

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»
Т.М.Корнеевко



Программа клуба для родителей «Здоровый малыш»



Разработчик: Чичерина В.Б.

Содержание

| | |
|--|-------|
| 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3-5 |
| 1.2.Цели и задачи | 6 |
| 1.3. Планируемые результаты | 6 |
| 1.4.Формы и методы работы с родителями | 7 |
| 1.5.Принципы работы клуба | 7 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 9 |
| 2.1. Содержание работы с родителями | 9-16 |
| Заключение. | 16 |
| Литература | 16 |
| Приложения | 17-61 |

«Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI», в Приоритетных национальных проектах. Главной задачей в реализации поставленных задач является сохранение, укрепление здоровья детей в совместной деятельности с семьей. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества в целом. В последнее время во всем мире наметилась тенденция оздоровления детского населения. Важно в это время создать оздоровительные программы, в которых главной целью будут закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни в период дошкольного детства. В свою очередь необходимо воздействовать не только на ребенка, но на членов семьи.

Особую роль сегодня в жизни современных жителей играет реклама, которая зачастую носит отрицательный характер. Родители, занятые работой, часто не являются для ребенка примером здорового образа жизни. Ребенка не учат быть грамотным создателем своего здоровья. Современные компьютерные технологии приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшают зрение, травмируют сознание маленьких детей, не сформированные биоритмы.

Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы (различные вредные покрытия, аэрозоли, краски, химические добавки, некачественная вода, накапливающее раздражение в обществе - вот лишь некоторые причины действующие на здоровье дошкольника. Считалось, что улучшение медицинского обслуживания решит проблему здоровья. Но не один врач не способен сделать человека здоровым, если он не приложит сам свой труд к улучшению и совершенствованию своего здоровья, сам не достигнет вершины здоровья. А это немалый каждодневный труд. И так, при всех отрицательных воздействиях на здоровье, отсутствие реальной помощи со стороны родителей, врачей и педагогов в вопросах здоровья, ставят дошкольника в очень сложное положение. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма,

закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Задача обеспечения **здорового детства актуальна** и требует внедрения в практику дошкольных групп новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации **здоровья**. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, выросли крепкими, здоровыми, гармонически развитыми. **Здорового** ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. **Здоровье** — это необходимая предпосылка правильного формирования **детского характера**, развития воли, природных способностей. Воспитание **здорового** ребенка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольного учреждения, особенно в современных условиях. Забота о **здоровье** ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**. Совместные физкультурные мероприятия, тесное сотрудничество родителей с воспитателями позволяют повысить эффективность взаимодействия с семьёй в плане педагогического просвещения родителей, пропаганды **здорового образа жизни**, оказания психологической поддержки и помощи детям и взрослым. Являясь личным тренером, помощником, партнером для собственного ребенка взрослый помогает ему освоить физические упражнения. Родители сосредоточены полностью на своих детях, и это дает возможность гармонизации **детско-родительских** отношений, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.

Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять программы, создавать семейные клубы, позволяющие сотрудничать между собой педагогам, медикам, родителям и детям, воспитывать в детях чувство ответственности за свое здоровье. В Законе РФ «Об образовании», «Концепции дошкольного воспитания», «Положении о дошкольном образовательном учреждении» говорится, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. В этой связи изменяется и позиция детского сада в работе с семьёй. На современном этапе требуются иные взаимоотношения семьи и ДОО, которые должны определяться сотрудничеством и доверительностью. Взаимодействие педагогов и родителей позволяет лучше узнать ребенка, посмотреть на него с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а, следовательно, помочь в

понимании его индивидуальных особенностей, развитии способностей, формировании ценных жизненных ориентаций.

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий организации эффективного воспитательного процесса в ДООУ. Для того чтобы родители стали активными помощниками педагогов, необходимо вовлечь их в жизнь детского сада. Следовательно, понимая значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, ежегодный рост заболеваемости, социальный запрос родителей, (каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым) определяют актуальность темы, что и способствовало созданию семейного клуба «Здоровый малыш», а следовательно: помочь родителям в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни, к решению заниматься проблемой более углубленно.

