



«К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД»

Составитель:
Старший воспитатель Вежнина Л.Н.
МБДОУ «Детский сад № 21» г. Сыктывкара

АКТУАЛЬНОСТЬ

В дошкольный период у ребёнка идет **интенсивное развитие**

органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Охрана и укрепление здоровья,
совершенствование функций
организма ребенка и его полноценное
физическое развитие являются
неотъемлемой частью педагогической
работы в детском саду.

■
■



Большое внимание уделяется:

- формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования,
- развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы,
- привитию культурно-гигиенических навыков,
- интереса к физическим упражнениям.

Это способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.



ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ



**Условия в ДОУ,
направленные на формирование у детей
здоровьесберегающего сознания,
основ здорового образа жизни.**

Система двигательной деятельности: утренняя гимнастика, приём детей на улице (в зависимости от погодных условий), физкультурные занятия, музыкальные занятия, двигательная активность на прогулке, подвижные игры, физминутки на занятиях, гимнастика пробуждения после дневного сна, физкультурные досуги (тематические дни, спортивные праздники, соревнования, «Неделя здоровья»).

Система закаливания: дорожки здоровья, ходьба босиком.



•Физкультминутки.

1.Динамические (упражнения по формированию осанки; укреплению зрения; укреплению мышц рук; отдых позвоночника; упражнения для ног; потягивание;)

2.Дыхательные (упражнения, направленные на выработку рационального дыхания).

3.Ритмические

(танцевальные, с прихлопами, с притопами и так далее, которые снимают общую усталость).

4.Психологические

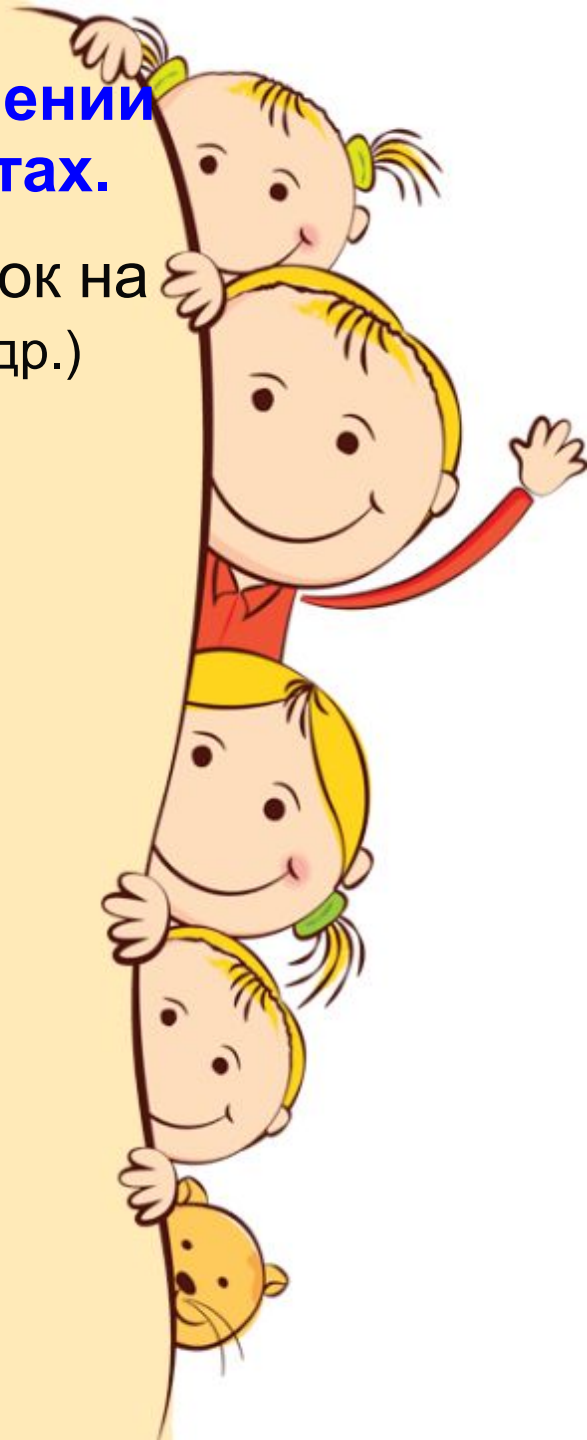
(физминутки, которые помимо игровой функции направлены на развитие внимания, памяти, воображения, мышления).

