

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №10  
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ**

***МУНИЦИПАЛЬНЫЙ СМОТР – КОНКУРС  
среди дошкольных образовательных учреждений  
муниципального образования Калининский район***



**Наличие пропаганды культуры здорового  
образа жизни и интереса к спортивным играм  
и спорту**

**ст. Старовеличковская 2023 год**

**Задачи нашей работы определены в соответствии  
с п. 14.2 ФОП ДО:**

1. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) **в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;**
2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - **жизнь, здоровье, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;**
3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей.

\*\*\*\*\*

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой.

Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье все начинается с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания.

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка строится на следующих основных положениях.

Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания и формирования основ здорового образа жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. А педагоги используют лучший опыт семейного воспитания

Планирование работы с семьей предусматривает:

- знакомим родителей с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития ребенка, с индивидуальным планом его оздоровления, необходимостью рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания;

- формируем у родителей основы валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и в семье, обучаем основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики);

- обучаем родителей разнообразным техникам общения с детьми, в течение учебного года периодически планируем фронтальные встречи с родителями детей. Это традиционные родительские собрания, «Круглые столы», «Устные журналы» и т.д. В календарном плане указываем тему встречи, форму ее проведения. Кратко обозначаем методы активизации родителей.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается телевизору, в лучшем случае «сидячим» играм (мозаика, лото и т.п.). При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребенок сможет только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении: дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статикой.

Следовательно, одной из главных задач взрослого является организация правильного двигательного режима ребенка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений. А для этого мы всегда находимся в тесном сотрудничестве с семьями.

### **Папки-передвижки и консультации для родителей включают в себя следующую тематику:**

1. «Меры по профилактике коронавирусной инфекции»
2. «Профилактика сезонных простудных заболеваний и гриппа»
3. «Физкультура: когда, как и зачем?»
4. «Как заниматься физкультурой в домашних условиях»
5. «Советы родителям: Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»
6. «Здоровый рацион питания для дошкольников»
7. «Заботимся о зрении с детства»
8. «Формирование правильной осанки»

9. «Беседа с родителями «Солнце, воздух и вода друзья здоровья»
10. «Дыхательная гимнастика»
11. «Закаливание с ранних лет»
12. «Формирование психологического здоровья ребёнка»
13. «Советы родителям « Как преодолеть страх врачей»
14. «Развиваем мелкую моторику вместе»
15. «Как справляться с переутомлением»
16. «Детский режим - основа здорового образа жизни»
17. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»







## Уголки для родителей





### **Сайт учреждения, социальные сети**

Для удобства мы размещаем полезную информацию, консультации и памятки на сайте нашего учреждения, на страничке консультационного центра МАДОУ-д/с №10, в Телеграм канале, ВК, Одноклассники.

Работа с семьями воспитанников в дистанционном формате даёт ряд преимуществ:

- родители не ограничены во времени, они могут в любое время поучаствовать в предлагаемой деятельности;
- родители в курсе событий, происходящих в группе, которую посещает ребенок;
- родители посещают мастер-классы, не выходя из дома;
- родители в курсе, какие технологии используются в работе с детьми;

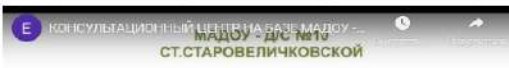

- у родителей формируется положительная мотивация к деятельности детского сада.






**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР "СОЛНЫШКО"**

[Подать заявку](#)   
 [Оставить отзыв](#)   
 [Нормативные документы](#)   
 [Методические рекомендации](#)   
 [Социальные партнёры](#)




Консультационный Центр "Солнышко" по оказанию консультационно-правовой, психолого-педагогической и методической помощи родителям (законным представителям) и семье воспитывающим детей с ОВЗ

Посмотреть на  YouTube

Деятельность консультационного центра осуществляется в рамках регионального проекта "Поддержка семей имеющих детей", в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и письмом Минобрнауки России от 31.01.2008 "О внедрении различных моделей обеспечения равных стартовых возможностей получения общего образования для детей из разных социальных групп и слоев населения" с целью оказания методической, психолого-педагогической, диагностической помощи родителям (законным представителям), обеспечивающим получение детьми дошкольного образования в форме семейного образования, не посещающими дошкольные образовательные учреждения.

Уважаемые родители и законные представители детей, если у вас возникают вопросы, связанные с воспитанием и развитием ребёнка, то вы можете консультацию и практическую помощь опытных специалистов по вопросам воспитания, обучения, оздоровления и развития ребёнка.

