

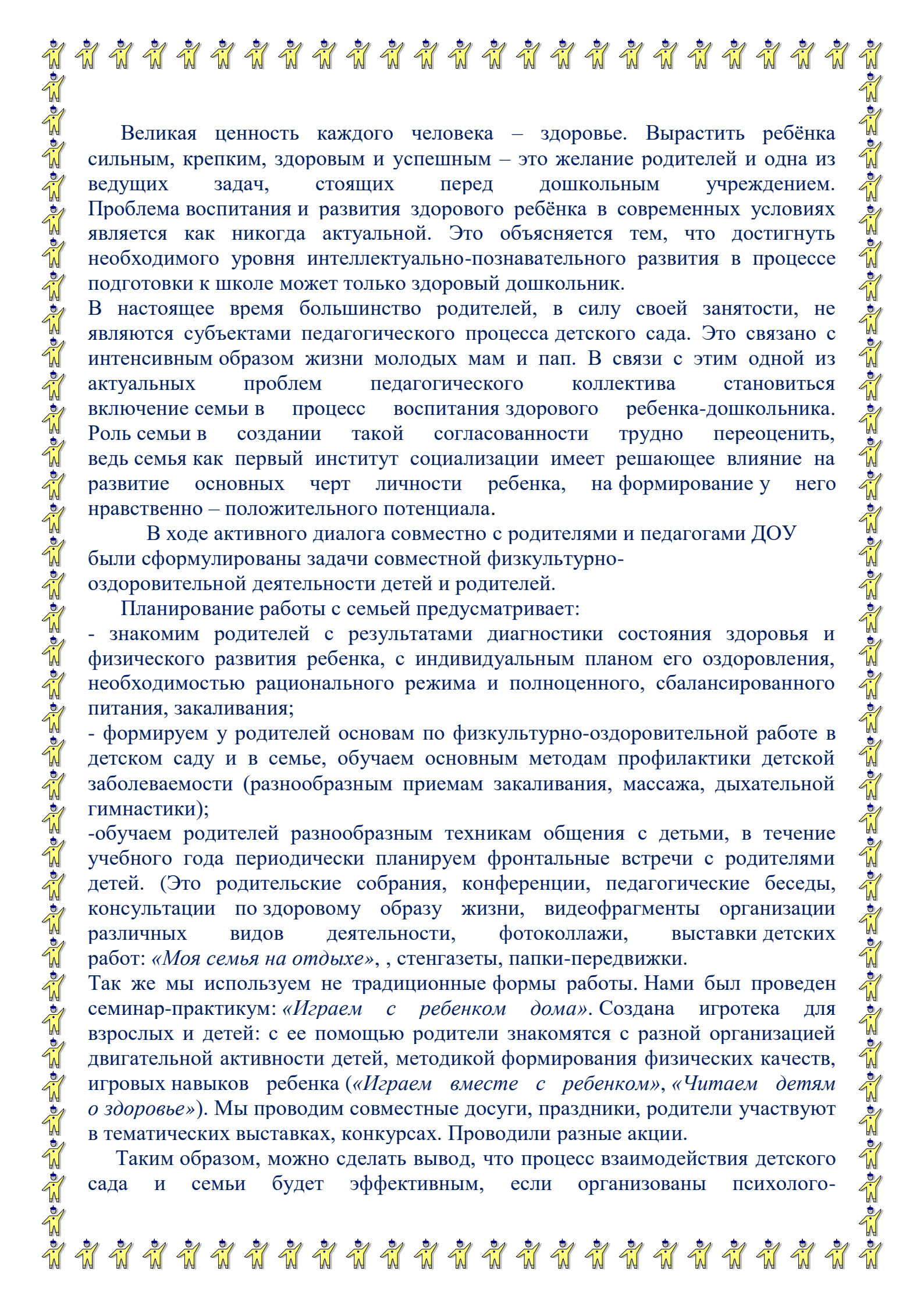
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №3
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ СМОТР-КОНКУРС
«БУДЬ ЗДОРОВ»

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



ст. Старовеличковская
2023г.



Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым и успешным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Проблема воспитания и развития здорового ребёнка в современных условиях является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что достигнуть необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития в процессе подготовки к школе может только здоровый дошкольник.

В настоящее время большинство родителей, в силу своей занятости, не являются субъектами педагогического процесса детского сада. Это связано с интенсивным образом жизни молодых мам и пап. В связи с этим одной из актуальных проблем педагогического коллектива становится включение семьи в процесс воспитания здорового ребенка-дошкольника. Роль семьи в создании такой согласованности трудно переоценить, ведь семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребенка, на формирование у него нравственно – положительного потенциала.

В ходе активного диалога совместно с родителями и педагогами ДОО были сформулированы задачи совместной физкультурно-оздоровительной деятельности детей и родителей.

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 по физкультурно-оздоровительной работе 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 родительские собрания, конференции, педагогические беседы, консультации по здоровому образу жизни, видеофрагменты организации различных видов деятельности, фотоколлажи, выставки детских работ: «Моя семья на отдыхе», , стенгазеты, папки-передвижки.

Так же мы используем не традиционные формы работы. Нами был проведен семинар-практикум: «Играем с ребенком дома». Создана игротека для взрослых и детей: с ее помощью родители знакомятся с разной организацией двигательной активности детей, методикой формирования физических качеств, игровых навыков ребенка («Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье»). Мы проводим совместные досуги, праздники, родители участвуют в тематических выставках, конкурсах. Проводили разные акции.

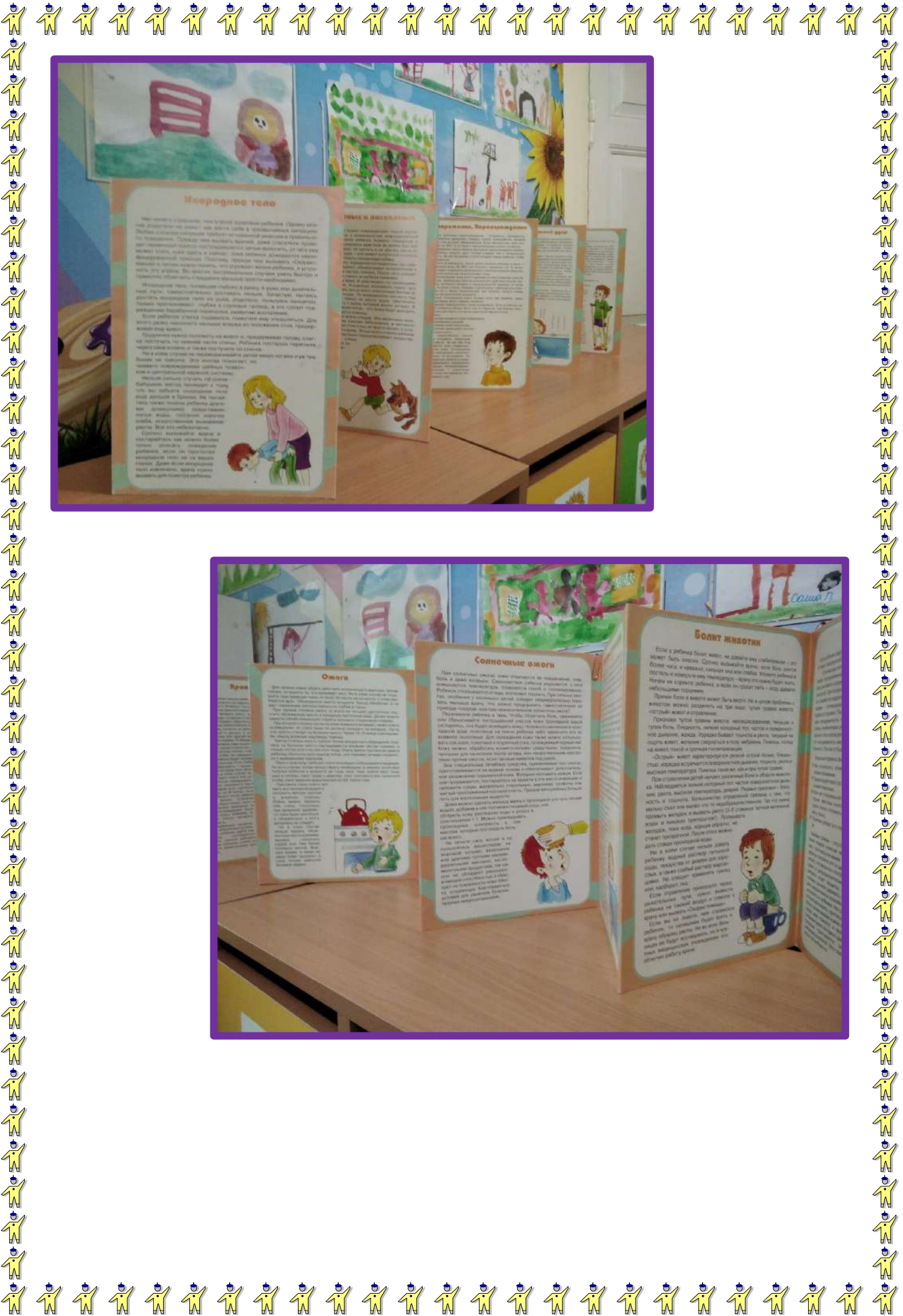
Таким образом, можно сделать вывод, что процесс взаимодействия детского сада и семьи будет эффективным, если организованы психолого-

педагогические условия, обеспечено сотрудничество специалистов, воспитателей и родителей, обогащены знания педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и правильно организован процесс управления деятельностью коллектива.

