



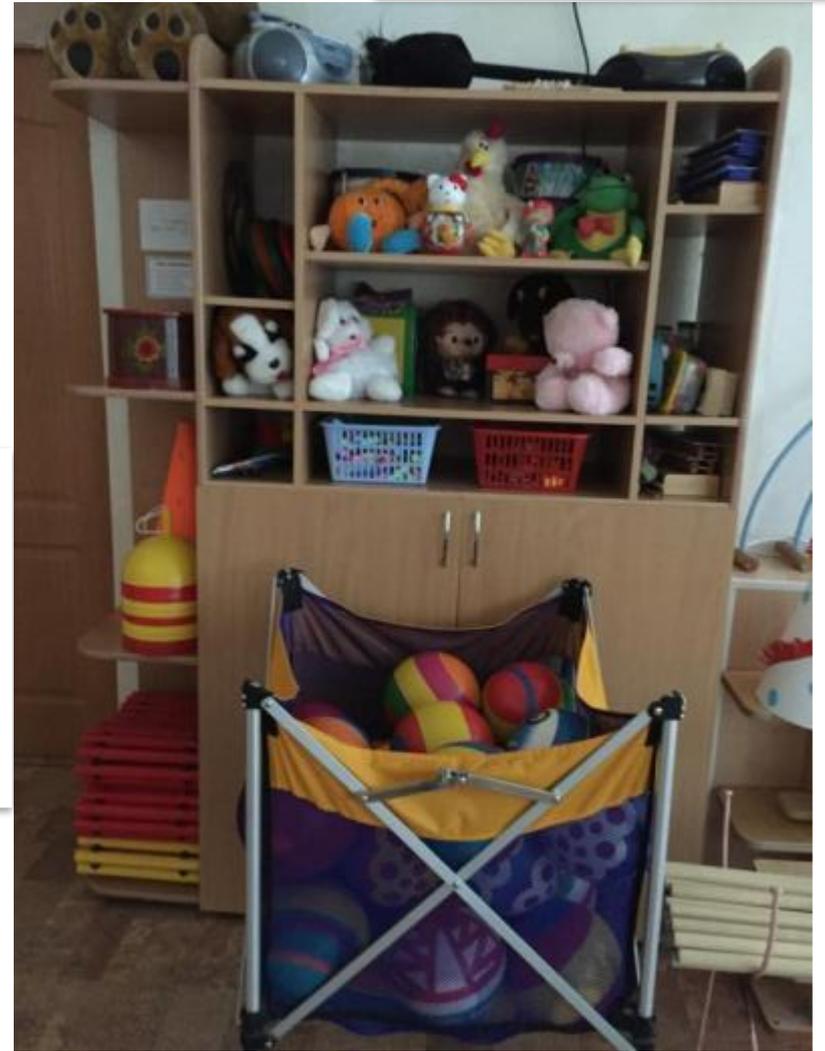
**Формирование
представлений о
здоровом образе жизни
у
старших дошкольников.**

Задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Физическое развитие является одним из основных направлений развития и образования детей и включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности детей.



ЗОЖ – здоровый образ жизни человека,
направленный на сохранение здоровья, профилактику
болезней и укрепление человеческого организма в
целом.





Во время утренней гимнастики решаются задачи нравственного воспитания, а именно формирование навыков сотрудничества и дружеских взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста.









ЦЕЛЬ МУЗЫКОТЕРАПИИ С РИТМИКОЙ



Психофизическое развитие ребенка



Формирование ритмических движений



Формирование разнообразных способностей



Формирование разнообразных умений



Формирование коммуникативных качеств

Неотъемлемой частью по
здоровьесбережению является
взаимодействие специалистов в
ДОО, направленное на достижение
эффективности физкультурно-
оздоровительной работы в
дошкольном учреждении.

Взаимодействие инструктора и воспитателя



Взаимодействие с педагогом-психологом



Взаимодействие с музыкальным руководителем



Взаимодействие с учителем-логопедом



```
graph LR; A[ПЕДАГОГ] --> B[РЕБЕНОК]; B --> C[РОДИТЕЛЬ]
```

ПЕДАГОГ

РЕБЕНОК

РОДИТЕЛЬ

Формы и методы в работе с родителями

Традиционная:

- Участие в родительских собраниях;
- Семейные спортивные соревнования;
- Вечера развлечений на определенные тематики.

Просветительская:

- Выпуск информационных листовок;
- Оформление стенда;
- Уголки здоровья в группах;
- Буклеты;
- Папки передвижки;
- Консультации.

Интерактивная:

- Анкетирование;
- Дискуссия;
- Круглые столы;
- Консультации специалистов.

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

Да

Нет

2. Причины болезни:

Недостаточное физическое воспитание в детском саду.

Недостаточное физическое воспитание в семье.

Наследственность, предрасположенность.

Простуда, вирусные заболевания

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

Да

Нет

Частично

4. На что, на ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, чтобы о здоровье и физической культуре ребенка:

Соблюдение режима.

Рациональное, калорийное питание.

Полноценный сон.

Достаточное пребывание на свежем воздухе.

