

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ:
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ВТОРОЙ КАТЕГОРИИ N 215
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. РОСТОВА НА ДОНУ*

ПРОЕКТ
**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК-
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в детском саду.

Большое внимание уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни. Взаимодействие ДООУ и семьи – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместная работа строится на принципах добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье.

Но при этом существует проблема незаинтересованности родителей в организации двигательной деятельности детей. При изучении данной проблемы становится ясно, что это происходит из-за:

- ✓ неосведомленности родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- ✓ недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- ✓ нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- ✓ невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА :

Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни, которую было решено осуществлять в рамках проекта «Здоровая семья – здоровый ребенок!».

ЗАДАЧИ:

- ✓ Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей группы.
- ✓ Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Заинтересованность родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- ✓ Познакомить родителей с формами и методами работы нашего МБДОУ по полноценному физическому развитию детей.
- ✓ Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- ✓ Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ Создание оптимального режима дня, обеспечивающего комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

ЭТАПЫ ПРОЕКТА

1 этап – диагностический: включает в себя анализ показателей физического развития детей. Анкетирование родителей.

2 этап - организационный: включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию.

3 этап - практический: этот этап строится на основе использования методик по охране и укреплению здоровья, ориентируясь на знания и личный опыт детей и родителей.. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1 этап: Диагностическое направление

Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами, а также изучение мнения родителей (два раза в год) :

1. Осмотр детей специалистами детской поликлиники, выявление группы здоровья детей.
2. Регулярный осмотр детей педиатром и старшей медсестрой ДООУ.
3. Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.
4. Диагностирование общей физической подготовленности детей по возрасту инструктором по физическому развитию.
5. Анкетирование родителей.



2 этап - Организационный:

включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию. Внедрение здоровьесберегающих методик в педагогический процесс. Тесное сотрудничество и взаимодействие медицинского, педагогического персонала и родителей.

Направления работы во II этапе: Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием комплексной «Программы обучения и воспитания» под ред. Васильевой.

1. Рациональная организация двигательной деятельности детей.
2. Познавательная деятельность. Взаимосвязь с другими видами деятельности.
3. Оздоровительно–профилактическое направление. Создание перспективно тематического плана работы с детьми и родителями.
4. Система закаливания.
5. Комплекс психологических мероприятий.
6. Работа с родителями.



ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ



ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ

3 этап - Практический

Решение задач на этом этапе, шло через ежедневную работу:

- ✓ физкультурные занятия в зале и одно на улице;
- ✓ профилактическая гимнастика (утренняя, дыхательная, профилактическая гимнастика (самомассаж); корригирующая гимнастика, улучшение осанки, коррекция плоскостопия, глазная гимнастика) с детьми;
- ✓ гимнастика пробуждения, «дорожка здоровья»;
- ✓ воздушное контрастное закаливание;
- ✓ самостоятельная двигательная активность;
- ✓ музыкальные занятия;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ логоритмика;
- ✓ пальчиковые игры,
- ✓ артикуляционная гимнастика;
- ✓ праздники, развлечения, досуги



Гигиена, режим

- ✓ подбор мебели согласно ростовым показателям;
- ✓ проветривание помещения,
- ✓ прогулка на воздухе в любое время года;
- ✓ соблюдение теплового режима;
- ✓ щадящий режим в адаптационных группах;



Взаимодействие детского сада и семьи

- анкетирование, наблюдение, тестирование, беседа;
- наглядная агитация по ЗОЖ (стенды, папки передвижки и др.);
- встречи со специалистами ДООУ (педагог-психолог, инструктор по физической культуре, музыкальным работником, педиатром, ст. медсестрой и др.) на общих родительских собраниях, днях открытых дверей, семинарах – практикумах просмотр открытых занятий, индивидуально по запросу;
- совместные мероприятия – спортивные праздники, участие в соревнованиях

План работы с родителями по здоровьесберегающим технологиям в проекте «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

1. ***сентябрь. Проведение родительского собрания "Современные здоровьесберегающие технологии" анкетирование родителей – «Здоровье вашей семьи»***

Выявить участие родителей в оздоровление детей в своей семье. Дать рекомендации родителям по подготовке ребёнка к школе.