Клуб – наиболее подходящая для этого форма работы, позволяющая установить эффективное и целенаправленное взаимодействие детского сада и родителей

Клуб позволяет сделать общение с родителями более целенаправленным, а, следовательно, эффективным. Одной из эффективных форм работы с семьей по вопросу оздоровления и укрепления здоровья детей являются заседания в семейном клубе, позволяющего осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка. Семейный клуб – это перспективная форма работы с родителями, учитывающая актуальные потребности семей и способствующая формированию активной жизненной позиции участников, передаче опыта в воспитании детей

Преимущества организованного клуба состоят в следующем.:

1. Семейный клуб создан с целью, установления сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития детей.
2. Клуб является дополнительным компонентом воспитательного процесса, где родители могут получать знания и развивать умения для дальнейшего объединения усилий в сохранении и укреплении здоровья детей и обеспечения им комфорта, интересной и содержательной жизни в детском саду.
3. Работа клуба основывается на соблюдении международных и российских актов и законов об обеспечении защиты и развития детей, законов РФ в области образования, нормативных документов.
4. Участниками родительского клуба являются: родители и дети.

1.2.Цель:

- Формирование у детей дошкольного возраста мотивации и навыков здорового образа жизни.
- Создание условий для системного оздоровления детей в семье , в дошкольном учреждении.
- Выявление и формирование у детей функционального профиля личности

Задачи:

- Приобщение родителей к здоровому образу жизни.
- Формирование активной жизненной позиции родителей в вопросах формирования привычки к здоровому образу жизни.
- Организация пропаганды положительного опыта общественного и семейного воспитания.
- Активизация самообразования родителей по вопросам формирования потребности в здоровом образе жизни

1.3.Планируемые результаты

- Сформируется мотивация у родителей и воспитанников к ЗОЖ
- Повысится уровень знаний родителей воспитанников в области физического развития
- Проявится активная жизненная позиция родителей в вопросах формирования привычки к здоровому образу жизни
- Произойдет обмен положительного опыта семейного воспитания.
- Внедрятся в практику родителей приемы, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Установится сотрудничество с семьями по проблеме формирования ЗОЖ
- Снизится процент заболеваемости воспитанников
- Повысится процент эмоционального благополучия участников образовательного процесса.
- Произойдет гармонизация детских и родительских отношений

1.4.Формы и методы работы с родителями:

- Игровые упражнения

- Беседы, лекции
- Релаксационные и динамические паузы
- Моделирование проблемных ситуаций
- Обсуждение и распространение семейного опыта
- Вручение информационных буклетов
- Дидактические, настольные и подвижные игры
- Художественно-творческая деятельность
- Спортивные развлечения, досуги

1.5. Принципы клуба:

- Участие в работе Клуба на добровольной основе.
- Учет пожеланий и предложений участников Клуба.
- Общение на основе взаимопонимания.
- Активный и творческий подход к работе в Клубе.
- Соблюдение педагогической этики
- конфиденциальность

Организация деятельности клуба

- Работа родительского клуба осуществляется на базе МАДОУ №29 «Елочка».
- Режим работы Клуба определяется условиями и возможностями ДОУ и потребностями родителей
- Заседания проводятся в соответствии с планом работы клуба, который составлен педагогами и родителями (законными представителями) воспитанников
- Заседания проводятся 1 раз в 2 – 3 месяца длительностью 60 минут

Функции:

- Содействие личностному развитию детей.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Забота об эмоциональном благополучии участников образовательного процесса.
- Консультативная помощь семьям по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.