**Специалисты КЦ готовы оказать следующие виды помощи:**

-  [Консультативно - правовую](#)
-  [Психолого - педагогическую](#)
-  [Методическую](#)

## Мы в Телеграм канале, ВК, Одноклассники

← Детский сайт ребусов на →



**МАДОУ детский сад №10**  
Последний визит: 25 ноя 15:20

Написать

  
У вас в друзьях

  
Оповещать о событиях

  
Сделать подарок

  
Другие действия

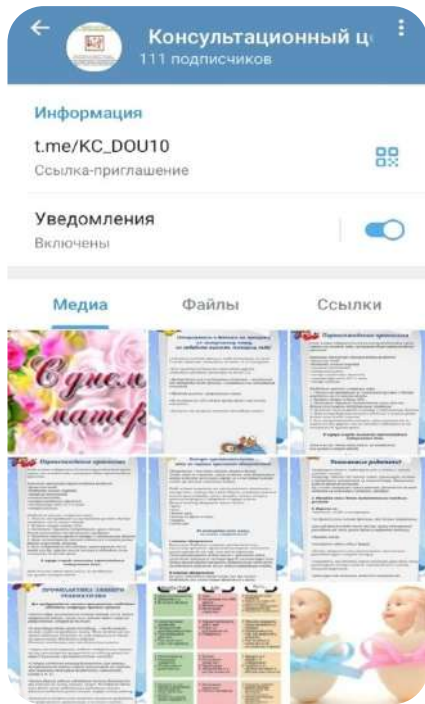
**152**  
Друзья

**46**  
Заметки

**441**  
Фото

**16**  
Группы





## **Формы работы с родителями**

Разнообразие форм сотрудничества с семьей по проблеме здорового образа жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений. Активизируя роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых, можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников. Мы убеждены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

**Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс; проведения просветительской работы с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы), а также информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журналов, тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

**Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Встречи «родительские гостиные», а также консультативная работа (использование СМИ информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).

Одним из эффективных методов работы с родителями является анкетирование. Проведение анкетирования с родителями дошкольников может прояснить ситуацию взаимодействия в семье взрослых и детей, касающуюся физического воспитания, здоровья и здорового образа жизни, а

также поможет педагогам увидеть слабые стороны в организации физического воспитания в ДОУ.

Нами используется стандартный пакет анкет который позволяет выявить: меру участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни; проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях; уровень знаний родителей о физическом развитии ребенка; значимость и важность здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.

### **Анализ результатов анкетирования родителей «О здоровом образе жизни»**

Анкетирование проводилось с 20 по 24 ноября 2023 г. во всех группах детского сада.

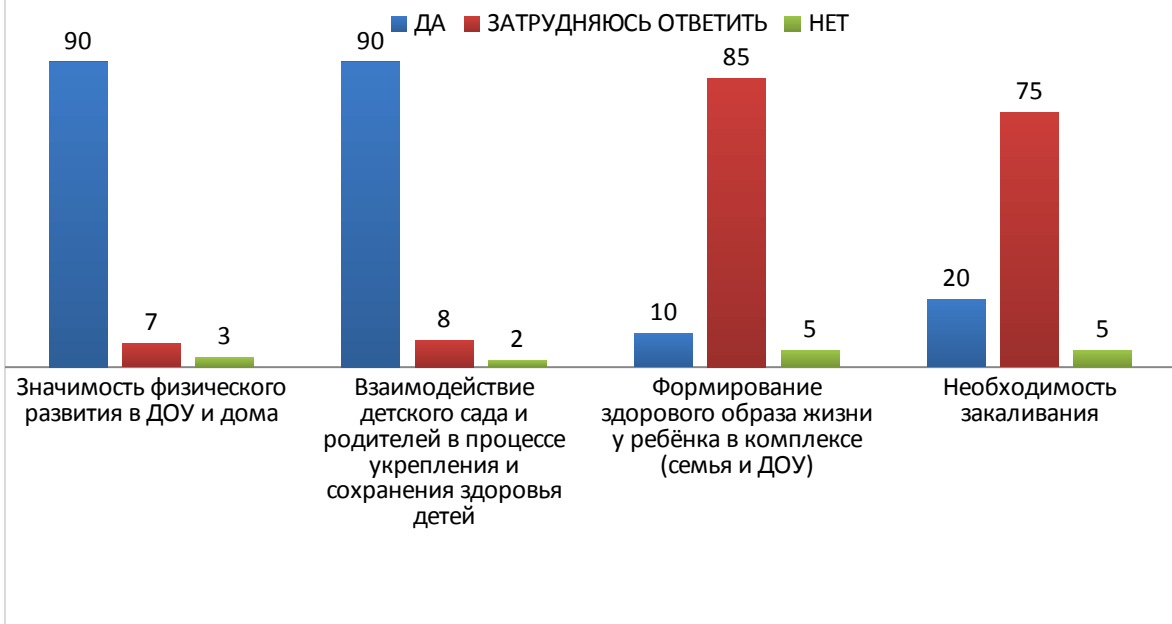
Родители проявили высокую активность и заинтересованность: было возвращено 85% заполненных анкет.