2. ***октябрь. Создание информационного стенда « Это доступно каждому»***

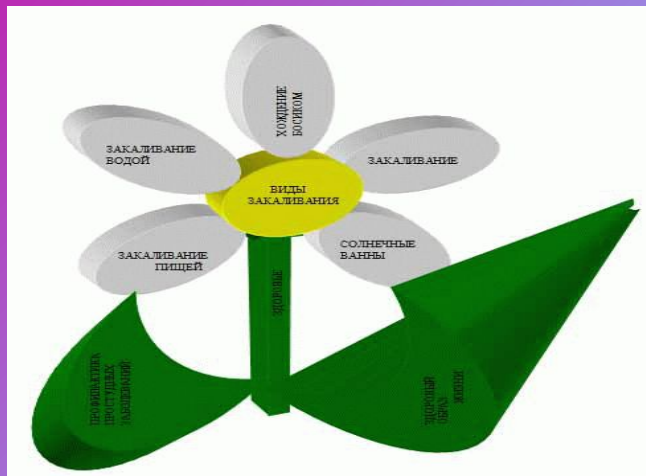
Пропаганда здорового образа жизни. Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях д\с.

3. **ноябрь.** *Проведение практикума «Использование новых методов и приемов (музыка + дыхание + мотивация). Советы родителям: «Мне надо много двигаться»*
Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности.
4. **декабрь.** *Рисование рисунков на стенд газеты – презентации «Как я занимаюсь спортом»* Совместная работа родителей и детей.
Развивать творческие способности, воспитывать трудолюбие. Объединение родителей и детей общим делом.
5. **февраль.** *Спортивный праздник «Вместе с папой я герой».*
Способствовать формированию общей двигательной активности, и развитию духа соревнования в группе.
6. **март.** *Проведение семинара "Создание условий для сохранения и поддержания здоровья дошкольников в ДОУ и семье с учетом нетрадиционности",* на котором родители, педагоги смогут обменяться мнениями и опытом по внедрению новых технологий в образовательных областях "Физическое развитие", "Здоровье", "Безопасность"
7. **апрель.** *Советы родителям: «Дети наше повторение».* Работа над своими ошибками. Пропагандировать ЗОЖ, познакомить с мерами профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Предложить комплексы упражнений, интересные подвижные игры.
8. **май.** В течение учебного года проводятся выставки рисунков и фотографий на тему: *"Как мы проводим выходные"*.

Памятка для родителей: «Режим будущего школьника» Выявление волнующих вопросов у родителей по теме: «Режим будущего школьника.»

Закаливающие процедуры





Карточка массажа

Массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний)

Ба-ба-ба-

(провести всеми пальцами по лбу от
середины к вискам - 7 раз)

На крыше есть труба,

Бу-бу-бу-

(кулачками провести по
крыльям носа 7 раз)

Надо чистить трубу,

Бы-бы-бы-

(растереть ладонями уши)

Валит дым из трубы!

Всех зовем на новоселье,

Начинается веселье!



МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК"

(с проговариванием чистоговорки)

хором

Жа-жа-жа,

мы нашли в лесу ежа

(слегка поглаживая пальцами,
провести по лбу 7 раз)

Жу-Жу-Жу-

Дошли мы к ежу.

(легко касаясь пальцами,
провести по щекам 7 раз)

Ужа-Ужа-Ужа-

Впереди большая лужа

(приставить ладони ко лбу,
как бы сделать козырек,
и растереть лоб движениями
стороню-вместе)

Жок-жок-жок,

Надень ёжик сапожок.

