

Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека



**Задачи,
направленные на укрепление
физического и психического
здравья 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»)



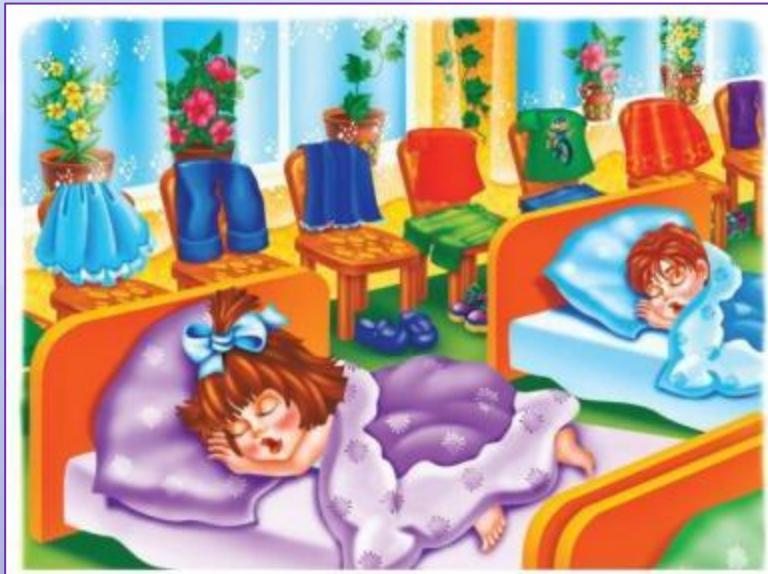
•Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания



•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.
- АЛЮБИТЕ 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 СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОМЕСТНАЯ 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!