**Выводы:** по ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни», представление о факторах, влияющих на здоровье ребенка, одностороннее. В основном указывали правильное питание и прогулки. Несколько человек указали на экологическую обстановку и качество продуктов питания. Только 10% родителей ответили, что необходимо обеспечить ребенку дома, в семье и в ДОУ здоровый образ жизни в комплексе. 20% указали на необходимость закаливания. Однако, в качестве закаливающих процедур упоминали в основном прогулки на свежем воздухе и водные процедуры, что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методиках закаливания.

90% признают важность и приоритетную значимость физического развития в ДОУ и дома.

90% отметили, что нуждаются в помощи детского сада в процессе укрепления и сохранения здоровья детей.

## Анализ результатов анкетирования родителей



### Рекомендации:

1. воспитателям групп провести дополнительно консультации по теме «ЗОЖ»;

Срок исполнения: ноябрь - декабрь 2023 г. Ответственные: воспитатели групп.

2. провести совместные мероприятия с родителями спортивной направленности.

Срок исполнения: до конца учебного года. Ответственные: воспитатели групп.

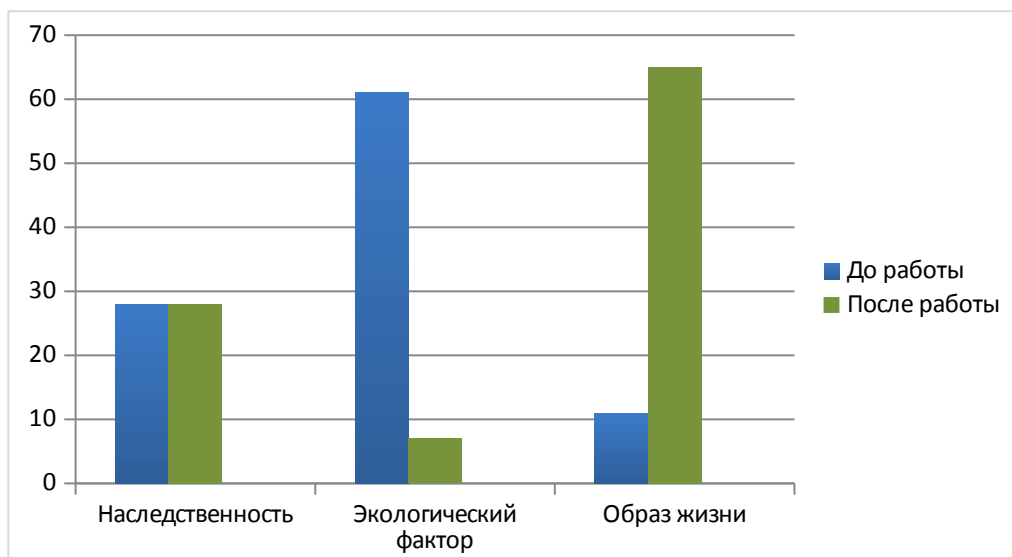
Опираясь на данные анкетирования, воспитатели ДООУ выстраивают план работы с родителями воспитанников.

### **Мониторинг результативности работы по взаимодействию с родителями**

Результативность проведенной работы мы оцениваем с помощью онлайн - опросов.