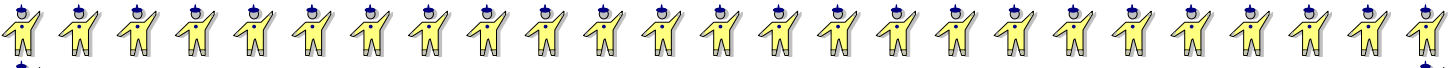
ИНФОРМАЦИОННЫЕ УГОЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Информационные уголки здоровья занимают важное место в физкультурно-оздоровительной работе с семьями наших воспитанников. В яркой и доступной форме мы доносим до родителей важную информацию о сохранении и поддержке здоровья детей и взрослых. Уголки размещены как в приемных комнатах, так и на уличных верандах с целью удобства просмотра информационного материала родителями. Материал в уголках актуальный, интересный и систематически обновляется. В основном состоит из практических и полезных рекомендаций оздоровительного и развивающего характера.









УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Грипп: кто предостережет?

Во время эпидемии гриппа родители должны помнить о мерах профилактики: регулярное мытье рук, избегание контактов с больными, использование средств индивидуальной защиты.

Симптомы гриппа: высокая температура, головная боль, ломота в теле, кашель, насморк.

Профилактика гриппа: регулярное мытье рук, избегание контактов с больными, использование средств индивидуальной защиты.

ЗДОРОВЬЕ МАМЫШЕЙ

ВИТАМИН

Рыба, клуб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и курица,
Брошки, курочки, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в лесной траве и,
Много травки есть травы!
Очень важно стараться,
Съесть за завтраком обильно,
Черный хлеб пшеницы каш –
И не толкнет по утрам!

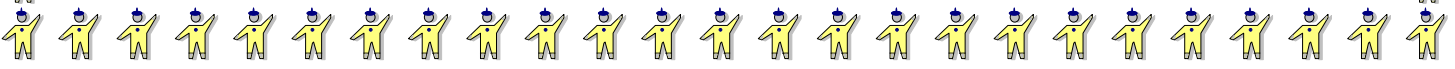
МЕНЮ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
...

Консультация для родителей

Специализированная консультация по теме: «Питание и физическая активность детей»

Родители играют важную роль в формировании здорового образа жизни своих детей. Важно обеспечить им сбалансированное питание и регулярную физическую активность.



ПЕРЕЧЕНЬ ПАПОК - ПЕРЕДВИЖЕК В ДОУ

С целью формирования позитивной установки семей на ценности здорового образа жизни, в нашем детском саду используются папки передвижки. Это удобный наглядный и информационный материал. Положительная особенность папки - передвижки заключается в том, что её можно взять домой, вечером полистать вместе с ребенком, рассмотреть иллюстрации, которые обязательно привлекут внимание малыша. Персонажи папок - передвижек пропагандируют здоровый образ жизни – моют руки перед едой, чистят зубы делают зарядку, соблюдают режим дня. Содержание папок - передвижек формируются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями контингента детей и запросов родителей.

в младше-средней группе.

1. Консультации для родителей по ЗОЖ;
2. Памятки для родителей по ЗОЖ;
3. Комплексы оздоровительных мероприятий.;
4. Советы бабушки Матрены – рекомендации лечения ангины, простудных заболеваний народными средствами;
5. Загадки, стихи, пословицы о здоровье и спорте;
6. папка-передвижка «Будь здоров малыш»;
7. Сценарий физкультурных досугов;
8. Папка физкультурно-оздоровительной работы (пальчиковые, дыхательные гимнастики);
9. Папка «Иллюстрации по оздоровлению». «Организация рационального питания», «Двигательный режим ребенка дошкольника», «Закаливание ребенка дошкольного возраста», «Режим дня дошкольника»





в старше-подготовительной группе.

1. Папка передвижка: «В помощь родителям»
2. Правила для родителей «Как общаться с ребенком?»
3. «Возрастные особенности детей 5-7 лет»
4. «Советы логопеда родителям»
5. «Азбука витаминов»
6. «Здоровый образ семьи»
7. «Спортивный уголок дома»
8. «В здоровом теле, здоровый дух»
9. «Как помочь ребенку освоиться в детском саду»
10. «Ключи к здоровью Вашего ребенка»
11. «Я расту здоровым»
12. «Здоровье ребенка. Советы по профилактике»
13. Детские рисунки на тему ЗОЖ.





РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Основная цель взаимодействия детского сада с семьями воспитанников — сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, создание условий для участия родителей (законных представителей) воспитанников в образовательной деятельности.

Для того, чтобы взаимодействие с семьями воспитанников было эффективным, необходимо:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- 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. Мы разработали 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.







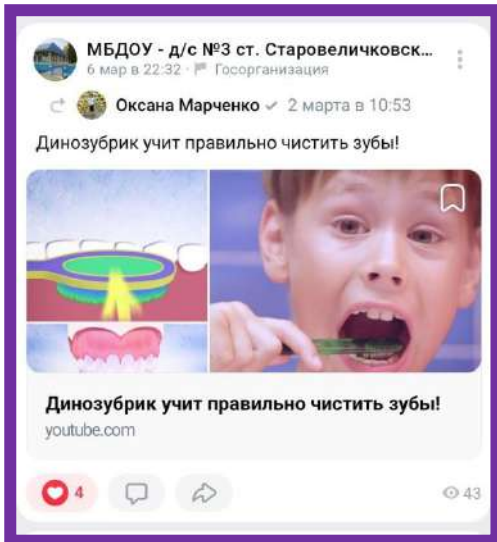
САЙТ УЧРЕЖДЕНИЯ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