- Взаимодействие с семьей для формирования социально-активной жизненной позиции в вопросах сохранения здоровья

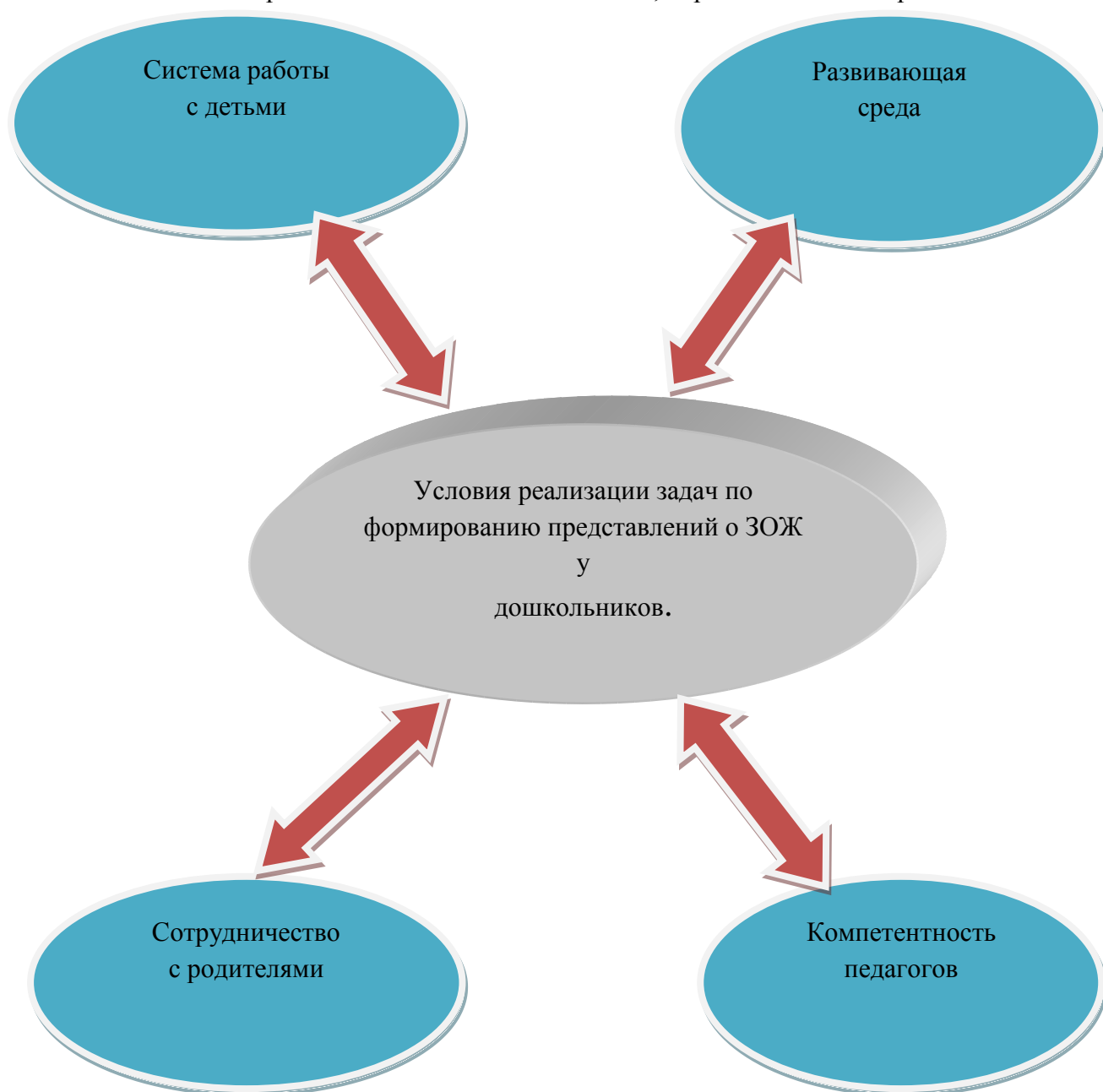
Права и обязанности членов Клуба:

Члены Клуба имеют право:

- Получать консультативную помощь по вопросам оздоровления детей.
- Участвовать в мероприятиях, проводимых в рамках работы Клуба.