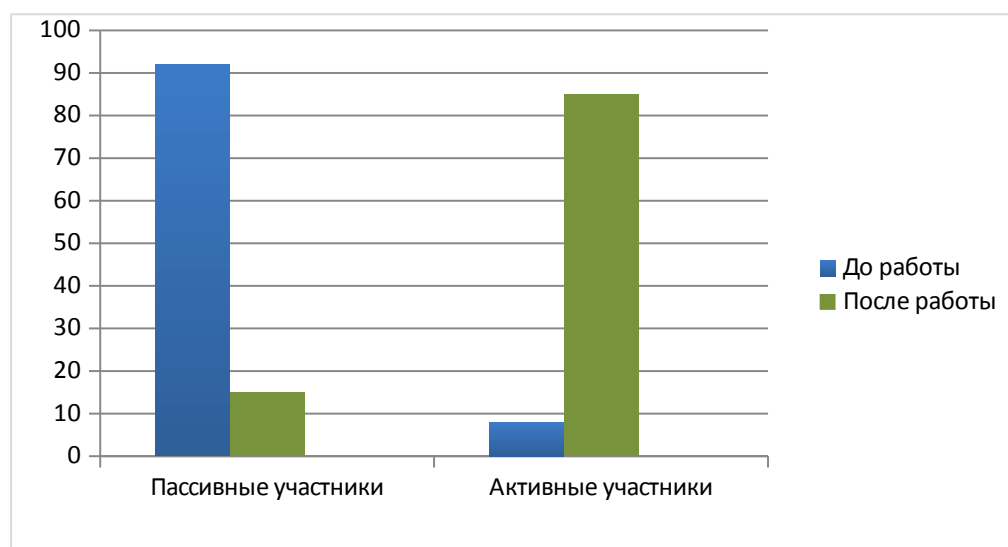
В ходе обработки результатов заболеваемости детей мы увидели положительную динамику:

Проведенная с родителями работа изменила последовательность приоритетов различных факторов, влияющих (в представлении родителей) на здоровье детей. Если в ходе опроса в начале работы родители указывали в качестве наиболее важных на такие факторы, как экологическая обстановка (61%), наследственность (28%), а на образ жизни, как важнейший фактор указывали лишь 11%, то после проведенной работы на образ жизни, как на важнейший фактор указывали уже 65% родителей. (Рис. № 1)



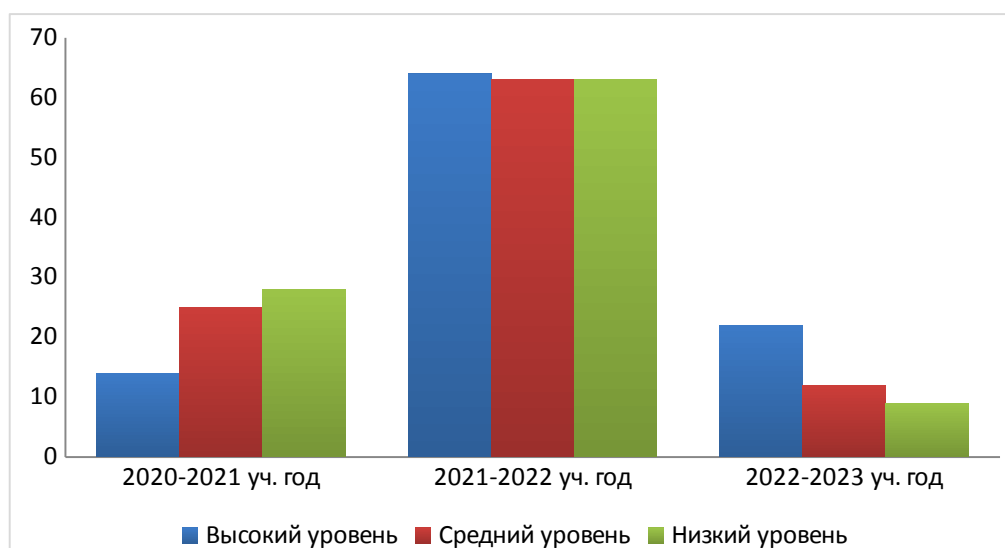
*Рис № 1. Приоритет различных факторов, влияющих (в представлении родителей) на здоровье детей.*

Постоянный контакт с семьёй позволил пробудить чувство расположения и доверие родителей к детскому саду, создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопонимания в проблемы друг друга. Многие из родителей стали осознавать важность сотрудничества с воспитателями. Если в начале работы степень включённости родителей в организацию образовательного процесса была такова: пассивные наблюдатели – 92%, активные участники – 8%, то в конце работы пассивными остаются, лишь 15% родителей, а активными участниками 85%. (Рис. № 2)



*Рис №2 Степень включённости родителей в организацию образовательного процесса.*

Индивидуальные собеседования с родителями показывали, что многие из них смогли повысить уровень педагогических знаний, умений и навыков. Так же начала прослеживаться динамика темпов роста физических качеств детей.



Данная диаграмма показывает положительную динамику движения по уровням развития физических качеств детей. Большинство детей имеют высокие и средние показатели. *Этих результатов мы достигли благодаря поддержке семей дошкольников.*

**Протокол №2**  
**Родительского собрания в старшей группе**  
**Тема: «Здоровые дети – счастливые дети»**

Дата: 24.11.2023 г.

