

Перспективы взаимодействия ДООУ и семьи в использовании здоровьесберегающих технологий для девочек и мальчиков



Теоретический материал к ГМО
подготовлен зав.д\с №12 « Жемчужина» Л.В.Ждановой
МДОУ д\с комбинированного вида №12 « Жемчужина»
15марта 2012 г

Что такое здоровьесбережение для родителей в семье?

Соблюдение рационального режима дня для оптимальной умственной и физической нагрузки
(дисциплинирует детей)

Реализация сбалансированного питания, сна
(недостаток ведёт расбалансировке организма)

Создание таких условий, при которых внешние факторы оказывают оптимальное воздействие на охрану и укрепление здоровья девочек и мальчиков

Чередование активных игр и отдыха

Профилактика возможных заболеваний средствами физической культуры, формирования привычки к здоровому образу жизни

Что нужно выполнять родителям, чтобы их дети не превратились в гипсовые статуи, сидящие перед компьютером?

Прогулки вместе с детьми
3 часа в осенне-зимний период
(при благоприятных
погодных условиях)
5-6 часов в весенне-летний
период

Оздоровительные процедуры:

закаливание.

Развитие двигательных
способностей, повышение
двигательной активности самих
родите
лей. Совместные спортивные и
подвижные игры

Формирование
знаний
и умений
у родителей,
связанных с их
физическим
развитием

Выработка правил
поведения детей в
природной среде и
понимание её роли
в их развитии,
как оздоровительного
фактора

Самосовершенство

-
вание физических
и
волевых качеств
как
родителей,
так и их детей

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: что могут выполнять родители вместе с детьми?



Спортивные игры

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются лишь элементы спортивных игр

Дыхательная гимнастика



Форма проведения различна: упражнения зависимости от условий дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Пальчиковая гимнастика



Рекомендуется использовать наглядный материал, показ родителей. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени

Гимнастика бодрящая



Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы, упражнения на свежем воздухе.

Плавание



Плавание для детей крайне важно не только для слаженной работы всех органов и систем маленького организма, усвоение правил поведения на воде, но и для роста.

Гимнастика ортопедическая



Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорно - двигательного аппарата .

Корригирующая гимнастика



Форма проведения зависит от поставленной задачи

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Самомассаж



Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Релаксация



Можно использовать спокойную классическую музыку звуки природы для расслабления организма после длительной физической или умственной нагрузки.

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия



Улучшается память, музыкальный слух, восприятие, речь.