Члены Клуба обязаны:

- Нести ответственность за сохранение имущества ДОУ.
- Соблюдать требования техники безопасности, охраны жизни и здоровья дошкольников



Предварительная работа:

1. анкетирование;
2. индивидуальные беседы;
3. наблюдение за детьми во время режимных моментов, занятий физической культурой;
4. подбор информационного и практического материала;
5. Создание центра «Страна здоровья» для родителей воспитанников

Роль родителей в реализации проекта.

1. Участие в практических занятиях;
2. Проведение круглого стола;
3. Фотовыставки «Страна здоровья»; «Учимся быть здоровыми»
4. Семейные спортивные праздники.
5. Создание уголка «Учимся быть здоровыми» для воспитанников с участием родителей.

Работа с воспитателями.

1. Консультации;
2. Контроль качественного выполнения коррекционных физических упражнений и соблюдения правил гигиены;
3. Мастер класс «Учимся быть здоровыми»
4. Открытые мероприятия

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с родителями

Заседания в клубе проходят 1 раз в квартал длительностью 60 минут

Перспективный план
заседаний семейного клуба «Здоровый малыш» в группе младшего дошкольного
возраста от 3 до 4 лет

| Дата | Содержание работы |
|---|---|
| 1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» «О здоровье всерьез» с презентацией условий для формирования ЗОЖ в ДОУ и группе, встреча с педагогом - психологом. |

| | |
|--|---|
| | Мастер класс «Минутки здоровья для детей» |
| 2 квартал: Декабрь, январь, февраль | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Презентация пособий и атрибутов для формирования ЗОЖ детей «Здоровье ребенка в ваших руках» Презентация «Игровая зарядка в домашних условиях в выходной день» Памятка для родителей «Массаж – путь к здоровью» |
| 3 квартал: Март, апрель, май | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Семинар – практикум «Как проводить закаливание дома» Презентация «Точечный массаж-средство профилактики простудных заболеваний» Встреча с медсестрой детского сада «Гигиена ребенка дошкольника» Памятка Режим дня - залог здоровья |

Перспективное планирование работы с родителями на год
в группе младшего дошкольного возраста

| Дата | Содержание работы |
|---|---|
| 1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь | <i>Консультации:</i> - Как можно оздоровить ребенка дома? - Особенности адаптации детей в детском саду <i>Беседы:</i> - Гигиенические требования к обуви - Формирование гигиенических навыков <i>Папки-передвижки:</i> - Кодекс здоровья - Условия для полноценного сна Оформление стенда «Здоровячок» Создание альбомов здоровья для детей Анкетирование Памятка: Семейный кодекс здоровья |
| 2 квартал: Декабрь, январь, февраль | <i>Консультации:</i> - Как быть здоровым душой и телом - Развиваем гигиенические навыки у детей <i>Беседы:</i> - Одежда и здоровье ребенка - Профилактика простудных заболеваний <i>Папки-передвижки:</i> - Осторожно грипп - Гигиена полости рта Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная» |

| | |
|---------------------------------|--|
| | семья» Работа с альбомами здоровья |
| 3 квартал: Март, апрель, май | <i>Консультации:</i> - Малыш и его игрушки - Формирование культуры еды <i>Беседы:</i> - Привычка ковырять в носу - Привычка грызть ногти <i>Папки – передвижки</i> - На отдых с ребенком - Обычные чудеса зарядки Оформление газеты «В здоровом теле – здоровый дух» Ведение альбомов здоровья для |