Присутствовало: 17 человек

**Цель:** *Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах использования здоровьесберегающих технологий, показать на практике использование методик оздоровления.*

**Предварительная работа:**

1. Проведение анализа состояния здоровья воспитанников старшей медицинской сестрой.
2. Проведение анкетирования родителей: «Условия здорового образа жизни в семье».
3. Показ презентации «Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ» .
4. Оформление плакатов с цитатами о здоровье.
5. Наглядная информация: «Здоровье каждого человека-это его богатство», «За здоровый образ жизни!», «Что такое динамическая пауза?», «Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду».

**Структура:**

1. Вступительное слово воспитателя. Актуальность темы. (Ерёменко Н.Н.)
3. Просмотр презентации «Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ».
5. Практическое упражнение с родителями: «Игровой массаж с массажными мячиками», пальчиковые гимнастики (педагог-психолог Исаева А.М.).
6. Рефлексия.
7. Подведение итогов собрания.

**Ожидаемый результат:**

Родители будут использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения и укрепления здоровья детей. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

Домашний режим ребенка устанавливать в соответствии с режимом дня детского сада (особенно в выходные дни).

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку.

**1. Слушали воспитателя Ерёменко Н.Н.:**

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более



высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

## **2. Слушали педагога-психолога Исаеву А.М.:**

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть презентацию по теме: «Здоровьесберегающие технологии».

### **Просмотр презентации.**

#### **Слайд 1**

Какие же виды закаливания проводятся в нашем детском саду?

Закаливание в детском саду

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора и постепенного повышения его дозировки

#### **Слайд 2**

Ежедневно проводим воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями

#### **Слайд 3**

Поласкаем рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи

#### **Слайд 4**

Используем нетрадиционное физкультурное оборудование, сделанное вашими и нашими руками.

#### **Слайд 5**

Используем нетрадиционное физкультурное оборудование

#### **Слайд 6**

Ежедневно в утренней гимнастике используем ритмические упражнения.

#### **Слайд 7**

Динамические, дыхательные упражнения

#### **Слайд 8**

В весенне-зимний период вводим витаминизацию, фитотерапию лук, чеснок

#### **Слайд 9**

Занятия по закаливанию всех групп проводим в течение дня.

Утренний прием детей на свежем воздухе

#### **Слайд 10**

Босохождение, хождение по дорожкам здоровья

Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна

Чтобы быть здоровым, нужно не только любить свое тело и соблюдать его чистоту, но и заниматься зарядкой и спортом.

А сейчас я вам предлагаю немного подвигаться, что-то мы засиделись. Такую динамическую паузу мы проводим с детьми между образовательной деятельностью.

#### **Физминутка.**

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.(Какие вы все молодцы)

А сейчас мы предлагаем Вам научиться делать массаж с помощью массажных мячиков. Массажный мячик (Суджок) – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения - это массаж рефлекторных зон. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус. Массажный мячик предназначен для микромассажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног. Шипы на поверхности мяча при перекатывании

воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Родители берут массажные мячи и садятся на коврик по кругу. Звучит тихая спокойная музыка. Массаж кистей рук:  
- Ёжик, ёжик, ты колючий,

Покатайся между ручек.

Мячик катается, ладошка улыбается.

Все стараются, ёжик медленно катается.

Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал.

На ладошку нажал.

Посмотрите-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

Массаж правой и левой руки:

Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

Убирают мячи.

**Пальчиковые гимнастики (на выбор)**

## **6.Рефлексия.**

Уважаемые родители я познакомила вас той работой, которая ведется в нашей группе по оздоровлению и это только маленькая часть ее.

Надеемся, что информация окажется для вас полезной и, что данные рекомендации будут использованы вами дома.

Если вам все понравилось, было интересно и вы всё поняли, я предлагаю вам все полученные сегодня знания о здоровом образе жизни перенести на бумагу, и оставить свои пожелания, новые идеи, впечатления или просто оставить отзыв о мероприятии.

## **7. Подведение итогов**

И в завершении нашей встречи мне бы хотелось напомнить, о том, что любые формы работы с детьми в данном направлении, какие бы мы не применяли на практике это прекрасно, но личный пример родителей в любом деле важнее всего!

Потому здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители.

Благодарим за внимание!

**Протокол № 2**  
**родительского собрания**

**Тема: «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора»**

Старшая группа № 2 от «20» ноября 2023 г.

