

**Здоровье** - это состояние физического и социального благополучия человека





**Задачи,  
направленные на укрепление  
физического и психического  
здоровья ребенка**

## Задача 1

В семье и образовательном учреждении соблюдать гигиенические условия и формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.





## Задача 2

Укреплять психическое здоровье детей в образовательном учреждении и дома.



## Задача 3

Осуществлять оптимизацию состояния здоровья детей и их развитие методами и средствами физического воспитания.



## Задача 4


Обеспечить охрану здоровья и жизни детей





# Здоровый образ жизни – одно из условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников





**Здоровый образ жизни  
в образовательном  
учреждении включает в  
себя:**



- Проживание ребенком режима дня, согласно возрасту



- Положительный эмоциональный фон в группе





# Максимальный двигательный режим

(Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные виды гимнастик: для глаз, после сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, занятия ЛФК, занятия в комплексе «Джунгли»)





# •Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания

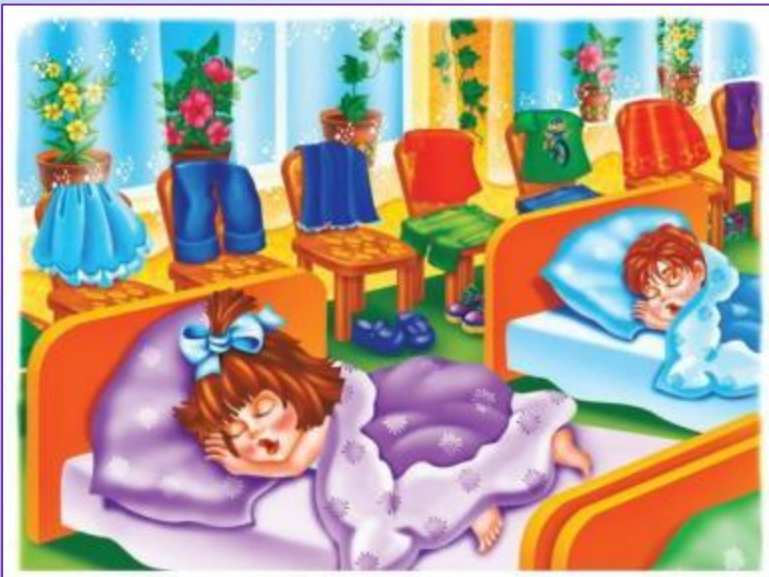


- Достаточное пребывание на свежем воздухе, что позволяет исключить недостаток кислорода





# • Хороший сон, сбалансированное питание





- **Забота о безопасности  
собственного здоровья**



# Традиционные методы и формы работы с родителями по пропаганде ЗОЖ:

1. Презентация детского сада
2. Родительские собрания
3. Наглядный материал
4. Педагогические беседы с родителями
5. Посещение семьи. Дни открытых дверей
7. Переписка педагогов и родителей
8. Анкетирование
9. Мини - газеты, книги, статьи по данной проблеме
10. Консультации, рекомендации (индивидуальные и групповые)
11. Конкурсы

# Наглядный материал:

- Информационный стенд
- Буклеты
- Листовки
- Памятки
- Внутренняя газета детского сада
- Видеофильмы или их фрагменты на темы воспитания
- Выставки детских работ по теме
- Фотовыставки
- Информационные проспекты
- Папки – передвижки
- Тематические выставки
- Книги, статьи по данной проблеме





## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ  
РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ  
ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ  
НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ,  
А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ –  
ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ  
ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ .**

• **ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА  
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ  
РЕБЁНКА. – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



# Переписка педагогов и родителей:

- Личный блокнот, тетрадь
- Письмо
- Благодарственное письмо
- Открытка
- Гостевая книга на сайте учреждения
- Записка





## **Примерные темы традиционной работы с родителями по пропаганде ЗОЖ:**

1. Родительское собрание «Мы за здоровый образ жизни»
2. Вечер развлечений «В гостях у доктора Айболита», «Папа, мама, я – спортивная семья»
3. Стенд «Здоровье с детства»
4. Консультации «Оздоровительные традиции в семье: ходим в сауну, бассейн, на лыжах, в походы», «Оздоровительные игры в семье на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, зрения»
5. Рекомендовать родителям просмотр передач о здоровье, посещение городских спортивных мероприятий, проведение беседы со своими детьми «Я веду здоровый образ жизни», «Физические качества моего папы»
6. Листовки о вреде курения, алкоголя, о пользе двигательной активности и др





# Нетрадиционные методы и формы работы с родителями по пропаганде ЗОЖ

- Конкурсы, выставки
- Совместные проекты
- «Круглый стол» с родителями
- Деловые игры
- Семейные клубы
- Вечера вопросов и ответов
- «Встречи- знакомства»
- Общественные объединения
- Совместное проведение семейных праздников, развлечений, походов, экскурсий
- Совместное проведение досуга родителей и детей
- Организация общих дел в группе и помощи родителей по физическому воспитанию детей
- Совместная организация каникулярного отдыха детей



# Примерные темы нетрадиционной работы с родителями по пропаганде ЗОЖ:

1. Организация клуба «Здоровая семья»
2. Семейные спортивные соревнования
3. Вечер вопросов и ответов «Что вы знаете о своем здоровье и о здоровье ваших детей»
4. Общественное объединение «Мы за здоровый образ жизни»
5. Организация совместных походов в лес, к реке и т.д.
6. Посещение библиотеки, фитнес-клуба, магазина спортивных товаров
7. Организация фотовыставки «Мы любим спорт»
8. Посещение тематических мероприятий в городе (матчи, спортивные игры, велопробег и т.д.)



Установление деловых контактов между семьей и детским садом через участие в семейных клубах, совместных праздниках, спортивных мероприятий не только формируют культуру здоровья и здорового образа жизни, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого.





**Над фильмом работала:**

**Александра Александровна**



**Спасибо за внимание!**