5. Самомассаж.



Хороший психологический климат в течении дня, на занятиях и в режимных моментах.

- использование положительных установок на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)
- похвала
- игры на психологический настрой.



**Но дошкольное учреждение без
родителей не сможет полноценно
формировать у детей
здоровьесберегающего сознания,
основ здорового образа жизни.**

**Взаимодействие ДООУ и семьи – это
объединение общих целей, интересов
и деятельности в плане развития
гармоничного и здорового ребенка.**



проблема
незаинтересованности
и родителей в
организации
двигательной

активности детей

невнимани
е
родителей
к
здоровому
образу
жизни в
семье

недостаточн
ость знаний
родителей о
физических
навыках и
умениях
детей
данного
возраста

неосведомлен
ность
родителей о
важности
совместной
двигательной
деятельности
с детьми.

невнимание
родителей к
здоровому
образу
жизни в
семье
нежелание родителей организовывать
двигательную деятельность с детьми



Задачи :

- ✓ Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- ✓ Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей группы.
- ✓ Заинтересованность родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- ✓ Познакомить родителей с формами и методами работы нашего МБДОУ по полноценному физическому развитию детей.
- ✓ Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ Создание оптимального режима дня, обеспечивающего комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.



Взаимодействие детского сада и семьи

- анкетирование, наблюдение, беседа, соцобследование;
- наглядная агитация по ЗОЖ (папки передвижки, родительская газета, информационные листки, памятки для родителей, стенды, стенгазеты);
- встречи со специалистами ДОО (педиатром, старшей медсестрой и др.);
- консультации, мастер-классы;
- совместные мероприятия: спортивные праздники, развлечения, участие в соревнованиях, совместные походы, семейные спортивные встречи.



План работы с родителями по здоровьесберегающим технологиям « **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**»

1. сентябрь. Проведение родительского собрания "Современные здоровьесберегающие технологии"

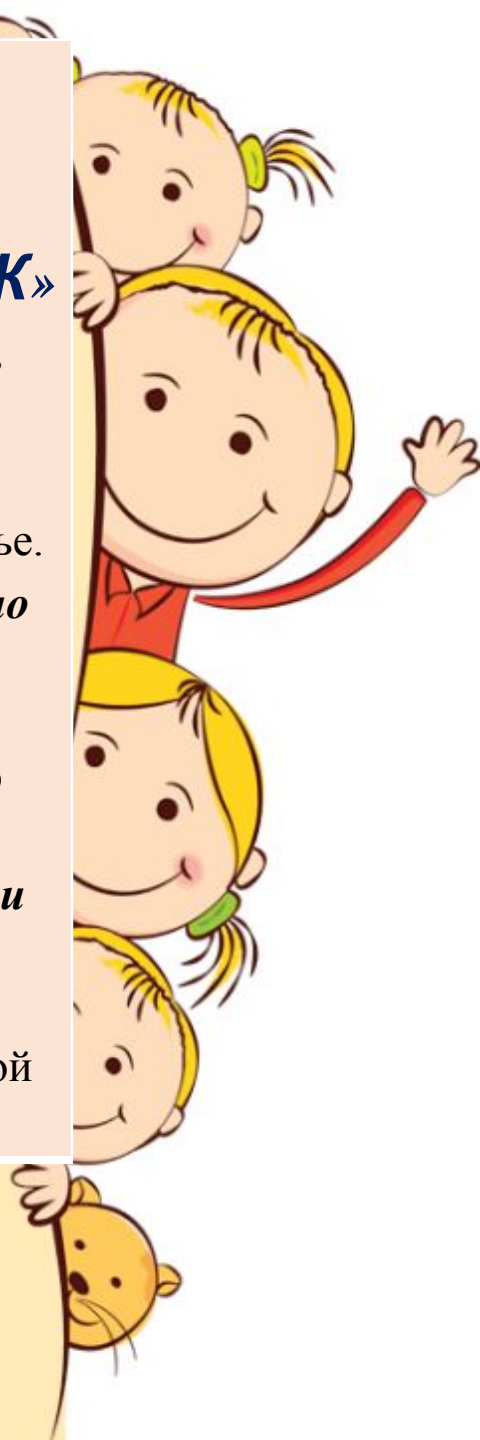
анкетирование родителей – «Здоровье вашей семьи» по выявлению участия родителей в оздоровлении детей в своей семье.