Перспективный план
заседаний семейного клуба «Здоровый малыш» в группе младшего дошкольного
возраста от 4 до 5 лет

| Дата | Содержание |
|---|--|
| 1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Круглый стол «Народные средства Семинар практикум «Устройство мини стадиона дома» Памятка «Как сохранить зубы?» Памятка «Соки напитки здоровья» Памятка «Лекарства с грядки» |
| 2 квартал: Декабрь, январь, февраль | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» «Система оздоровления детей» - встреча с врачом педиатром Семейная игра «Страна спортландия» Мастер класс «Обучаем детей игровому самомажу» Памятка для родителей «Профилактика плоскостопия» |
| 3 квартал: Март, апрель, май | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Семинар – практикум «Физическое развитие детей» с приглашением врача ортопеда Памятка для родителей «Учимся быть здоровыми» Открытый просмотр занятия по ЗОЖ |

Перспективное планирование работы с родителями на год
в группе младшего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

| Дата | Содержание |
|---|---|
| <p>1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь</p> | <p>Анкетирование родителей <i>Консультации:</i> - Нам не страшен сколиоз - Проблемы с кожей <i>Папка – передвижки</i> - Безопасность в нашем доме - Как предупредить плоскостопие <i>Беседы:</i> - Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни. - Рациональное питание дошкольника. Выставка рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» Ведение альбомов здоровья для детей</p> |
| <p>2 квартал: Декабрь, январь, февраль</p> | <p><i>Консультации:</i> - Привычка к телевидению - Лечим простуду гимнастикой - Папки – передвижки - Если чужой приходит в дом - Как научить ребенка чистить зубы <i>Беседы:</i> - Правильная осанка – здоровье ребенка - Повышение иммунитета Ведение альбомов здоровья для детей Сочинение сказок о здоровье Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Семинар – практикум «Физическое развитие детей» с приглашением врача ортопеда Открытый просмотр занятия по физкультуре</p> |
| <p>3 квартал: Март, апрель, май</p> | <p><i>Консультации:</i> - Позагораем?! - Спортивный уголок дома <i>Папки – передвижки:</i> - Дыхательная гимнастика - Встреча с незнакомцем <i>Беседы:</i> - Как правильно организовать сон ребенка</p> |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры и игрушки детей дома - Ведение альбомов здоровья для детей - Спортивное соревнование «Зов джунглей» - Открытый просмотр физкультурного занятия |
|--|---|

Перспективный план
заседаний семейного клуба «Здоровый малыш» в группе старшего дошкольного
возраста от 5 до 6 лет

| дата | Содержание работы |
|---|---|
| 1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» «Чтобы ребенок рос здоровым» Презентация «Азбука здоровья» Мастер класс «Закаливание льдинками и горячей водой» Памятка: «Спорт – это здоровье» |
| 2 квартал: Декабрь, январь, февраль | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Круглый стол - обмен опытом «Здоровое питание» Презентация «Гимнастика для глаз» Памятка для родителей «Самомассаж от простуды» |
| 3 квартал: Март, апрель, май | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Семинар – практикум «Народная медицина в помощь» Презентация «Закаливание в домашних условиях» Памятка «Путешествие в страну здоровья» |

Перспективное планирование работы с родителями на год
в группе старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

| Дата | Содержание работы |
|---|---|
| 1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь | <i>Консультации:</i> - Роль семьи в воспитании здорового ребенка - Солнце, воздух и вод – наши лучшие друзья <i>Беседы:</i> - Закаливание ребенка – залог здоровья. - Чистоплотность девочки <i>Папки-передвижки:</i> - Точечный массаж как средство закаливания - Полезные продукты Оформление стенда «Здоровячок» Ведение альбомов здоровья для детей |

| | |
|---|--|
| | <p>Мастер класс «Закаливание льдинками»</p> <p>Анкетирование</p> |
| <p>2 квартал:</p> <p>Декабрь, январь, февраль</p> | <p><i>Консультации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Массаж – эффективное средство развития интеллекта - Соки – напитки «защиты» <p><i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для профилактики плоскостопия - Вредные привычки <p><i>Папки-передвижки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Значение плавания для детского организма - Чистота – та же красота <p>Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие»</p> <p>Работа с альбомами здоровья детей</p> <p>Ведение альбомов здоровья для детей</p> |
| <p>3 квартал:</p> <p>Март, апрель, май</p> | <p><i>Консультации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация питания дошкольников - Как не переутомиться за компьютером <p><i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль психогимнастики в снятии напряжения - Дыхательная гимнастика <p><i>Папки – передвижки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бродячие животные на улице - Здоровый ребенок <p>Оформление газеты «Здоровые зубки»</p> <p>Ведение альбомов здоровья для детей</p> |