(ладонями массировать крылья носа)



Массаж рук «Рукавички»

Вржет бабушка Лисца
(имитация вздоха)
Всем мерзят рукавички!
(поочередное загибание пальцев,
начиная с большого)
Дар лисички Оли,
Дар лисенка Коли
Дар лисички Маши,
Дар лисенка Ваши,
А дар Катеньки-лисички
(заканчиваем мизинцем)
Ма маленькие рукавички!
(показываем как)
В рукавичках да-да-да
(растирание ладоней)
Не замерзнем никогда!
(хлопки руками)



Массаж епины «Суп»

Дети встают друг за другом,
кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка

Чики-чики-чики-ца,
вот кастрюлька для борща!
(дети постукивают ладонями)

Покрошу картошки,
печенки, морковки
(поднимают ребрами ладоней)

Порезовки лучку,
Да зубок чесночку.
(поглаживают кулачками)

Чики-чок, чики-чок,
И готов борщичок.
(поглаживают ладонями)



Использовались беседы с детьми: «Наши верные друзья»; «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»; «Чистота – залог здоровья»; «На зарядку становись»; «Полезные и вредные привычки»; «Лето красное – для здоровья время прекрасное». «Забочусь о своем здоровье» «Учимся ухаживать за собой» «Физкульт – УРА»

Конструирование:

«Строительство спортивного комплекса»

Рисование рисунков на стенд большой газеты – презентации

«Как я занимаюсь спортом».

Аппликация

«Спортивные снаряды»(гимнастические лестницы, скамейки, турники)



Физминутки



Физминутка

В понедельник я купался,
(изображаю плавание)
А во вторник - рисовал,
(изображаю рисование)
В среду долго умывался,
(умываюсь)
А в четверг в футбол играл.
(бег на месте)
В пятницу я прыгал, бегал,
(прыгаю)
Очень долго танцевал
(кружжолет на месте)
А в субботу, воскресенье
(хлопки в ладоши)
Целый день я отдыхал.
(дети садятся на корточки - зажимают.)



Физминутка

Видишь, бабочка летает
(нашеп. ручки-крылышками)
На лугу цветы считает,
(считаем пальчиками)
Раз, два, три, четыре, пять,
(хлопки в ладоши)
Оз, считать не считает.
(прыжки на месте)
за день, за два и за месяц
(шаг на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(хлопки в ладоши)
Даже муравей считает
(нашеп. ручки-крылышками)
Считает бы не считает
(считаем пальчиками)



Физминутка

Вот под елочкой зеленой
(ветали);
Скажут весело вороны
(прыгаем)
Кар-кар-кар!
(громко; хлопки над головой в ладоши)
Целый день они кричали,
(повороты туловища влево-вправо)
Епато реятам не давали:
(наклоны туловища влево-вправо)
Кар-кар-кар!
(громко; хлопчат в ладоши над головой)
Только к ночи умолкают,
(мишут руками, как крыльями)
И все вместе засыпают,
(садятся на корточки, руки по щеку - зажимают)
Кар-кар-кар!
(тихо; хлопки над головой в ладоши)



Физминутка

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым
Поднимай повыше ногу,
Проложи дружи м дорожку.
Очень долго мы шагали,
Ваши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдем!



Физминутка

Дети утром рано встали,
за грибами в лес пошли.
(ходьба на месте)
Присели, присели,
белый гриб в траве нашли.
(приседания)
На пенёчке растут опята,
наклонитесь к ним, ребята.
(наклоны вперед)
Наклоняясь, раз, два, три,
Из в лукошко набери.



Физминутка

У нас славаз ованка,
мы евели лопатки,
мы походили на пюеках,
а потом на прытках.
пойдем прытко, как лягята,
ну а еели надоест,
то пойдем все когелано,
как медведи ходят в лес.