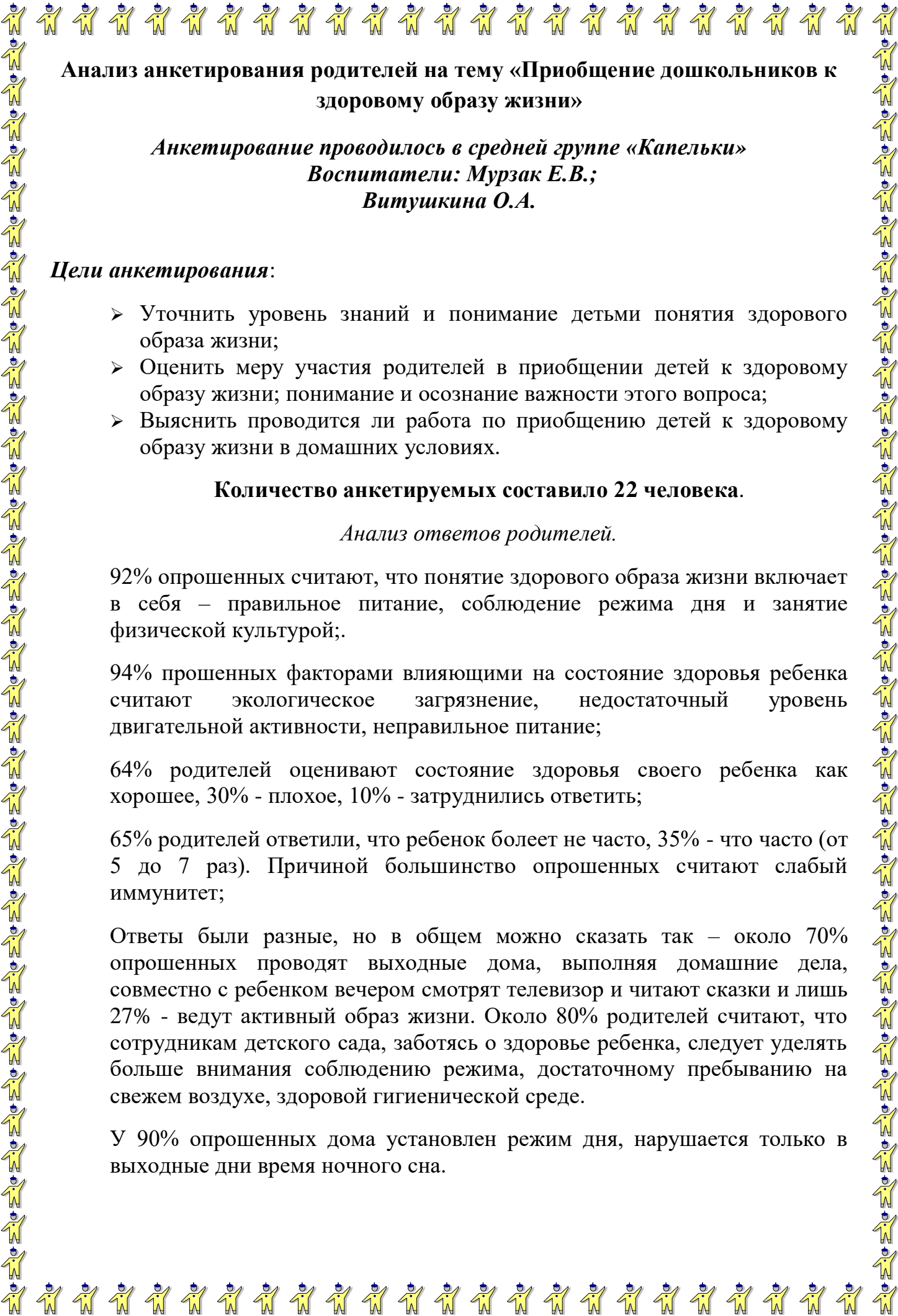
Для удобства мы размещаем полезную информацию, консультации и памятки на сайте нашего учреждения, на страничке МБДОУ - д/с №3, Телеграмм канале, ВК,.

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 их дети,
 - 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.







Анализ анкетирования родителей на тему «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»

Анкетирование проводилось в средней группе «Капельки»

Воспитатели: Мурзак Е.В.;

Витушкина О.А.

Цели анкетирования:

- Уточнить уровень знаний и понимание детьми понятия здорового образа жизни;
- Оценить меру участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни; понимание и осознание важности этого вопроса;
- Выяснить проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях.

Количество анкетизируемых составило 22 человека.

Анализ ответов родителей.

92% опрошенных считают, что понятие здорового образа жизни включает в себя – правильное питание, соблюдение режима дня и занятие физической культурой;

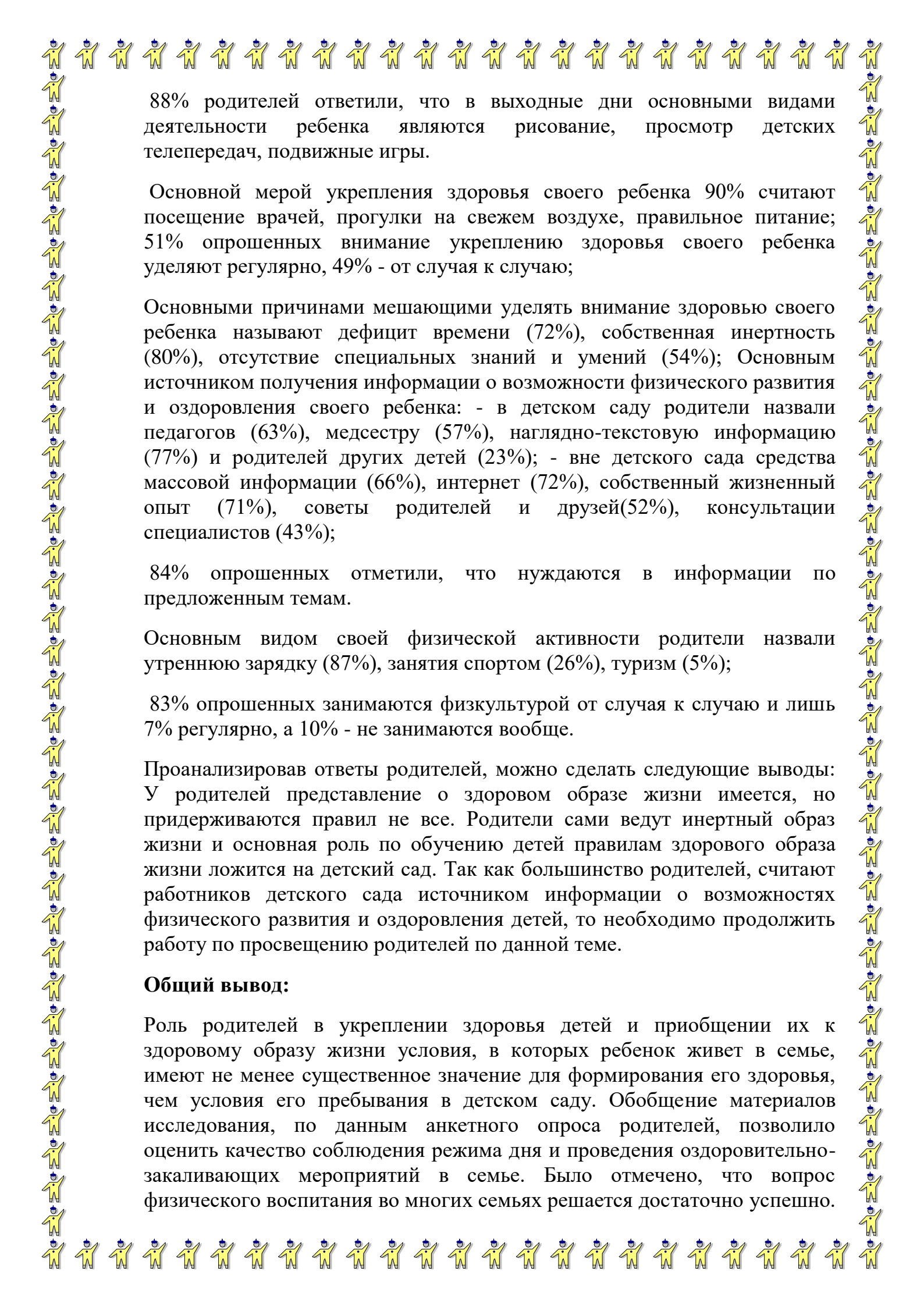
94% опрошенных факторами влияющими на состояние здоровья ребенка считают экологическое загрязнение, недостаточный уровень двигательной активности, неправильное питание;

64% родителей оценивают состояние здоровья своего ребенка как хорошее, 30% - плохое, 10% - затруднились ответить;

65% родителей ответили, что ребенок болеет не часто, 35% - что часто (от 5 до 7 раз). Причиной большинство опрошенных считают слабый иммунитет;

Ответы были разные, но в общем можно сказать так – около 70% опрошенных проводят выходные дома, выполняя домашние дела, совместно с ребенком вечером смотрят телевизор и читают сказки и лишь 27% - ведут активный образ жизни. Около 80% родителей считают, что сотрудникам детского сада, заботясь о здоровье ребенка, следует уделять больше внимания соблюдению режима, достаточному пребыванию на свежем воздухе, здоровой гигиенической среде.

У 90% опрошенных дома установлен режим дня, нарушается только в выходные дни время ночного сна.



88% родителей ответили, что в выходные дни основными видами деятельности ребенка являются рисование, просмотр детских телепередач, подвижные игры.

Основной мерой укрепления здоровья своего ребенка 90% считают посещение врачей, прогулки на свежем воздухе, правильное питание; 51% опрошенных внимание укреплению здоровья своего ребенка уделяют регулярно, 49% - от случая к случаю;

Основными причинами мешающими уделять внимание здоровью своего ребенка называют дефицит времени (72%), собственная инертность (80%), отсутствие специальных знаний и умений (54%); Основным источником получения информации о возможности физического развития и оздоровления своего ребенка: - в детском саду родители назвали педагогов (63%), медсестру (57%), наглядно-текстовую информацию (77%) и родителей других детей (23%); - вне детского сада средства массовой информации (66%), интернет (72%), собственный жизненный опыт (71%), советы родителей и друзей(52%), консультации специалистов (43%);

84% опрошенных отметили, что нуждаются в информации по предложенным темам.

