

Формирование ЗОЖ у дошкольников в рамках ДОУ

□ **Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. **Сохранение здоровья ребенка – главная задача** взрослых людей, окружающих его: родителей, педагогов и других сотрудников образовательных учреждений, которые ребенок посещает.

Система физкультурно-оздоровительной работы.



- Оздоровительные мероприятия
- Физминутки
- Пальчиковая гимнастика
- сказкотерапия
- Утренняя и после сна гимнастика
- Закаливающие мероприятия
- Подвижные игры



Чтение художественной литературы



Формы работы с семьей по формированию ЗОЖ

- Сущность взаимодействия семьи и ДООУ в формировании ЗОЖ – обеспечение ребенка индивидуального стиля здорового поведения посредством создания и реализации педагогических условий, как комплекса предпосылок организующих педагогическую деятельность в дошкольном учреждении.

Формы и методы работы с семьей

- Интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.
- Традиционная форма: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».
- Просветительская форма: использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей; стенд «Здоровье с детства»; уголок в группах.
- Государственно-общественная форма: создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни».



□ Консультации в уголках здоровья

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- 1. Помните о сезонах дождей, но от этого не менее важных вещей: побольше проветривайте комнату в воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
- 2. Не заставляйте ребенка выносить те украшения, которые вызывают у него негативные эмоции.
- 3. Понимайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рыцарских экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
- 4. Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание уделяйте людям из фруктов: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и абрикосу и т. д.).
- 5. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не окреп полностью окреп. После выздоровления начните постепенно все с начала.
- 6. Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры.
- 7. Подключите к ним любимых игрушечных малышей и всю семью.

Источники

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Все родители самостоятельно хотят для своего ребенка, чтобы он умел общаться безопасно. Однако не все знают, как это сделать.

1. Важно помнить о том, что ребенок должен знать, кто его родители, кто его друзья, кто его знакомые.
2. Важно помнить о том, что ребенок должен знать, кто его родители, кто его друзья, кто его знакомые.
3. Важно помнить о том, что ребенок должен знать, кто его родители, кто его друзья, кто его знакомые.
4. Важно помнить о том, что ребенок должен знать, кто его родители, кто его друзья, кто его знакомые.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины А, В, С, D

Быть здоровым, быстрым, ловким. Нам помогут тренировки, Бег, разминка, физзарядка. И спортивная площадка!

Дети, родители, спорт, физкультура, здоровье, активность, игра, спортзал, физкультура, спорт, физкультура, спорт, физкультура.

Укрепим иммунитет!

Иммунитет — это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекции. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически чужеродных клеток, в котором отсутствуют бактерии с выделенными ионами токсинами, вирусами, простейшими, паразитами, поврежденными тканями и даже собственными измененными клетками, например, раковыми.

Существует два вида иммунитета: врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

Как укрепить иммунитет?

1. соблюдение режима дня (спать в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим дня отдыха. Доказано, что бессонница является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);
2. правильное питание (есть, что питание ребенка должно быть разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
3. движение — это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняйте с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. закаливание (Самыми распространенными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).

Этапы

1. Знакомство с родителями

2. Знакомство с жизнью
семьи

3. Формирование установки
на сотрудничество

4. Организация открытых
мероприятий

Родители – первые педагоги своих детей



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!