Консультации для родителей

ПРОГУЛКИ

- Дети должны гулять не менее 2 раз в день в общей сложности 3-4 часа.
- Прогулки в непогоду и в зимнее время разрешены с дополнительного воздуха при температуре воздуха выше +10°C. Вязаная джемперная прогулка должна составлять 15-20 минут, затем 1-1,5 часа 2-3 раза в день. Если ребенка во время прогулки должно быть открыты. Возможно сон на воздухе.
- В зимнее время для детей до 3 лет прогулки расширяются при температуре до выше +10°C, после 3 лет — до +10°C при безветренной погоде.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- При проведении воздушных ванн ребенок определенное время находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии сквозняков и сильного ветра.
- Для получения эффекта воздушные ванны следует проводить в помещении при температуре воздуха 18-20°C на открытом воздухе (без ветра) при температуре 19-21°C, через час после сна (или за 30 минут до сна), накануне последнего дневного сна, перед сном. Если у ребенка появились признаки переохлаждения, процедуру следует немедленно прекратить. После воздушной ванны ребенок должен быть одет и в целом, не должно быть неприятных ощущений.
- Воздушные закаливания всегда предусматривают воздушные ванны перед сном. Спустя 2-3 недели после начала проведения воздушных ванн можно переходить к водному закаливанию.

ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

- Несоблюдение температурного режима в помещении (перегревание).
- Нерациональные одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.
- Использование слабобезопасных холодных воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
- Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Не соблюдение режима сна (у него может возникнуть стрессовый режим), выбор оптимального режима сна закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть чистой.

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕБЕНКУ

- Жане бы средства закаливания не применялись, когда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма.
- У маленьких детей степень сопротивляемости изменениям воздействия и способность к регуляции тепла развиты слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения.
- Начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физиологическое состояние, развитие и реакцию на окружающее. При проведении закаливающих процедур необходимо следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном.
- Особой осторожностью необходимо при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленных в часте болями, простудными заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда при более осторожном подходе.

ОБЯВАНИЯ

- Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.
- Детям рекомендуется делать местные обливания стоп ног, постепенно, через 2-3 дня, смывая температуру на 1°C с 22 до 18-16°C. Продолжительность процедуры — 10-20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания можно проводить после незначительного мытья ног теплой водой с мылом.
- Общие обливания — более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 5-10-месячного возраста (после предыдущих смывания и влажных обливаний). Температура воздуха 12-18°C. Мытой голова должна быть прикрыта полиэтиленовой шапочкой.
- Начальная температура воды — 30-36°C. Снизить ее необходимо начиная с 8-9 дней на 1°C до 28°C, а зимой и до 24°C летом. Длительность обливания небольшая — 20-30 секунд. Ребенок должен не спать в ванну или так и обливает из ванны с перфорированной насадкой. После этого ребенка discuss растирают полотенцем.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

- Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 3,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит длительное время на свежем воздухе, снет в оборудованной комнате, и него снижается аппетит, ухудшается сон, снижается сопротивляемость детского организма заболеваниям.

ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

- В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо проводить 4-6 раз в день по 10-15 минут через форточки. Сетям и картам значительно эффективнее. Системно проветривание следует проводить, выходя детей в соседнее помещение. Помимо спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняков, а температура воздуха не должна опускаться ниже 18°C.

ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДИНОМ

Возраст	Температура
6-12 месяцев	20-22°C
1-3 года	20-22°C
3-6 месяцев — 1 год	20-22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18-20°C

При более высокой температуре у ребенка повышается влажность, а при меньшей своеобразие ребенка может легко простудиться.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Для закаливания ноготками и ступней можно использовать попаривание водой начальной температурой с 3 лет — 40°C, с 4-5 лет — горячая. Для попаривания достаточно 1/2-1/3 стакана воды. Начальная температура — 36-37°C, снижение каждые 3-4 дня на 1°C до 18-20°C.

ОБТИРАНИЯ

Сухие обтирания проводят с 3-4 месяцев, процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов — обмороженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягкой сухой полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают ноги ваткой и затем кожные покровы от пальцев и туловища. Затем быстрыми движениями натирают грудь, боковые поверхности туловища. Длительность процедуры: 1-2 минуты. Курс — 2-4 дня, после чего можно переходить к влажным обтираниям.

Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6-12 месяцев	33-35°C	28°C
1-3 года	31-33°C	25°C
Старше 4 лет	28-30°C	18-20°C

Температуру воды каждые 5-7 дней понижают на 1°C. Обтирают рукавичкой или ваткой, смоченными в теплой воде и отжатой, последовательно руки, грудь, живот, спину, ноги, а затем расстираны мыльной пеной. Через 1-2 месяца можно перейти к обливаниям.