Воспитатели: Чудненко Ю.В.

По списку 22 человека

На собрании присутствует 16 человек.

**Повестка дня:**

1. «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора» докладчик - воспитатель Чудненко Ю.В.
2. «Основные правила семейного воспитания» - докладчик педагог-психолог Исаева А.М.
3. Разное.

**Ход собрания:**

По первому вопросу воспитатель Чудненко Ю.В. рассказала о том, что здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально – экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

(Приложение 1,2)

По второму вопросу педагог-психолог Исаева А.М. предложила родителям сотрудничество в воспитании ребенка, ведь ребенок для родителей – это будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках. И вы, конечно, хотите, чтобы выше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. Мы – детский сад, педагоги – тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания.

(Приложение 3)

По третьему вопросу Юлия Владимировна рассказала родителям о требованиях к внешнему виду детей, объяснила родителям, как правильно подобрать дошкольникам одежду и обувь, согласно сезонным изменениям. Напомнила родителям о возможных опасностях для ребёнка дошкольного возраста. Воспитатель напомнила родителям, что главная

задача нас, взрослых, - остерегать и защищать ребенка, правильно подготовить его к встрече с различными сложными, а порой и опасными жизненными ситуациями. Необходимо своевременно обучать детей ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывать у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным, осторожным и осмотрительным.

Родители являются для детей образцом поведения. Родитель — объект любви и подражания для ребенка. Это необходимо помнить всегда и тем более, когда родители делают шаг на проезжую часть дороги вместе с ребенком.

#### **Решения:**

1. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

2. Соблюдать дома рекомендации, полученные от воспитателей.

3. Учитывать требования гигиены и норм техники безопасности при обеспечении безопасности жизнедеятельности своих детей.

Голосовали за 16 человек, против 0 человек, воздержались 0 человек.

Председатель родительского собрания \_\_\_\_\_

Секретарь родительского собрания \_\_\_\_\_

« 20» ноября 2023 г.

### **Приложение 1.**

#### **Консультация**

#### ***«Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора»***

Здравствуйте уважаемые наши родители! Я говорю вам здравствуйте, а значит я желаю вам здоровья! Задумывались ли вы когда –нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь, когда его теряем.

Итак, тема нашего родительского собрания Здоровый образ жизни. Как сохранить и укрепить здоровье детей.

Так что же такое здоровье? *(ответы родителей)*.

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

Какие же факторы влияют на состояние здоровья? *(ответы родителей)*.

20%- наследственность;

20% - экология.

10% - развитие здравоохранения;

50% - образ жизни.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», говорил мудрый Сократ

#### **1. Формирование правильной осанки**

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей, из 100% всех детей – первоклассников у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10% - сколиоз. Говорят, когда-то благородных девиц наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов? Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел, ссутулившись, не стоял, перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину, ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, как позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

Выполнять **пять простых правил формирования осанки** (после собрания раздать памятки всем родителям)

1. Наравивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости ...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущено руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову на придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель

## **2. Берегите зрение ребенка**

У 13% детей – младших школьников – отклонение зрения.

Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения. Очень вредно держать книги и тетради на расстоянии ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50-60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку

глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте и лежа.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаза с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки – конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или платком.

### **3. Режим дня**

Для здорового образа жизни ребенка важен режим дня. Все родители уже достаточно слышаны о пользе режима дня, так что доказывать пользу необходимости, пожалуй, нет. Режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это - рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И.Павлов отмечал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Занятия, занимающие в жизни детей подготовительной группы определенное место, требуют усиленной работы головного мозга. Как важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня ребенка:

- продолжительность занятий должна учитывать возрастные возможности;
- должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
- необходимое время должно быть отведено на сон.

### **4. Пребывание детей на воздухе**

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните, чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Зачастую «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

### **5. Питание**

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь необходимо только подчеркнуть, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке «перехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

### **6. Гигиена сна**

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет в 6-7 лет 10-11 часов.



Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей, поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры- все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он уже не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, т.к. это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

## Приложение 2.

### Доклад

### *«Основные правила семейного воспитания»*

#### Дорогие родители!

Детский сад предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас – это ваше будущее, это ваше бессмертие.

Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках. И вы, конечно, хотите, чтобы выше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. Мы – детский сад, педагоги – тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих **основных правил семейного воспитания**:

1. Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую оплачивает злом – пренебрежением к родителям, к семье, к людям. Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка – это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова – вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ребенку возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы, склонности.