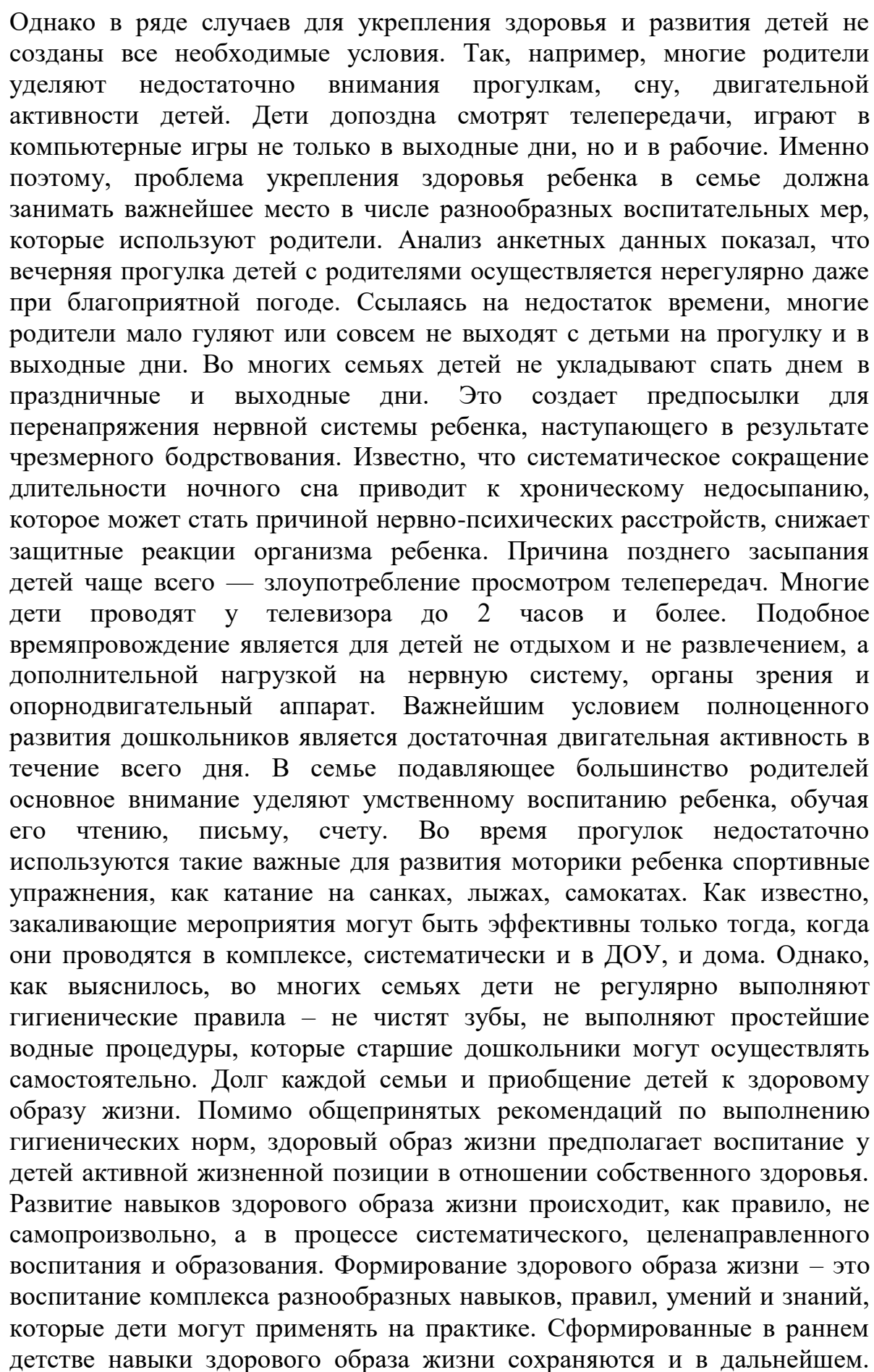
Основным видом своей физической активности родители назвали утреннюю зарядку (87%), занятия спортом (26%), туризм (5%);

83% опрошенных занимаются физкультурой от случая к случаю и лишь 7% регулярно, а 10% - не занимаются вообще.

Проанализировав ответы родителей, можно сделать следующие выводы: У родителей представление о здоровом образе жизни имеется, но придерживаются правил не все. Родители сами ведут инертный образ жизни и основная роль по обучению детей правилам здорового образа жизни ложится на детский сад. Так как большинство родителей, считают работников детского сада источником информации о возможностях физического развития и оздоровления детей, то необходимо продолжить работу по просвещению родителей по данной теме.

Общий вывод:

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно.



Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители. Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни. Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще всего — злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорнодвигательный аппарат. Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах. Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, и дома. Однако, как выяснилось, во многих семьях дети не регулярно выполняют гигиенические правила – не чистят зубы, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно. Долг каждой семьи и приобщение детей к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется

На основании проделанной работы были разработаны следующие мероприятия:

1. Стендовый доклад для родителей «Здоровый образ жизни»;
2. НОД по познавательному развитию «В гостях у доктора Ёжика»;
3. Разработаны и размещены в спортивных уголках консультации для родителей по следующим темам: «Организация рационального питания», «Двигательный режим ребенка дошкольника», «Закаливание ребенка дошкольного возраста», «Режим дня дошкольника»

**Анализ результатов анкетирования родителей в группе «Казачата»
«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»**

Цели анкетирования:

- Проанализировать работу детского сада по укреплению здоровья детей и снижению их заболеваемости.
- Оценить меру участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни; понимание и осознание важности этого вопроса.
- Выяснить проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях.

Анкетирование проводила воспитатель Овчинникова А.Н..

Анкетирование проводилось с 13-17 ноября 2023г.

Родители проявили высокую активность и заинтересованность: в анкетировании принимало участие 24 человек (100%), было возвращено 23 (91%) заполненных анкет.

Анализ: Количество детей в семье: 56% -1 ребёнок, 44 % - 2 ребёнка.

Режим частично установлен в 81% семьях, не установлен – в 19% из – за отсутствия постоянного графика работы родителей.

Утреннюю гимнастику делают 40% в выходные дни.

Соблюдают дети дома правила личной гигиены 100%

Гуляют после детского сада 100%.

Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- Подвижные игры -80%
- Спортивные игры -8%
- Настольные игры – 64%
- Сюжетно - ролевые игры -72%
- Музыкально - ритмическая деятельность -40%
- Просмотр телепередач -100%
- Конструирование -32%
- Чтение книг -56%

На седьмой вопрос 72% родителей ответили, что ребёнок болеет не часто, 28% – часто.

Причинами заболевания родители считают:

64% – недостаточное физическое воспитание в семье,

16% – недостаточное физическое развитие в детском саду

40% - и то и другое,

32% – предрасположенность и наследственность.

Наиболее приемлемые закаливающие процедуры в детском саду: облегчённая форма одежды для прогулок и в группе, систематическое проветривание групп, умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой.

На 10 вопрос мнения родителей разделились, большинство считают, что нужно обращать внимание на все компоненты заботы о здоровье и физическом развитии (особо на соблюдения режима, благоприятность психологической атмосферы, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, пребывание на свежем воздухе).

В помощи детского сада по укреплению здоровья детей нуждаются – 100%

Выводы: таким образом мы видим, что большинство родителей внимательно относятся к вопросам здоровья своих детей, следят за состоянием работы детского сада по этому направлению.

Родительское собрание в старше-подготовительной группе.