2. октябрь. Создание информационного стенда « Это доступно каждому»

Пропаганда здорового образа жизни. Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях д\с.

3. ноябрь. Проведение практикума «Использование новых методов и приемов (музыка + дыхание + мотивация). Советы родителям: «Мне надо много двигаться»

Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности.



4. декабрь. Рисование рисунков на стенд газеты – презентации «Как я занимаюсь спортом» Совместная работа родителей и детей.

Развивать творческие способности, воспитывать трудолюбие.

Объединение родителей и детей общим делом.

5. февраль. Спортивный праздник «Вместе с папой я герой».

Способствовать формированию общей двигательной активности, и развитию духа соревнования в группе.

6. март. Проведение семинара "Создание условий для сохранения и поддержания здоровья дошкольников в ДОУ и семье с учетом нетрадиционности", на котором родители, педагоги смогут обменяться мнениями и опытом по внедрению новых технологий.

7. апрель. Советы родителям: «Дети наше повторение». Работа над своими ошибками.

Пропагандировать ЗОЖ, познакомить с мерами профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Предложить комплексы упражнений, интересные подвижные игры.

8. май. В течение учебного года проводятся выставки рисунков и фотографий на тему: "Как мы проводим выходные".

Памятки для родителей: ...



- диспансеризация специалистов детской поликлиники на базе МДОУ;
- организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);
- укрепление психологического здоровья детей («утро радостных встреч», планирование совместной деятельности на предстоящий день).



Комплексная система физического развития

- проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- проведение двигательных разминок между занятиями;
- организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- организация динамического часа в конце прогулки;
- организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- гимнастика после дневного сна;
- коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- организация занимательной двигательной деятельности различного типа: пальчиковые игры и упражнения;
- самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- организация досугов, развлечений, праздников:



Гигиена, режим, питание

- подбор мебели согласно ростовым показателям;
- закаливающие мероприятия;
- проветривание помещения,
- прогулка на воздухе;
- соблюдение теплового режима;
- организация полноценного питания (соблюдение режима питания, эстетика организация питания, питьевой режим, индивидуальный подход к детям);
- гигиенические и водные процедуры.



Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- ✓ Постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих детей
- ✓ Обеспечивать полноценное и рациональное питание семьи (обращать внимание на полезность, калорийность и режим питания)
- ✓ Осуществлять заботу о повышении иммунитета членов семьи (принимать витамины, особенно в зимнее – весенний период и во время массовых заболеваний). Употребление витаминов снижает риск заболеваний в 2 раза.
- ✓ Соблюдать режим в семье в выходные создавать условия для прогулок – 2 раза в день от 2 до 4 часов; для дневного сна детей)
- ✓ Обеспечивать здоровую гигиеническую обстановку (регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, следить за достаточным освещением и влажностью, обучать ребёнка уходу за своим телом:
с 3 лет дважды в день чистить зубы, полоскать рот после приёма пищи, ежедневно принимать душ, менять нательное бельё)



- ✓ Осуществлять закаливание в семье
- ✓ Создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье (не выяснять отношения между взрослыми членами семьи при детях). В счастливых семьях заболеваемость даже в периоды эпидемий в несколько раз ниже.
- ✓ Активно заниматься физкультурой и спортом (делать утреннюю гимнастику, активно проводить отдых, чередовать виды деятельности, не допускать переутомления детей)
- ✓ Формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма, пониманию того, что здоровье – это главная ценность человека. Учить ребёнка жить в гармонии с собой и окружающим миром.
- ✓ Не иметь вредных привычек, а при их наличии – избавляться, так как они пагубно влияют на детский организм. У курящих родителей, например, дети гораздо чаще болеют бронхолёгочными заболеваниями.
- ✓ Осуществлять активное взаимодействие с ДООУ по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.