Перспективный план
заседаний семейного клуба «Здоровый малыш» в группе старшего дошкольного
возраста от 6 до 7 лет

| Дата | Содержание работы |
|--|--|
| <p>1 квартал:</p> <p>Сентябрь, октябрь, ноябрь</p> | <p>Заседание клуба «Здоровый дошкольник»</p> <p>Круглый стол «Закаливание в семье» обмен опытом</p> <p>Памятка «Режим будущего школьника»</p> <p>Памятка «Гигиена полости рта»</p> |
| <p>2 квартал:</p> <p>Декабрь, январь, февраль</p> | <p>Заседание клуба «Здоровый дошкольник»</p> <p>«Повышаем иммунитет ребенка»</p> <p>Памятка: Грипп это серьезно</p> <p>Семейная игра «Мы спортивные ребята»</p> <p>Мастер класс «Дыхательная гимнастика»</p> |

| | |
|---------------------------------|---|
| 3 квартал: Март, апрель, май | Заседание клуба «Здоровый дошкольник» Семинар – практикум «Как сохранить зрение дошкольника» Презентация «Сохраним зрение дошкольника» Памятка для родителей: «Здоровье начинается со стопы» Открытый просмотр занятия по ЗОЖ |
|---------------------------------|---|

Перспективное планирование работы с родителями на год
в группе старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

| Дата | Содержание работы |
|---|---|
| 1 квартал: Сентябрь, октябрь, ноябрь | <i>Консультации:</i> - Безопасность на воде - Развитие детей с нарушением опорно-двигательного аппарата <i>Папка – передвижки</i> - Профилактика гриппа - Нестандартное оборудование для занятий спортом Семинар практикум <i>Беседы:</i> - Здоровье без лекарств - Как выбрать товар для детей Выставка рисунков «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Ведение альбомов здоровья для детей |
| 2 квартал: Декабрь, январь, февраль | <i>Консультации:</i> - Помните – таблетки – не конфетки для детей. - Береги зеницу ока <i>Папки – передвижки</i> - Точечный массаж как средство закаливания - Безопасность в нашем доме <i>Беседы:</i> - Профилактика простудных заболеваний - Гигиена – залог здоровья Ведение альбомов здоровья для детей Оформление книги сказок о ЗОЖ Семейная игра «Мы спортивные ребята» |
| 3 квартал: Март, апрель, май | <i>Консультации:</i> - Игры которые лечат - Ваш помощник спортивный уголок <i>Ширмы – передвижки:</i> - Гимнастика для глаз - Упражнения для осанки <i>Беседы:</i> |

| | |
|--|---|
| | - Закаливание ребенка - Аптека на кухне Ведение альбомов здоровья для детей Спортивное соревнование «Веселые старты» |
|--|---|

Заключение

Работа в клубе «Здоровый малыш» показала положительную динамику в сохранении и укреплении здоровья самих родителей и их воспитанников. Повысился индекс здоровья на 25%. Родители получили квалифицированную помощь в направлении здорового образа жизни, избавлении от вредных привычек, пользы от занятий спортом, двигательной активности, правильного питания, консультаций по сбережению и созданию положительных эмоций в данном направлении. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что работа в данном направлении эффективна, значима и требует дальнейшего продолжения с воспитанниками следующих поколений. Целенаправленное взаимодействие с родителями способствовало увеличению степени вовлеченности родителей в деятельность дошкольного учреждения на 37%, компетентность родителей в вопросах пропаганды здорового образа жизни увеличилась на 45%.

Список используемой литературы

нормативно-правовые документы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. в ст. 44, п.