5. Основа поведения ребенка – это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред распущенности, вещизма, лжи. Учите любить свой дом, семью, добрых людей свой край. Важнейшей привычкой должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой, еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями детского сада, педагогов. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большей степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль – это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения. Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о старших и младших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте самого заботиться о собственном здоровье, о физическом развитии. Помните, что дети переживают в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у детей возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья – это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

*Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!*

### **Приложение № 3.**

#### Памятка для родителей

#### ***Пять простых правил формирования осанки***

1. Нарастивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости ...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на, то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущено руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову на придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель

**Протокол № 2**  
**родительского собрания**  
**«Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста»**  
**(родительское собрание в средней группе)**

от «15» ноября 2023 г.

Воспитатель: Пронь Е.Г.

**Цель:** Обеспечение единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

**Задачи:**

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;
- обеспечение сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.
- способствовать пропаганде здорового образа жизни в семье.

**Повестка собрания:**

1. Выступление воспитателя (презентация) «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».
- 2.Игра «Ромашка».
- 3.Разное.

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли на наше родительское собрание.

В настоящее время, как никогда, возрастает актуальность здорового образа жизни, что вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Всем известно, что здоровье человека закладывается в детстве и, согласно научным данным, оно на 10 % обуславливается возможностями медицины и здравоохранения, на 20 % - состоянием окружающей среды, на 20 % - наследственностью и на 50% - образом жизни. Образ жизни – как раз та тема, об актуальности которой можно говорить много, и всё будет главное. Как сберечь здоровье? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить детей заботиться о своем здоровье? Как...?

Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее,

сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, мотивацию здоровью, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов

может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?

### **Составляющие факторы здорового образа жизни:**

1. Режим дня
2. Сон
3. Рациональное питание
4. Гигиена
5. Движение
6. Эмоциональное состояние

1. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

2. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель
- Тишина
- Затемнение окон
- Приток свежего воздуха
- Прием пищи, не возбуждающей организм, - за полтора, два часа до сна
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

3. Питание - это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональный режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защита от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

4. Гигиена - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание
- Занятия физическими упражнениями
- Уход за телом
- Использование рациональной одежды и обуви

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.

5. Движение - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения. Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.

6. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДООУ, но и родителям, и самому ребенку.

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

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



Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью. (По вечерам поздно ложится спать т.е. недосыпание, много смотрит телевизор, долго играет на компьютере, не соблюдает режим дня, вредные привычки, неправильное питание (чипсы, кока-кола ...)

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

(Ожидаемые ответы: делать по утрам гимнастику, соблюдать режим дня, правильно питаться, хорошее настроение, соблюдать правила гигиены, прогулки, игры на свежем воздухе, закаливание)

Для того чтобы проверить свои знания в вопросах оздоровления, предлагаю небольшую дискуссию по заданным вопросам

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Какие вредные привычки плохо влияют на здоровье?
- Какие положительные привычки необходимо воспитывать, чтобы быть здоровым?
- Влияет ли питание на здоровье ребенка?
- Какие профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья детей?
- Какие витамины улучшают зрение и способствуют оздоровлению кожи? (витамин А)
- Какие овощи и фрукты содержат витамин «С»? (шиповник, апельсин, красный перец, клюква)
- Какой из овощных соков повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких? (морковный)

*Игра « Ромашка» (На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить...)*

1. В здоровом теле – (здоровый дух)
2. Здоровье дороже (денег)
3. Здоров будешь, (всего добудешь)
4. Болен – лечись, (а здоров – берегись)
5. Сон – (лучшее лекарство)
6. Аппетит приходит (во время еды)
7. Голову держи в холоде, живот в голоде, (а ноги – в тепле)
8. Заболел живот, держи (закрытым рот)
9. Землю сушит зной, человека – (болезни)
10. Прогулки полезны, они удаляют (от болезни)
11. Курить – (здоровью вредить)
12. Любящий чистоту (будет здоровым)
13. Где душно, там и (недужно)
14. Двигайся больше – проживешь (дольше)
15. Доброе слово лечит, а злое (калечит)
16. Добрым быть – долго (жить).
17. Живешь каково и здоровье (таково)
18. Утро встречай зарядкой, вечер провожай (прогулкой)

19. Чистота – залог (здоровья)

20. Наши болезни на наших руках, а наше здоровье (в наших руках).