Здоровая, гигиеническая среда.

Теплоприятная психологическая атмосфера.

Наличие спортивных и детских площадок.

Физкультурные занятия.

Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

Облеченная форма одежды на прогулке.

Облеченная одежда в группе.

Обливание ног водой контрастной температуры.

Хождение босиком.

Систематическое проветривание группы.

Прогулка ежедневная.

Подсыкание горла водой комнатной температуры.

Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укрепить здоровье ребенка дома?

прогулки, закаливание, спорт секция

питание

7. Нужна ли Вам консультация детского сада?

Да

Частично

Нет

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

Да

Нет

2. Причины болезни:

Недостаточное физическое воспитание в детском саду.

Недостаточное физическое воспитание в семье.

Наследственность, предрасположенность.

Простуда, вирусные заболевания

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

Да

Нет

Частично

4. На что, на ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, чтобы о здоровье и физической культуре ребенка:

Соблюдение режима.

Рациональное, калорийное питание.

Полноценный сон.

Достаточное пребывание на свежем воздухе.

Здоровая, гигиеническая среда.

Теплоприятная психологическая атмосфера.

Наличие спортивных и детских площадок.

Физкультурные занятия.

Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

Облеченная форма одежды на прогулке.

Облеченная одежда в группе.

Обливание ног водой контрастной температуры.

Хождение босиком.

Систематическое проветривание группы.

Прогулка ежедневная.

Подсыкание горла водой комнатной температуры.

Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укрепить здоровье ребенка дома?

+

7. Нужна ли Вам консультация детского сада?

Да

Частично

Нет

Игровая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

«Цапля».

Когда цапля ночью спит.

И. П. (исходное положение): стоя на правой ноге.

Согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко.

Затем, то же на левой ноге.

Повторить 3-4 раза
На одной ноге стоять.
Не хотите ли узнать:
Трудно ли цапле так стоять?



«Кошечка»

И. п. - стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.

«Кошечка сердиться» - спина круглая, голову опустить как можно ниже.

«Кошечка добрая» - прогнуть спину, голову приподнять.



КРАСИВАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



А вы замечали, как сидит ваш ребенок?
Обратите внимание на осанку сейчас, что бы потом не было поздно!
А мы вам в этом поможем!



Как выглядит здоровый ребенок?

Активный, веселый, с хорошим настроением. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, головную боль или боль в животе.

Но разве можно сказать, что ребенок здоров, если у него впалая грудь, опущенные плечи, и ходит он, сгорбившись, выпятив живот, размахивая руками, неуклюже загибая ногами?

К сожалению, родители замечают эти нарушения только тогда, когда на них укажет врач или воспитатель, да и не придают подобной «мелочи» особого значения.

Не следует считать нарушения осанки «мелочью», не требующей внимания. Поверьте, это очень серьезно, и не стоит ждать времени, когда все само собой образуется. Ребенок растет, и исправить ошибки в дальнейшем трудно.

Вот некоторые упражнения, выполняя которые вместе с ребенком, вы сможете ему всегда «держать спину».

«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, слышно покатывался на спине!



Покачайтесь на спине вправо-влево, вверх-вниз.

И. П.: лежи на спине, ноги вместе. Согная ноги, прижать колени к груди и обхватить руками.

«Морская звезда»

И. п.: лежи на животе. Поднять руки и ноги в стороны.

«Плыви - морская звезда!»
Попытайся на волышке!



«Замок»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сцепленные в замок за спиной, так что бы локоть правой руки смотрел вверх, а левой вниз. Постойте в таком положении 10 секунд, затем поменяйте руки.



«Черепахи»

И. п. - стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.



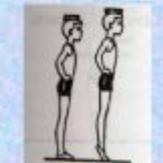
«Холодно - жарко»



И. п. - стоя, ноги вместе, носки слегка выпрямлены, встать на носки, поднять руки вверх, пошевелиться, посмотреть на руки - вдох. Присесть, обхватить колени, опустить голову - выдох через рот.

«Удочки»

Следующие упражнения — ходьба на носках с книжкой на голове. Можно устроить с ребенком соревнование и ходить с книжкой вместе.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Нагрузка выбирается с учетом физических возможностей ребенка, категорически запрещается заставлять делать упражнения через силу. Родителям следует понимать, что появление негативных эмоций оказывает отрицательное влияние на процесс лечения, психическое состояние играет очень важную роль. Количество повторов не должно превышать десяти, общая продолжительность занятий не более 15 мин.



Круговые движения стопой в обе стороны.

В положении сидя выполняется сгибание/разгибание стоп с максимальной возможной амплитудой. Можно делать по очереди каждой ногой или обеими ногами одновременно. В этом же положении делать круговые движения стопами вначале по часовой стрелке, а потом против.

Упражнение, помогающее укрепить икроножные мышцы.



Положение стоя, спина ровная, руки вдоль туловища. Поочередно приподниматься на носочки и опускаться на пятки, немного отдохнуть и начать ходить по кругу на носках и пятках.

Полуприседание стоя на пальчиках.

