

Консультация
«Роль образовательного учреждения и
семьи в сохранении физического и
психического здоровья ребенка»



Цель:

- Продолжить поиск новых форм работы с семьями воспитанников

Задачи:

- Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни
- Поиск эффективных форм и новых технологий при организации оздоровительной работы в ДОУ и семье.



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои СИЛЫ»

В.А. Сухомлинский.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО СТИЛЬ ЖИЗНИ, АДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ.

КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ:

занятия физкультурой, прогулки;

рациональное питание,
соблюдение правил личной
гигиены: закаливание, создание
условий для полноценного сна;

дружелюбное отношение друг к
другу;

бережное отношение к
окружающей среде, к природе;

формирование понятия "не вреди
себе сам".



МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье)

Контрастное обливание ног (летом)

Дозированный оздоровительный бег на воздухе, в том числе по дорожкам препятствий

Хождение босиком по спортивной площадке (летом)

Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия)

Массаж махровой рукавичкой

Полоскание рта лечебными настоями

Правильная организация прогулки

Облегченная одежда для детей в дождь

Дыхательная гимнастика после сна

Соблюдение температурного режима



СОДЕРЖАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО УГОЛКА

Рекомендации по организации семейных досугов;

Игротека подвижных игр;

Рекомендации по профилактике заболеваний;

Рекомендации по обеспечению безопасных условий жизни ребенка дома;

Советы психолога по воспитанию детей с различным типом высшей нервной деятельности, темпераментом;

Советы педагога по формированию физических, нравственно-волевых качеств личности.



ПОНЯТИЕ «ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

Состояние
общего
душевного
комфорта

Отсутствие
выраженных
психических
расстройств

Определенный резерв сил
человека,
благодаря которому
он может преодолеть
неожиданные стрессы или
затруднения

Состояние равновесия
между человеком
и окружающим
миром

ЧТО ТАКОЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»?

это состояние организма человека,
характеризующееся возможностями
адаптироваться к различным факторам среды
обитания

уровень физического развития;

уровень физической подготовленности;

уровень функциональной подготовленности
организма к выполнению физических нагрузок

Инновационные формы работы

**Организация работы с детьми
и взаимодействие с родителями
в рамках реализации проекта:
«Маршрут выходного дня»**