### **Решение:**

- Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- Больше показывать и рассказывать детям о здоровье.
- Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрять здоровый образ жизни в семью.
- Просмотр телевизора (компьютера) не более 30 минут в день.
- В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Спасибо всем большое за ваше участие, надеюсь, что вам понравилось, и вы унесете с собой новые знания.

### **Формирование привычки к здоровому образу жизни. (памятка для родителей)**

Здоровье вашего ребёнка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и детского сада!
- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и ДОУ, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребёнка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребёнка!
- Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Родители, позанимайтесь дома с детьми!

Для начала нужно познакомить ребёнка с названиями частей своего тела. Кажется это просто, но такие слова, как запястье, затылок, ступня, кисть, голень, бедро детям могут быть не знакомы. Это легко исправить. Когда вы моете ребёнка или делаете зарядку, правильно называйте части тела.

Для детей интересно сравнивать людей и животных. Советуем поиграть в игру «Найди сходство и отличия».

Например:

- Чем похожи человек и птица? (Есть голова, туловище, две ноги, два глаза). А чем они отличаются? (У человека - руки, а у птицы – крылья; у человека – рот и нос, а у птицы – клюв).

Затем можно знакомить детей с внутренним строением. Предложите ребёнку потрогать живот и спину. Спина заметно твёрже живота, так можно объяснить, что внутри человека есть кости, которые и придают форму нашему телу. Тут уже можно рассказать, почему важна правильная осанка. Человек с правильной осанкой здоровее и красивее тех, кто сутулится. Обратите внимание на встреченных людей, пусть ребёнок сам скажет, у кого красивая осанка, а у кого - нет. Так он начнёт сам следить за собой.

Рассказывая о внутренних органах, останавливайтесь на тех, работу которых ребёнок может ощущать: сердце, лёгкие, пищеварительная система. В такой работе помогут сказки. Например, можно рассказать о Носе, который любил дышать свежим воздухом, купаться, загорать, но боялся всех острых и мелких предметов. Так гораздо легче запомнить правила гигиены и научиться дыхательной гимнастике. Во время разговора о сердце научите ребёнка обращать внимание на свой пульс после сна и бега. Сравните работу сердца с насосом, моторчиком, который толкает кровь по специальным каналам. Покажите вены на руках, ногах, шее. Тут можно показать, как оказывать первую помощь при кровотечениях. Игра в больницу понравится вашему ребёнку.

Говоря о пищеварении, обратите внимание на полезную и вредную пищу. Расскажите, почему полезен картофель, а не чипсы. Поиграйте в игры: «Съедобное – несъедобное», «Полезное - вредное». Можно придумать сказку о зубах, сравнивая их с богатырями, которые всё измельчают, любят чистоту и творог. И об их враге – Кариесе, который посылает вредных микробов, а они питаются остатками еды, застрявшими в зубах. После такой сказки ребёнок будет с большим удовольствием чистить зубы и полоскать рот.

Рассказывать об организме человека, правилах безопасности можно по дороге в детский сад, за едой, на остановке. Но польза от этих минуток будет огромной.

Здоровья вам и вашим детям!

## **Выводы:**

### **В результате информация и практический опыт, полученный родителями, способствовали:**

1. Повышению эффективности работы по оздоровлению детей; получению необходимых знаний о физическом развитии ребенка;
2. Формированию потребности в здоровом образе жизни в семье, снижению «дефицита» положительных эмоций у детей.
3. Развитию интереса у детей и родителей к занятиям физической культурой.
4. Повышению активности родителей в вопросах физического воспитания детей.

### **Предложения по дальнейшей работе:**

Продолжать использовать дистанционные формы работы с семьями воспитанников по вопросам физкультурно – оздоровительной работы с детьми дома. (Онлайн – консультирование, ссылки на познавательные видеоролики и т.д.). Использование фото и видеоматериалов, видеозаписи детских спортивных достижений.

### **Хотим отметить положительные моменты в дистанционной работе с семьями воспитанников:**

- родители не ограничены во времени, они могут в любое время поучаствовать в предлагаемой деятельности;
- родители в курсе событий, происходящих в группе, которую посещает ребенок;
- родители посещают мастер-классы, не выходя из дома;
- родители в курсе, какие технологии используются в работе с детьми;
- у родителей формируется положительная мотивация к деятельности детского сада.

В целом, мы осознаем необходимость продолжения работы по данному направлению педагогами дошкольной системы, и не только в ситуации пандемии, жизнь показала, что для того, чтобы «не выпасть» из образовательного процесса педагог должен иметь арсенал деятельности не только в очном режиме, но и онлайн.