1. записано, что «родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют

преимущественное право перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте»

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, принятом (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации) от 17 октября 2013 г.

№1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» большое внимание уделяется сотрудничеству с семьей.

В параграфе 1.4. «Основные принципы дошкольного образования» одним из принципов

воспитания выделяется сотрудничество Организации с семьей.

В параграфе 1.6. «Стандарт направлен на решение следующих задач», в п. 9 выделяется задача: обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. В параграфе 1.7., в п. 6 отмечается, что стандарт является основой для оказания помощи родителям

(законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

учебно-методические материалы:

1. Программа «Радуга» Т.Н. Доронова
2. Программа Т.И. Трохименко и И.Т. Батршин «Здоровячок-сибирячок»
3. «Как воспитывать здорового ребенка», В.Г. Алямовская
4. «Здоровье берегающие технологии в ДОУ», Л.В. Гаврючина
5. «Школа здорового человека», Г.И. Кулик и Н.Н. Сергиенко.
6. «Зеленый огонек здоровья», М.Ю. Картушина 7 Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»,
8. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Т.Г. Карпова
10. «Взаимодействие ДОУ с родителями дошкольников». С-Пб, 2011 А.В. Дронь О.Л. Данилюк
11. «Семья и детский сад: педагогическое образование родителей». С-Пб, 2011 Е.А. Носов., Т.Ю. Швецова
12. «Родительские собрания в детском саду» С.В. Чиркова
13. «Воспитателю о работе с семьей» Н.Ф. Виноградова
14. «Уроки здоровья» Л.Тихомирова
15. Программа «Здравствуй! М.Лазарев

Приложения

Анкетирование родителей на тему «Здоровый образ жизни»

Цель **анкеты**: Выяснить проблемы, возникающие у **родителей в воспитании здорового ребенка**, а также **проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни»**

1. Что такое здоровый ребенок?

2. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

а) совсем не болеет

б) редко болеет

в) часто болеет

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

а) да

б) нет

в) частично

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад **обращать особое внимание**, заботясь о **здоровье** и физической культуре ребёнка?

а) соблюдение режима

б) полноценный сон

в) достаточное пребывание на свежем воздухе

г) здоровая гигиеническая среда

д) благоприятная психологическая атмосфера

е) физические занятия

ж) закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

а) облегчённая форма одежды на прогулке

б) облегчённая одежда в группе

в) обливание ног водой контрастной температуры

г) хождение босиком

д) прогулка в любую погоду

е) полоскание горла водой комнатной температуры

5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?

а) да

б) частично

в) нет

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое ____

9. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с кем

г) в детском саду

11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

12. Если прививаете, то, каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

13. Нужна ли Вам помощь детского сада?

- а) да
- б) частично
- в) нет

Спасибо за участие!

Второй вариант анкетирования родителей

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

а) считаю недопустимым

б) возможно умеренное употребление во время праздников

в) это недопустимо в присутствии ребёнка

г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

а) это вредная привычка

б) это недопустимо в присутствии ребёнка

в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое

10. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из бесед

г) в школе

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то, каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

Спасибо за участие

Приложение 2.