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ

Перед ребенком ставят два тазика с водой. Воды наливает столько, чтобы она достигла середины голени. В одном тазу температура воды 37-38°C (горячая), в другом — 12-14°C (для детей ослабленных и часта болями — 23-24°C (холодная)). Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды — 1-2 минуты. Холодная — 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений (1—2—1), а далее увеличивают число погружений увеличивают до 9-11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до 40°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю до 18-20°C.

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

- Длительный непрерывный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые инфекционно-воспалительные заболевания, обострение хронических заболеваний.
- Повышение возбудимости, раздражительность, слабость на устойчивость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Интенсивное отхождение и проведение процедуры.
- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, резким отклонением ребенка в закаливание следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его только после полного выздоровления. Уменьшить длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 2-3-х дней постепенно возобновить воздействие с 3-4 градусов. Если перерыв более 10 дней — можно вернуться к первоначальному дозированию.

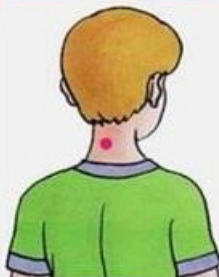
Точечный массаж для детей

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



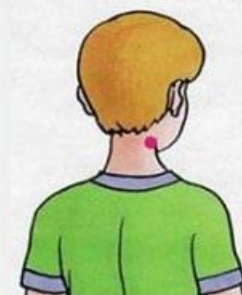
ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма



«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

(Кодекс здоровой семьи воспитанника ДОУ)

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

Закон РФ «Об образовании» гласит: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка»

Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции.

Здоровье рассматривается как главная ценность жизни человека.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- ✓ Постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих детей
- ✓ Обеспечивать полноценное и рациональное питание семьи (обращать внимание на полезность, калорийность и режим питания)
- ✓ Осуществлять заботу о повышении иммунитета членов семьи (принимать витамины, особенно в зимнее – весенний период и во время массовых заболеваний). Употребление витаминов снижает риск заболеваний в 2 раза.
- ✓ Соблюдать режим в семье в выходные создавать условия для прогулок - 2 раза в день от 2 до 4 часов; для дневного сна детей)
- ✓ Обеспечивать здоровую гигиеническую обстановку (регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, следить за достаточным освещением и влажностью, обучать ребёнка уходу за своим телом: с 3 лет дважды в день чистить зубы, полоскать рот после приёма пищи, ежедневно принимать душ, менять нательное бельё)
- ✓ Осуществлять закаливание в семье
- ✓ Создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье (не выяснять отношения между взрослыми членами семьи при детях). В счастливых семьях заболеваемость даже в периоды эпидемий в несколько раз ниже.
- ✓ Активно заниматься физкультурой и спортом (делать утреннюю гимнастику, активно проводить отдых, чередовать виды деятельности, не допускать переутомления детей)
- ✓ Формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма, пониманию того, что здоровье – это главная ценность человека. Учить ребёнка жить в гармонии с собой и окружающим миром.
- ✓ Не иметь вредных привычек, а при их наличии – избавляться, так как они пагубно влияют на детский организм. У курящих родителей, например, дети гораздо чаще болеют бронхолёгочными заболеваниями.
- ✓ Осуществлять активное взаимодействие с ДООУ по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Работы детей

Лыжники Лев Квитко

Вьюга, вьюга, вьюга, вьюга.
Не видать совсем друг друга,
Мерзнут щеки
На бегу, перегоним мы пургу!
Все быстрее мелькают лыжи,
Цель все ближе, ближе, ближе,
Через ельник, сквозь кусты,
С перевала, с высоты.
Нет для лыжников помех.
Кто домчится раньше всех?
По дороге белой смело, смело,
Смело мы несемся вперед.
Пусть опасен поворот,
Пусть тропинки узки,
Очень круты спуски,
Тяжелы подъемы, -
Скорость не сдаем мы!
Ввысь и вниз вихрем мчись!
Ель, сосна, посторонись!
Пусть свирепствует мороз -
Состоится лыжный кросс!





Работы родителей