Полуприседание стоя на пальчиках. Это упражнение довольно сложное, если у детишек не получается – отложите его выполнение на потом. Пусть мышцы стопы немного укрепятся, достаточный тонус облегчит выполнения задачи.



Ребенок собирает пальцами ног мелкие предметы.

Следующий комплекс можно выполнять в виде игры. Попробуйте устроить соревнования между детишками, кто из них быстрее уберет пальчиками ног различные мелкие предметы (ручки, карандаши, листки бумаги и пр.).



Рисование ногами

Попытайтесь рисовать вместе с ними пальцами ноги, во время отдыха нужно сдвигать/раздвигать пальчики ног.



В заключение комплекса пусть дети походят вначале на внутренней, а потом на внешней поверхностях стоп. Длительность занятий со временем можно увеличивать, изменять чередование, некоторые из них повторять несколько раз через небольшие промежутки времени. Можно придумывать движения самостоятельно, главное, чтобы во время их выполнения были задействованы различные мышцы стопы.

Консультация для родителей

«Профилактика сколиоза у детей дошкольного возраста»

Сколиоз развивается до тех пор, пока растет организм (примерно до 25 лет).

Поэтому о профилактике сколиоза следует заботиться, начиная с самого раннего возраста.

Родителям стоит следить, чтобы ребенок соблюдал некоторые правила:

1. Не водите ребенка за одну и ту же руку все время.
2. Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета. Возьмите за правило ежедневно прогуливаться с малышом на свежем воздухе, независимо от времени года.
3. Выработайте у ребенка правильную осанку: чуть приподнятая голова, развернутые плечи, не выступающие лопатки, линия живота не выходящая за линию грудной клетки.
4. Рабочее место и другая мебель должны соответствовать росту и возрасту малыша. Расстояние от стола до глаз не должно быть меньше 30 см.
5. Для школы покупайте ребенку ранец с двумя мягкими лямками. Сумка через плечо – практически стопроцентная гарантия сколиоза.
6. Детская кровать не должна быть слишком мягкой. Подушку лучше выбирать средних размеров.
7. Не разрешайте ребенку смотреть телевизор или читать лежа на боку.
8. Неподвижно сидеть рекомендуется не больше 20 минут. Чтобы расслабить мышцы и предотвратить развитие сутулости, следует как можно чаще вставать, хотя бы на полминуты.
9. «Правильно» сидеть тоже нужно уметь. Сидите на стуле ближе к краю, колени старайтесь держать согнутыми под прямым углом, спину выпрямите, локти положите на подлокотники, чтобы, по возможности, снять нагрузку с позвоночника.
10. Поощряйте двигательную активность ребенка, отдавайте предпочтение игровым видам спорта. Полезными будут утренняя гимнастика, закаливание, бег, ходьба на лыжах.
11. При сколиозе ребенку не рекомендуются несимметричные виды спорта (бадминтон, теннис, художественная и спортивная гимнастика).
12. Позитивный эффект при сколиозе дает плавание.
13. Ребенку, у которого уже есть признаки сколиоза, следует взять за правило регулярно выполнять не только упражнения общеразвивающего характера, но и специальный курс, который необходим для укрепления мышц пресса, спины и тазов, улучшения осанки.
14. Стоит обратить внимание на меню ребенка. Сбалансированное питание

Контроль осанки и зрения у детей со сколиозом, близорукости и дальнозоркости

Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Плоскостопие – это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольного свода в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Пронация – такой поворот стопы, при котором внутренняя край опускается, а наружный – приподнимается. При супинации, наоборот, приподнимается. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопы по оси с разным увеличением ее свода. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стопы, при значительной утрате их рессорных свойств.



Строение стопы отвечает двум основным требованиям:

1. Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
2. Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребенка. Наиболее распространенной деформацией опорно - двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничиваются их подвижность.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Ежедневно плавать на формирование стопы равно плаванию;
- Очень полезны ежедневные ножные ванны (36° - 37°), а затем промассаж ног и гимнастику ног, массаж вытирает их и смазывает питательными кремами;
- Выработайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего размаха ног;
- При раскисании стопы ходьба босиком по сыпучей почве, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бруску, по пороловому матрасу;
- Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшими каблучком и шпуровой и оптимальные соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкой, особенно рессорная, тапочки, валенки вредны для ног;
- Не разрешается длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утомленной почве, камне, асфальту;
- Вредно в положении находится подолгу в утомленной обуви;
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными ступнями) и отягощения большими грузами;
- Если же вашему ребенку приходится долго стоять, попросите для снижения утомления время нагрузки встать на наружный край стопы (аппозитив);
- При выраженном плоскостопии и усталости: ботки в толстых стопах и обувь надо излаживать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка изготавливается специальная обувь.



ЕДИНСТВО СЕМЬИ И ДОУ



Применение в работе ДООУ
здоровьесберегающих технологий
повышает результативность
образовательного процесса, формирует у
педагогов и родителей ценностные
ориентации, направленные на
сохранение и укрепление здоровья
воспитанников, формирует
положительные мотивации у педагогов
ДООУ, родителей и детей.