Тема: "Забота о здоровье ребенка"

**Подготовили воспитатели: Врублевская Е.В.
Овчинникова А.Н.**

Дата: 17.11.2023

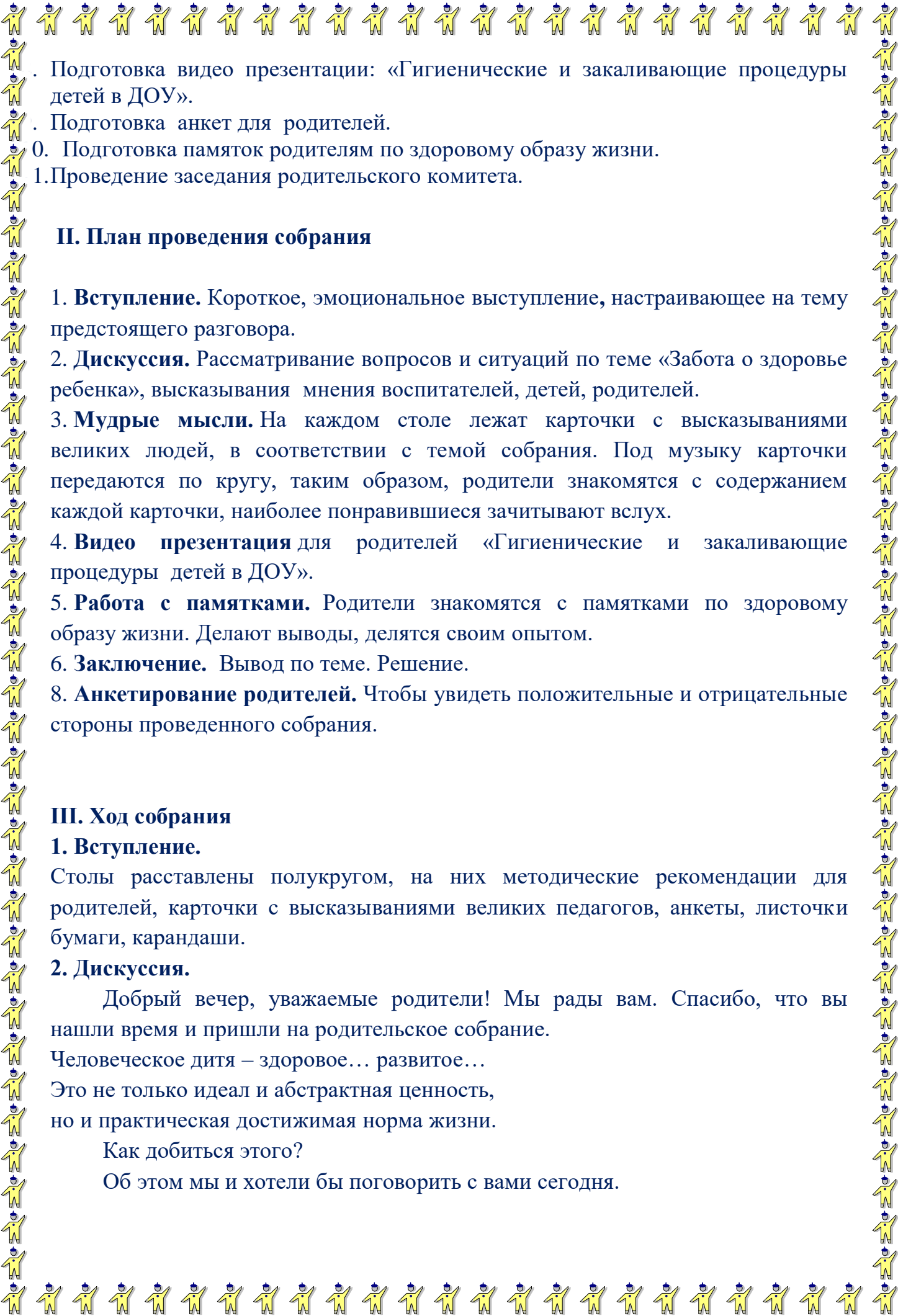
Присутствовало: 25 человека

Отсутствовало: 7 по уважительной причине.

Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

I. План подготовки собрания

- Оформление плакатов по теме собрания.
- Подготовка приглашений каждой семье с текстом.
- Оформление выставки методической литературы по теме родительского собрания.
- Оформление папки-передвижки «Режим дошкольника».
- Подготовка сообщения для родителей на тему: «Забота о здоровье ребенка».
- Подготовка методических рекомендаций для родителей.
- Оформление места проведения собрания.

- 
- . Подготовка видео презентации: «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».
 - . Подготовка анкет для родителей.
0. Подготовка памяток родителям по здоровому образу жизни.
 1. Проведение заседания родительского комитета.

II. План проведения собрания

1. **Вступление.** Короткое, эмоциональное выступление, настраивающее на тему предстоящего разговора.
2. **Дискуссия.** Рассмотрение вопросов и ситуаций по теме «Забота о здоровье ребенка», высказывания мнения воспитателей, детей, родителей.
3. **Мудрые мысли.** На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.
4. **Видео презентация** для родителей «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».
5. **Работа с памятками.** Родители знакомятся с памятками по здоровому образу жизни. Делают выводы, делятся своим опытом.
6. **Заключение.** Вывод по теме. Решение.
8. **Анкетирование родителей.** Чтобы увидеть положительные и отрицательные стороны проведенного собрания.

III. Ход собрания

1. Вступление.

Стол расставлен полукругом, на нем методические рекомендации для родителей, карточки с высказываниями великих педагогов, анкеты, листочки бумаги, карандаши.

2. Дискуссия.


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

Человеческое дитя – здоровое... развитое...

Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практическая достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.



В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к её знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый 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 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.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.



Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей)

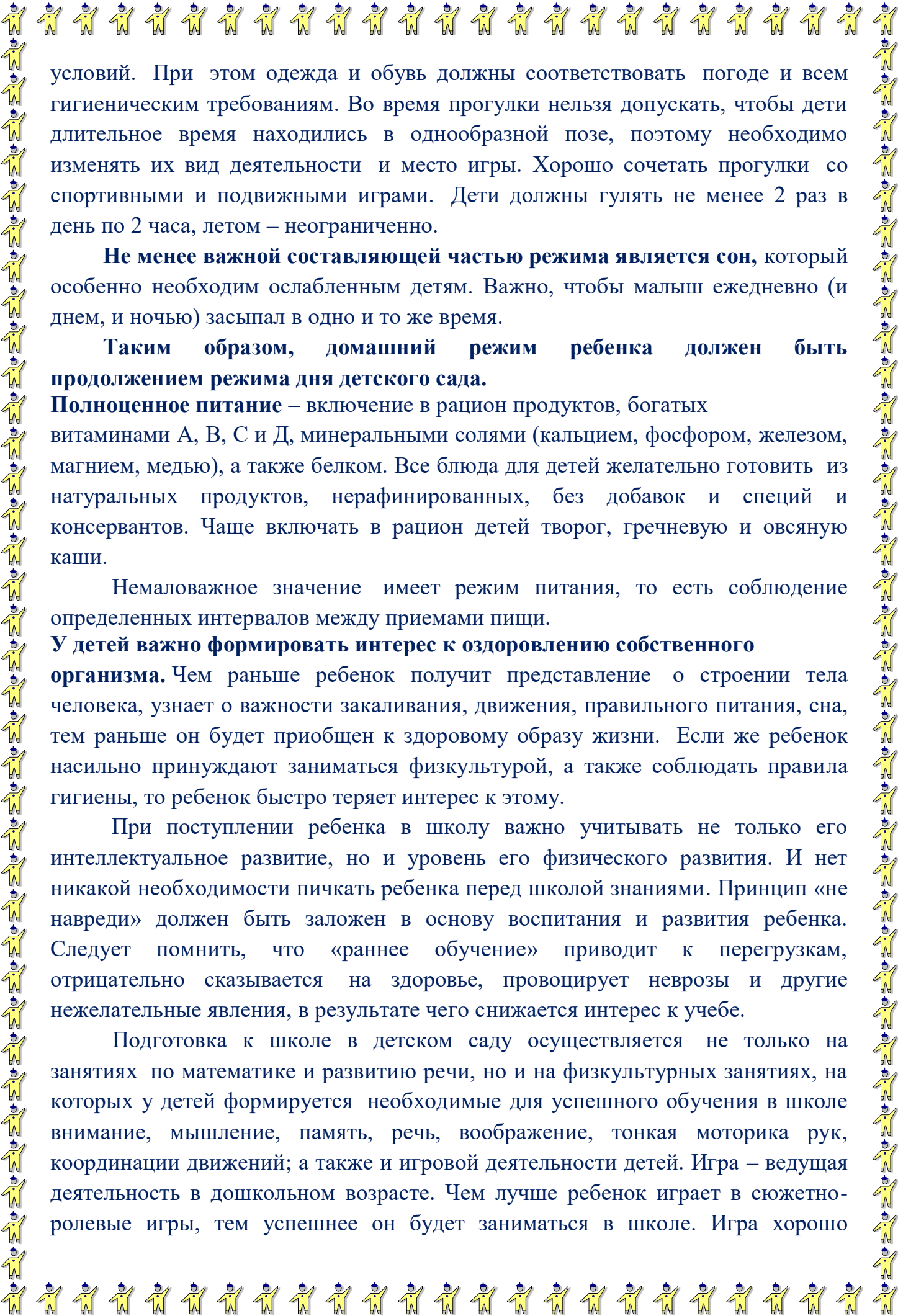
Прежде всего, необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных



условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

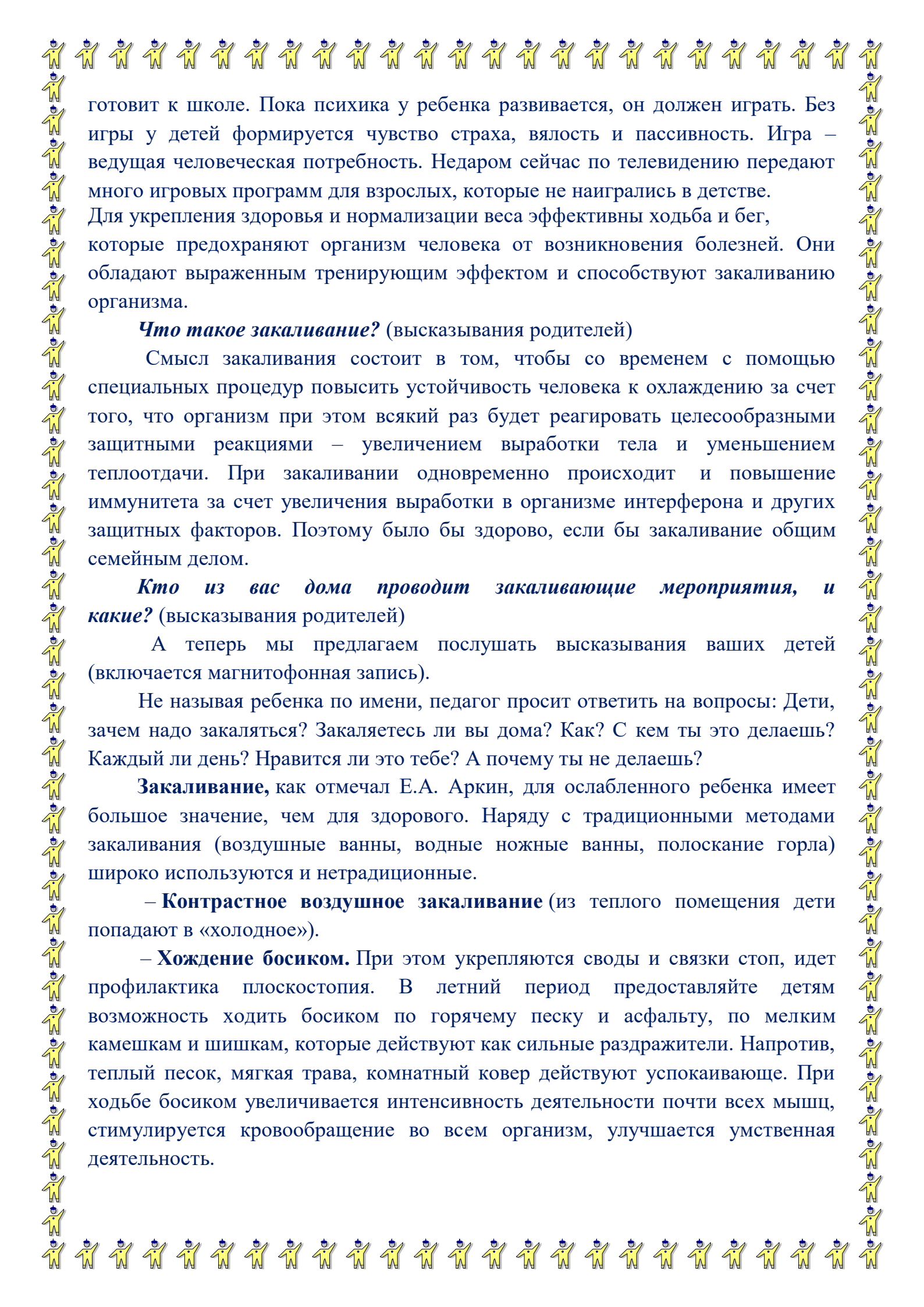
Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей. Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо



готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание? (высказывания родителей)

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие? (высказывания родителей)

А теперь мы предлагаем послушать высказывания ваших детей (включается магнитофонная запись).

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: Дети, зачем надо закаляться? Закаляетесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты не делаешь?

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребенка имеет большое значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

– **Контрастное воздушное закаливание** (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

– **Хождение босиком**. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

– **Контрастный душ** – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

– **Полоскание горла прохладной водой** со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания? (высказывания родителей)

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

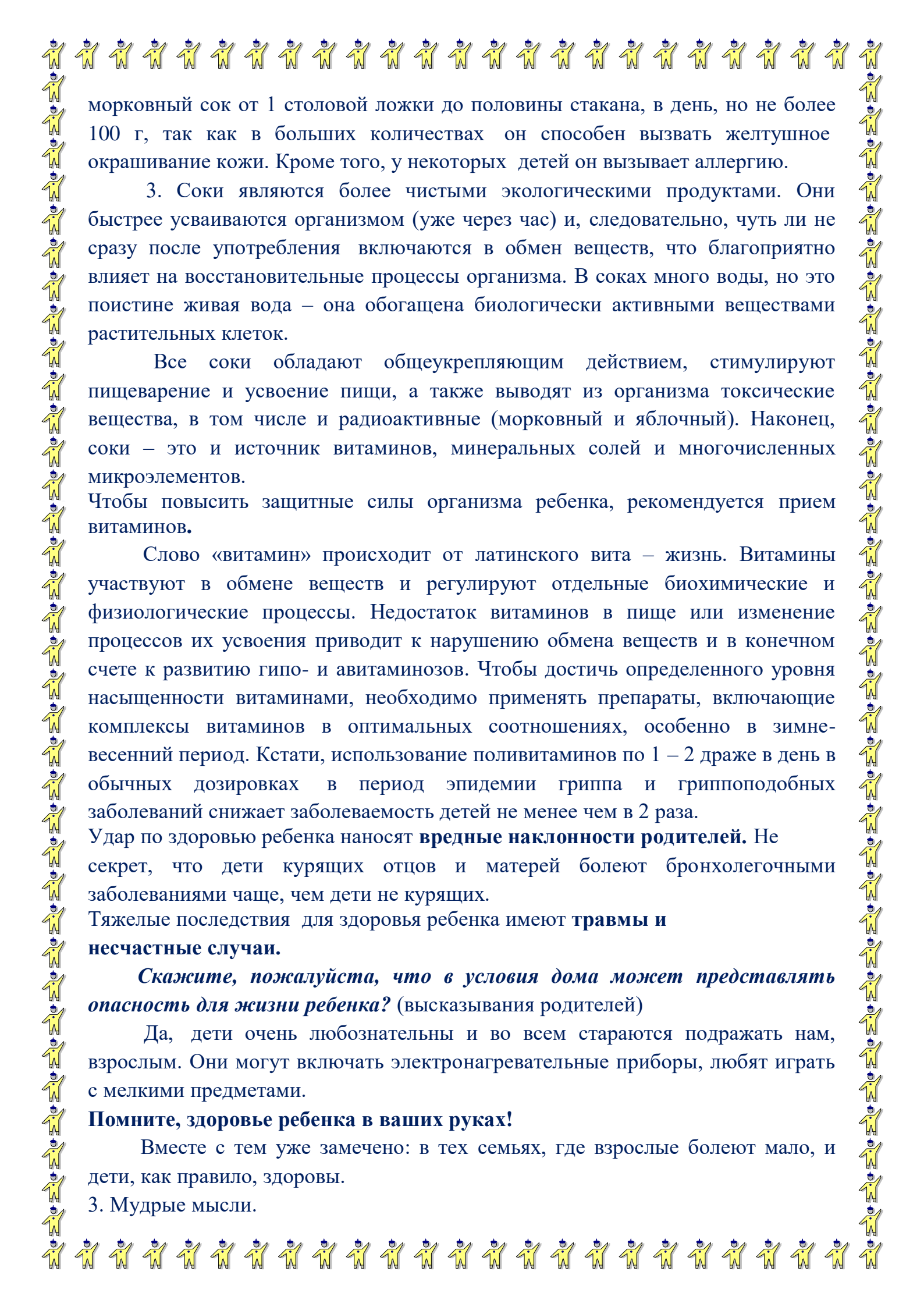
Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения – биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных, физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным? (раздать родителям карточки для ответов на вопросы)

Правильные ответы:

- Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.
- Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий



морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана, в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благоприятно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи**.

