различных заболеваний: болезням органов дыхания, болезням органов пищеварения, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, болезням нервной системы, заболеваниям ЛОР-органов, глазным болезням, болезням зубов и полости рта, анемии, заболеваниям органов эндокринной системы.

Для формирования здорового образа жизни малышей необходимы следующие условия:

- Создание вокруг ребенка образовательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями ЗОЖ.
- Наличие в ближайшем окружении дошкольника людей, ведущих ЗОЖ.
- Создание положительного эмоционального фона при формировании знаний, умений и навыков ведения ЗОЖ.
- Учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

**ЧТО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МАЛЫШЕЙ?**

Разработать и создать стихотворный  
сборник «Будьте здоровы, малыши!»



## *О физическом воспитании*

- В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!», Л. Миронова «Вышли на зарядку», З. Петрова «Делаем зарядку», М. Ивенсен «На утренней зарядке», В. Викторова «Раз! Два!», О. Высоцкая «Летняя физкультура», З. Петрова «Физкульт – Ура!», А. Барто «Зарядка», «Наша физкультура», С. Михалков «Про мимозу» «Быть здоровым!», Е. Кан «Наша зарядка»

## В.Лебедев-Кумач «Закаляйся!» (отр.)

- Закаляйся, если хочешь быть здоров!  
Постарайся позабыть про докторов.  
Водой холодной обтирайся, если хочешь  
быть здоров! Будь умерен и в одежде и  
в еде, Будь уверен на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен и не трусь,  
мой друг, нигде!

# *О прогулке*

А. Вахитова «Лыжи», А. Барто «Прогулка», З.Александрова «На прогулке», «Ветер на речке», «Прогулка», Л. Квитко «На санках», «Лыжники», Г. Рамазанов «Зима», Г. Ладонщиков «Помощники весны», «Золотистая гора», Г. Дядина «Каток», «Гаммы и футбол», И. Беляков «На санках», М. Фейгина «Футбол»

# А. Барто «Прогулка» (отр.)

- Бегу на лыжах по лесу,  
Бегу, бегу, За мной  
вдогонку полосы Бегут в  
снегу. Бегу на лыжах по  
лесу, То я влечу в  
сугроб, То вдруг  
ледышка по носу Меня  
легонько хлоп!
- То на пенёк напорешься  
— Случается в пути.  
Бегу на лыжах по лесу,  
Вдруг слышу: —  
Пропусти!— Девчонка  
долговязая Кричит: —  
Ой, догоню!— Как будто  
бы обязан я Ей уступать  
лыжню.

# *О санитарно-гигиенических навыках*

- А. Кузнецова « Кто умеет?», М.Яснов «Я мою руки», К. Чуковский «Мойдодыр», Н. Найденова «Наши полотенца»

# К. Чуковский «Мойдодыр» (отр.)

- Одеяло  
Убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка,  
Как лягушка,  
Ускакала от меня.

Я за свечку,  
Свечка - в печку!  
Я за книжку,  
Та - бежать  
И вприпрыжку  
Под кровать!

Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня...



# *О питании*

Н. Нищева «Машина каша», С.  
Михалков «Про девочку, которая плохо  
кушала...»,  
А. Кардашова «За ужином», З.  
Александрова «Большая ложка», К.  
Авдеенко «Домовята и каша»(.....)

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала...» (отр.)

- Юля плохо кушает, Никого не слушает.  
- Съешь яичко, Юлечка! - Не хочу, мамулечка! - Съешь с колбаской бутерброд! - Прикрывает Юля рот. - Супик? - Нет... - Котлетку? - Нет... - Стынет Юлечкин обед. - Что с тобою, Юлечка? - Ничего, мамулечка! - Сделай, девочка, глоточек, Проглоти еще кусочек! ...





Для формирования здорового образа жизни малышей необходимы следующие условия:

- Создание вокруг ребенка образовательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями ЗОЖ.
- Наличие в ближайшем окружении дошкольника людей, ведущих ЗОЖ.
- Создание положительного эмоционального фона при формировании знаний, умений и навыков ведения ЗОЖ.
- Учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.