«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

(Кодекс здоровой семьи воспитанника ДОУ)

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

Закон РФ «Об образовании» гласит: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка»

Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции.

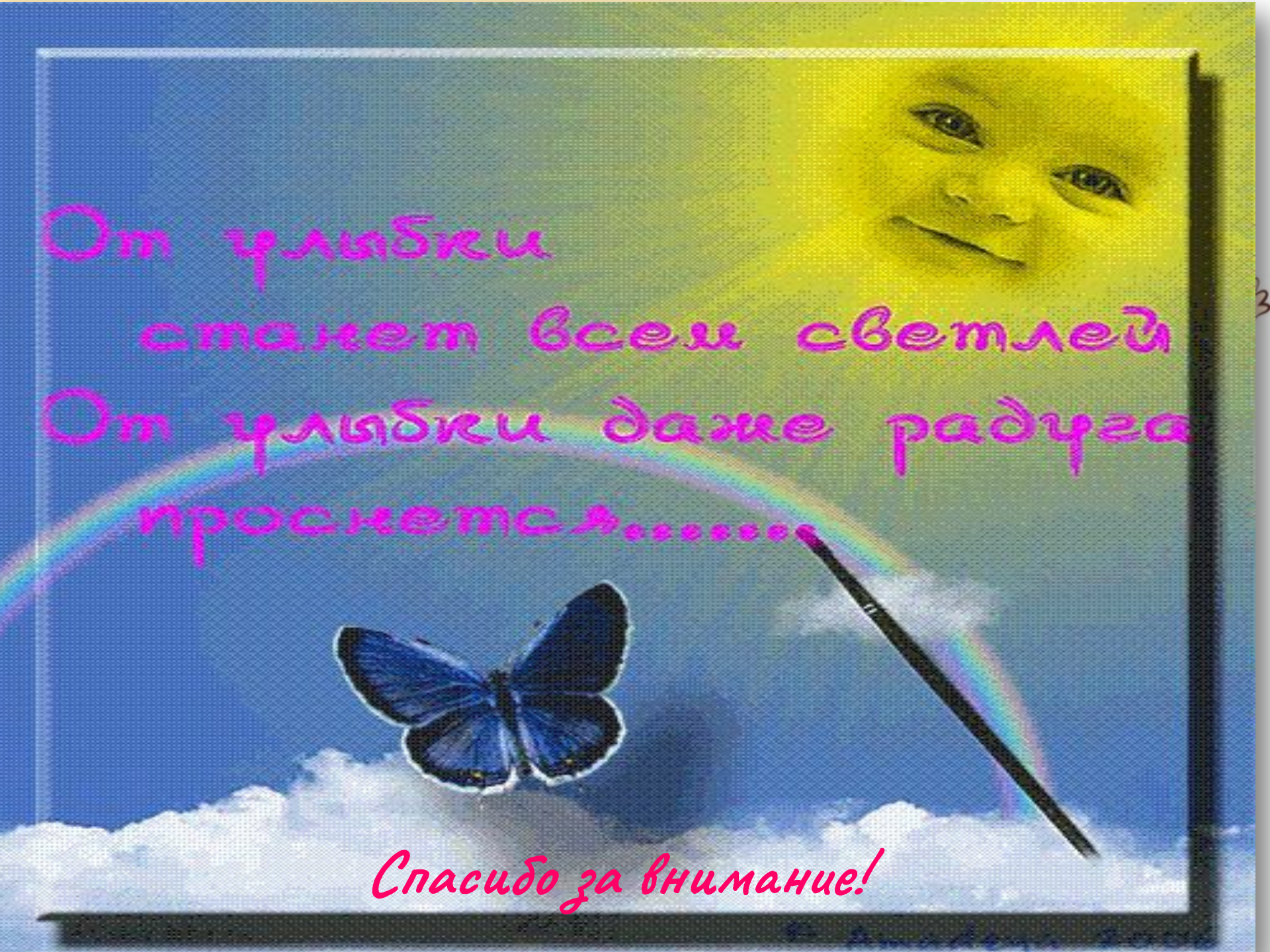
Здоровье рассматривается как главная ценность жизни человека.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



От улыбки
станет все светлей
От улыбки даже радуга
проснется.....

Спасибо за внимание!