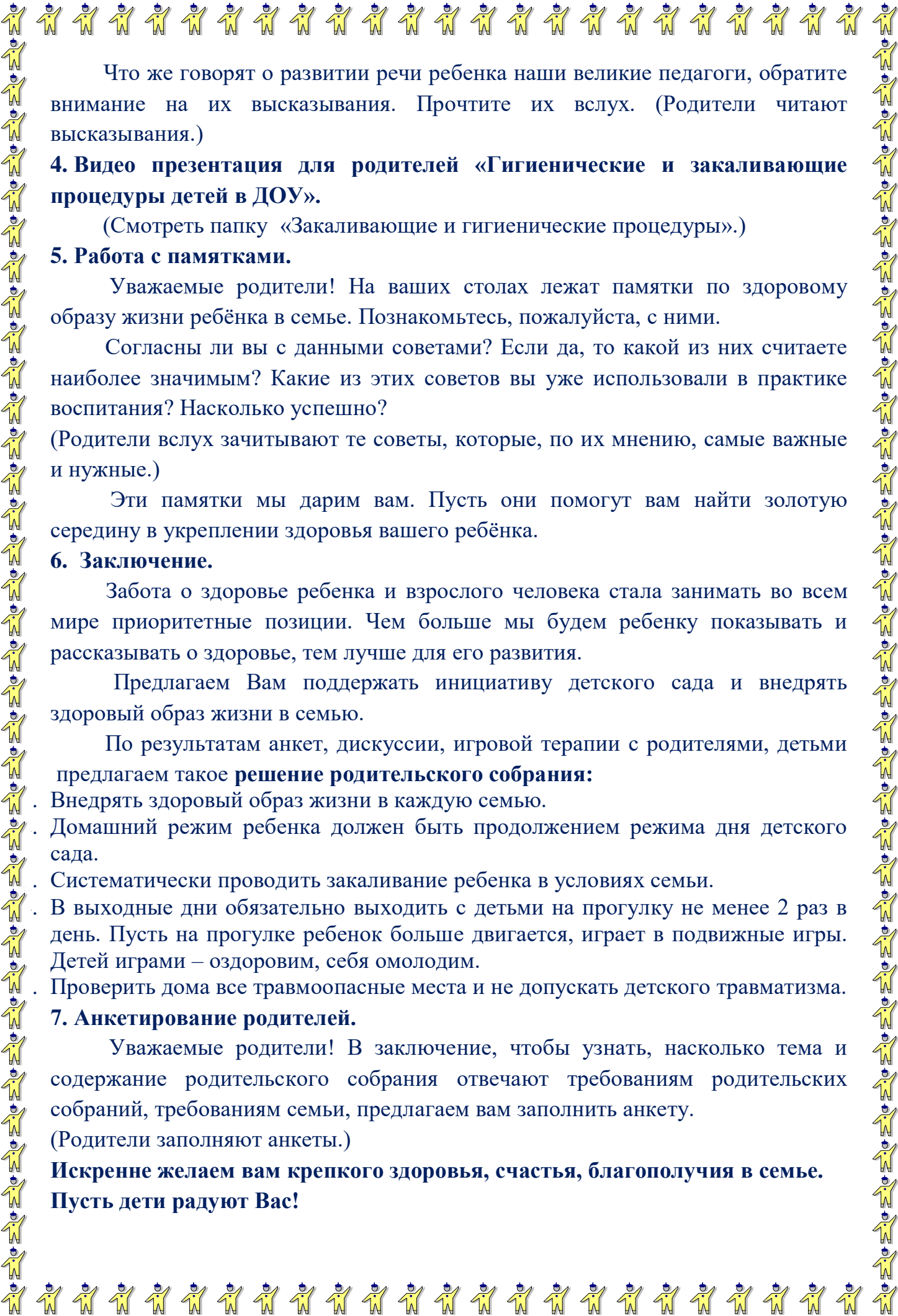
Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представлять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Вместе с тем уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

3. Мудрые мысли.



Что же говорят о развитии речи ребенка наши великие педагоги, обратите внимание на их высказывания. Прочтите их вслух. (Родители читают высказывания.)

4. Видео презентация для родителей «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».

(Смотреть папку «Закаливающие и гигиенические процедуры».)

5. Работа с памятками.

Уважаемые родители! На ваших столах лежат памятки по здоровому образу жизни ребёнка в семье. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания? Насколько успешно?

(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

6. Заключение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского сада и внедрить здоровый образ жизни в семью.

По результатам анкет, дискуссии, игровой терапии с родителями, детьми предлагаем такое **решение родительского собрания**:

- Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
- Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
- В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.
- Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

7. Анкетирование родителей.

Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету.

(Родители заполняют анкеты.)

Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье.

Пусть дети радуют Вас!



Родительское собрание в средней группе

Тема: «Здоровый образ жизни»

Подготовили воспитатели: Мурзак Е.В.

Витушкина О.А.

Дата: 17.11.2023

Присутствовало: 15 человека

Отсутствовало: 10 по уважительной причине.

Цель: Выстраивание взаимодействия с семьями по укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.
2. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Ход собрания.

1. Родители знакомятся с выставкой рисунков детей на тему: «Здоровый образ жизни».
2. Выступление воспитателей.

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас на очередном родительском собрании.

Жизнь в современном мире ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее - это наши дети. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно – способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. «Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Ответ волнует как педагогов, так и их родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так



важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

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.

Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими

упражнениями. Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Зрительная, дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика на соответствующих занятиях, ежедневно во время режимных моментов)

Физкультминутки проводятся ежедневно на всех занятиях (развитие речи, рисование, математика и др.) Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.эмоциональные разрядки, релаксация;

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 2 раза в неделю.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках. Прогулка.

Помимо физкультурных занятий, во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями.

Благотворное влияние оказывает на здоровье ребенка труд. Для сохранения жизни и здоровья детей мы закрепляем Правила дорожного движения.

Оздоровительный комплекс после дневного сна: гимнастика пробуждения, самомассаж стоп, кистей рук, ходьба по дорожкам здоровья, использование трубочек-массажеров, воздушно-водные процедуры проводится ежедневно.

Организм ребенка после сна требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности.

В группе мы играем в спокойные игры – дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять

физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.
«Мы за здоровый образ в жизни»

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Прошу поделиться опытом Вас, уважаемые родители.

Обмен опытом родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»

- Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

- Какие закаливающие процедуры Вы проводите с детьми дома?

Игра «закончи пословицу»

- В здоровом теле – здоровый дух;

- Береги платье с нову, а здоровье с молоду;

-Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь;

- Курить – здоровью вредить;

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;

- Чистота – залог здоровья.

Игра «Аппетитно и полезно!»

Родители должны из фруктов сделать такой фруктовый салатик, от которого ребёнок не смог бы отказаться. Родители проявляют всю свою фантазию и на блюде появляются не просто салаты, а настоящие картины. Так всё красиво и аппетитно.

3.Выступление медсестры.

Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению



здоровья.

4.Выступление учителя-логопеда

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического.

Анкетирование родителей на тему: ЗОЖ



Игра «Свое мнение»

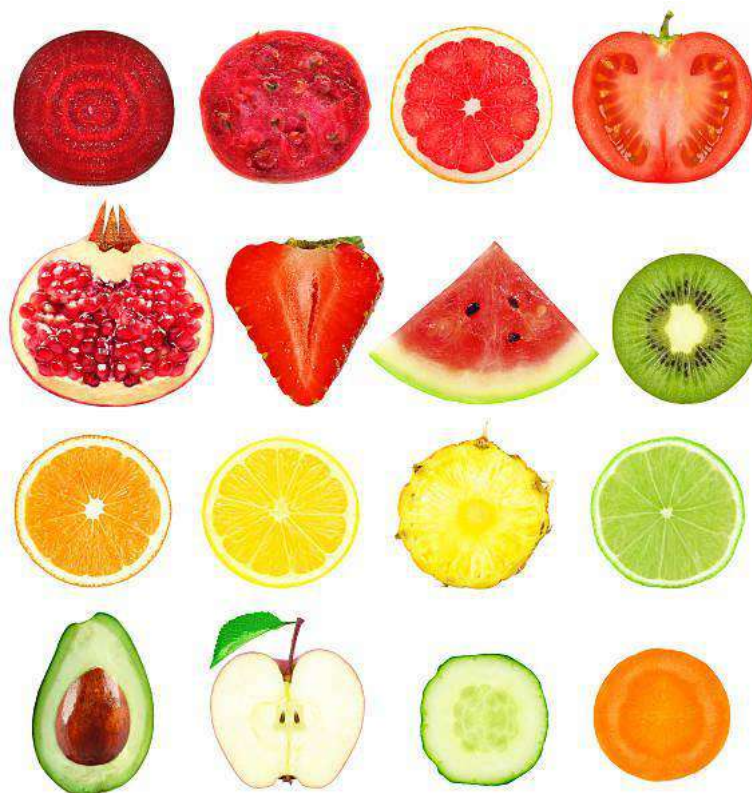
Родители садятся в круг. Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

5. Заключение.

Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.

Решения собрания

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.
2. Соблюдать дома рекомендации, полученные от педагогов, медсестры и учителя-логопеда
3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

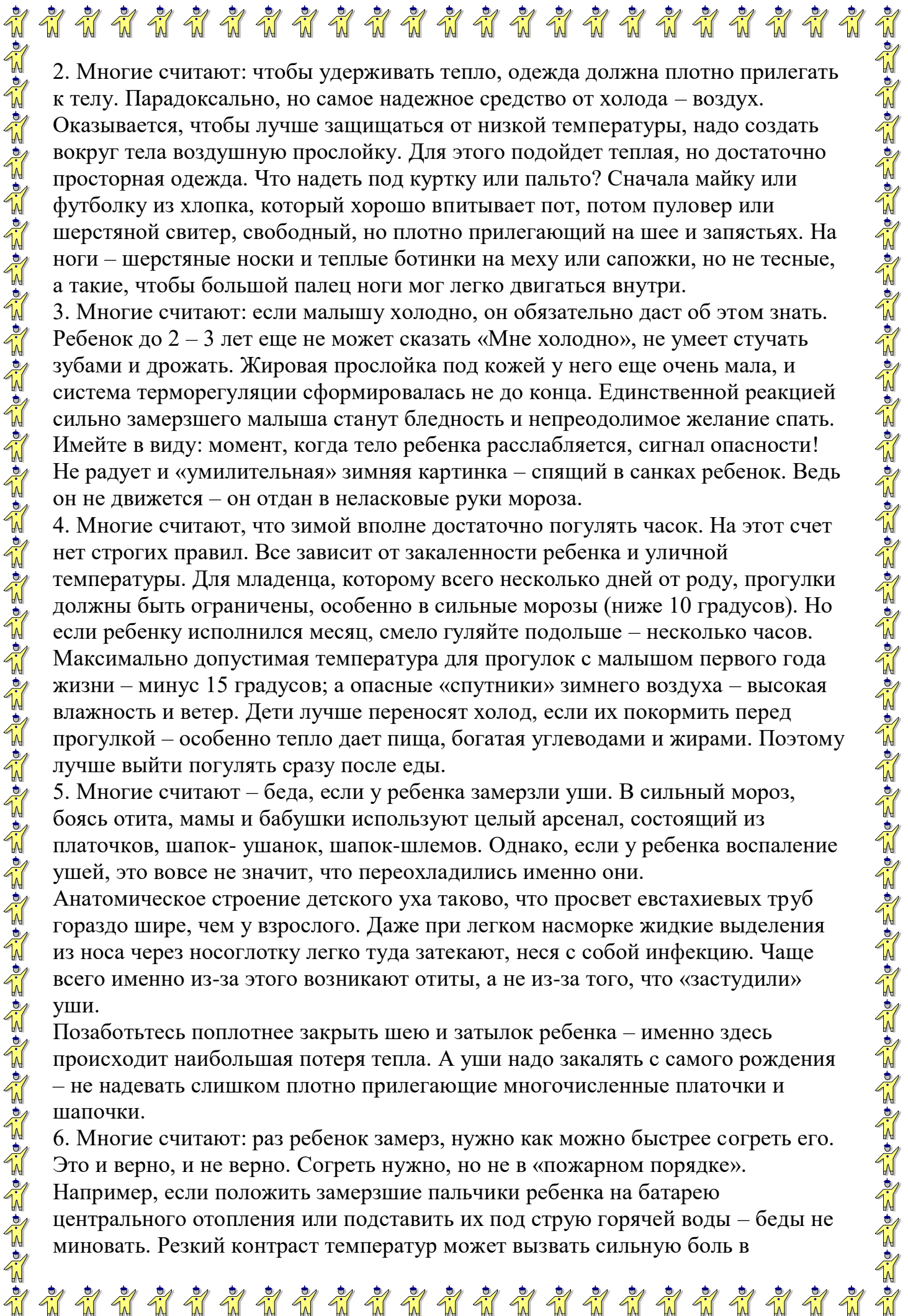


ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.



2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух.

Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок до 2 – 3 лет еще не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Для младенца, которому всего несколько дней от роду, прогулки должны быть ограничены, особенно в сильные морозы (ниже 10 градусов). Но если ребенку исполнился месяц, смело гуляйте подольше – несколько часов. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни – минус 15 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно тепло дает пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

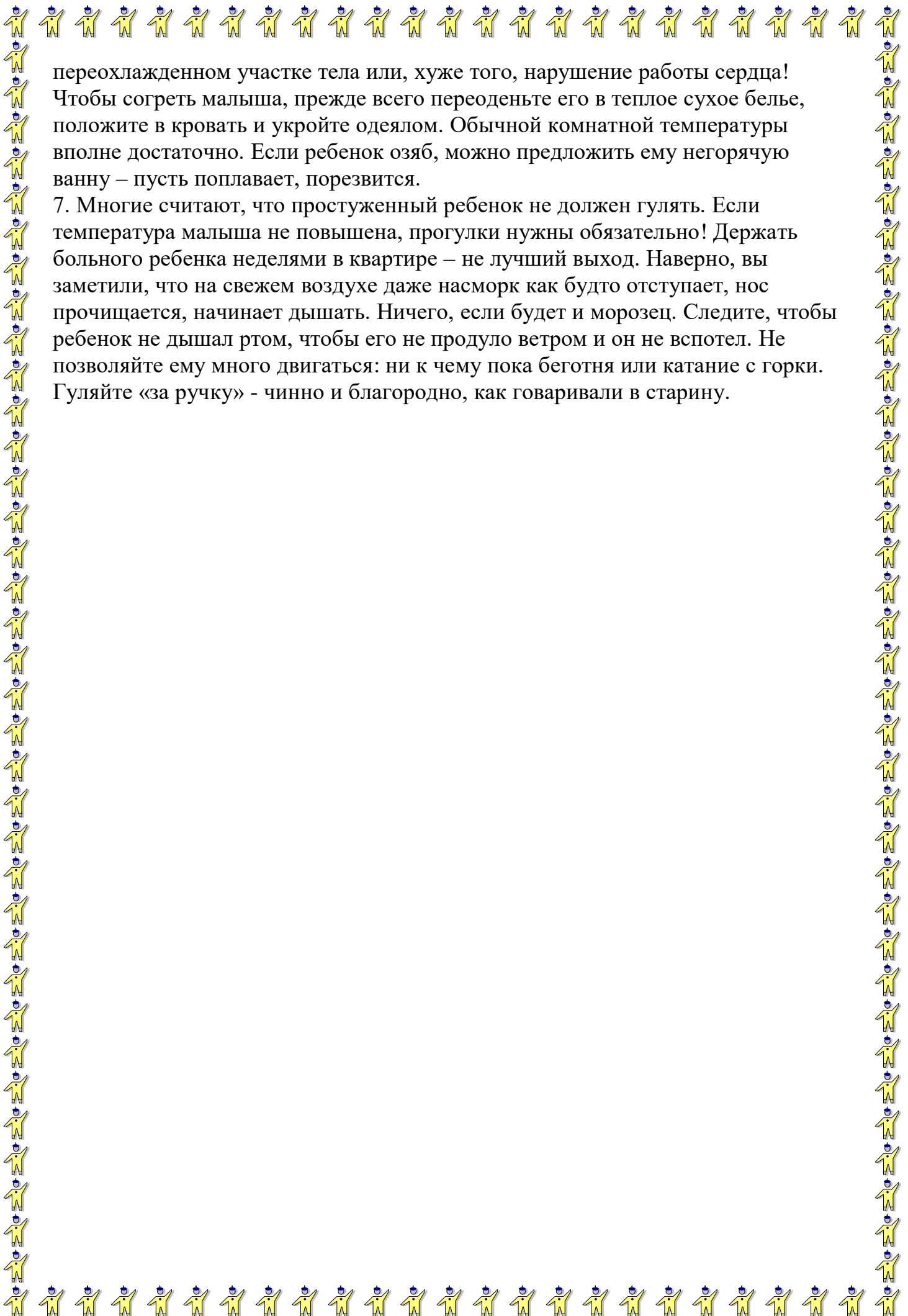
5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако, если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши.

Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. Это и верно, и не верно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке».

Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в



переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплавает, порезвится.

7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверно, вы заметили, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.