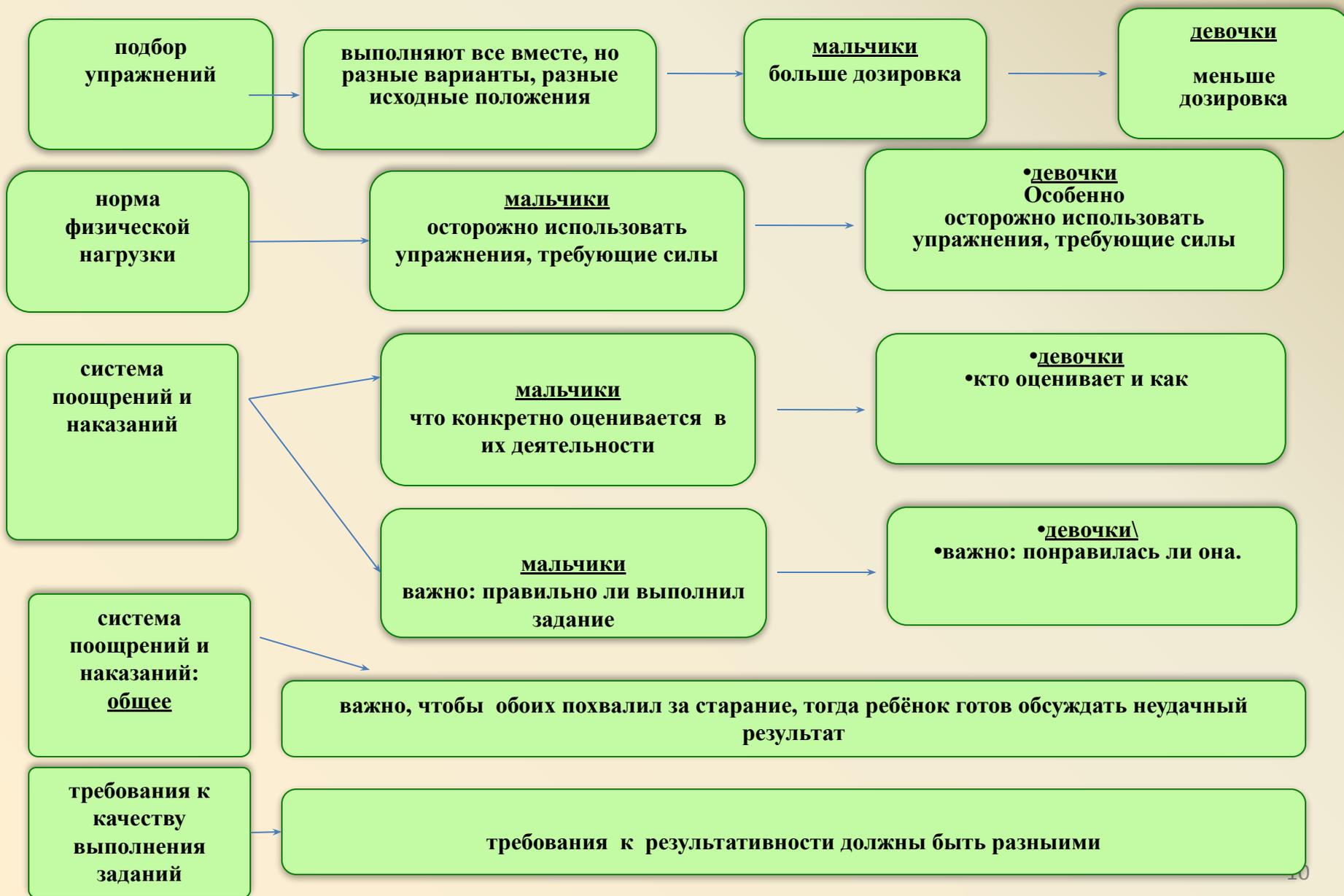
Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Технологии воздействия цветом



Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребёнка.

Что должны учитывать родители в процессе занятий физическими упражнениями для девочек и мальчиков?



Отношение родителей к физическому воспитанию девочек и мальчиков



***общее:**
секции по
туризму,
плаванию,
теннису*



0



общее:
секции по
общефизической
подготовке,
спортивной
гимнастике,
фигурному
катанию,

(предпочтение
девочкам)



Отношение родителей к физическому воспитанию девочек:



*девочки:
секции по
художественной
гимнастике,
ритмической
гимнастике
(аэробике),
хореографии
(как кружка)*



Отношение родителей к физическому воспитанию мальчиков:



мальчики:

секции по

футболу,

хоккею,

упражнения на

силовых тренажёрах,

лёгкая атлетика,

ходьба на лыжах



Отношение родителей к физическому воспитанию мальчиков:



мальчики:

секции по

футболу,

хоккею,

упражнения на

силовых тренажёрах,

лёгкая атлетика,

ходьба на лыжах



Нездоровый, часто болеющий ребёнок, не может полноценно общаться со сверстниками, испытывает дискомфорт - это является глобальным фактором для ухудшения здоровья ребёнка: как физического, так и психологического.

Родители должны усвоить простую истину:

физическое воспитание нацелено на подготовку ребёнка к роли мужчины и женщины, на разные функции организма, которые в будущем им предстоит выполнять.