| Вопросы | 2016 | | | | 2017 | | | | 2018 | | | |
|---|------|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|
| | А % | Б% | В% | Г% | А% | Б% | В% | Г% | А% | Б% | В% | Г% |
| 1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка? | | | | | | | | | | | | |
| 2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка? | 60 | 20 | 20 | | 70 | 20 | 10 | | 70 | 30 | 0 | 0 |
| 3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? | 0 | 30 | 70 | | 70 | 30 | 0 | 0 | 80 | 20 | 0 | 0 |
| 4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом? | 20 | 30 | 30 | 20 | 20 | 40 | 30 | 10 | 40 | 60 | 0 | 0 |
| 5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков? | 20 | 20 | 40 | 20 | 40 | 40 | 20 | 0 | 40 | 60 | 0 | 0 |
| 6. Как Вы относитесь к курению? | 0 | 70 | 30 | 0 | 0 | 80 | 20 | | 20 | 50 | 30 | 0 |
| 7. Считаете ли Вы свое питание рациональным? | 30 | 70 | 0 | 0 | 20 | 80 | 0 | 0 | 10 | 90 | 0 | 0 |
| 8. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным? | 20 | 0 | 70 | 10 | 20 | 0 | 70 | 10 | 30 | 70 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | |
| 9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка? | 30 | 20 | 10 | 40 | 30 | 20 | 20 | 30 | 40 | 60 | 0 | 0 |
| 10. Как Ваши дети проводят досуг? | 20 | 60 | 20 | 0 | 40 | 20 | 40 | 0 | 40 | 0 | 60 | 0 |
| 11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? | 70 | 20 | 10 | 0 | 60 | 30 | 10 | 0 | 70 | 30 | 0 | 0 |
| 12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни? | 70 | 0 | 30 | 0 | 70 | 0 | 30 | 0 | 80 | 0 | 20 | 0 |
| 13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? | 10 | 90 | 0 | 0 | 20 | 70 | 10 | 0 | 20 | 70 | 10 | 0 |
| 14. Если прививаете, то, каким образом? | 60 | 40 | 0 | 0 | 40 | 60 | 0 | 0 | 80 | 20 | 0 | 0 |
| | 60 | 30 | 10 | 0 | 50 | 40 | 10 | 0 | 40 | 30 | 30 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Приложение 3.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Советы родителям

«Нервную систему детей следует беречь»

Огромный вред нервной системе наносят грубые слова, несправедливые замечания, невежливое обращение, проявление несдержанности. Состояния, следующие за этим – страх, печаль, ненависть, зависть, тоска, - ухудшают здоровье как детей, так и взрослых, укорачивая их жизнь. Прекрасный способ создать хорошее настроение – занятия любой физической деятельностью, которая дарит «мышечную радость». Важно научиться самим и научить детей «тренировать» свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации, не придавать значения мелким оплошностям других и критически относиться к своим.

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми веками. Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием: она придает смысл переживаемому, делает его более значимым. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы. перевозбужденным детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание.

Перед сном и когда вы или ваш ребенок возбуждены, можно применить «уравновешивающее» дыхание. После длительного вдоха через нос зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю. Остальные пальцы согнуты и касаются ладони. Зажав пальцем правую ноздрю, сделайте несколько вдохов и выдохов через левую ноздрю. Затем повторите эти движения с другой ноздрей.

«Дыхание, сон и здоровье»

Дыхание, как «опора жизни», влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме. Управлять своим организмом с помощью дыхания учились еще древние мудрецы. Для реабилитации больных респираторным аллергозом и бронхиальной астмой разработаны методики С.В.Хрущева, Ю.П.Жоховой. Методика Стрельниковой предложена для лечения ларингитов.

Сон – одна из важнейших функций организма и все составляющие сна (характер засыпания, глубина сна, его продолжительность) зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Сон – не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Генетически у каждого этот цикл индивидуален.

Поэтому встречаются люди «жаворонки», «совы», «голуби». Длительность сна с возрастом постепенно сокращается. Для полноценного сна необходимо соблюдать некоторые условия.



«Условия для полноценного сна»

1. Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
2. За полтора часа до сна – никакой волнующей информации, не повышать голос.
3. Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. Рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко или кефир, теплое молоко с чайной ложкой меда.
4. Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка: ходьба, катание на прогулочных снарядах в зависимости от сезона улучшают кислородный баланс организма.
5. Полезны перед сном оздоровительные процедуры – теплый душ, общая теплая ванна или ножная ванна (37 – 38 * C) на 8 – 10 минут.
6. Постель не должна быть слишком мягкой.

Выполнение всех этих правил способствует быстрому засыпанию и спокойному сну.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение. Следует помнить, что расстройство сна может быть симптомом какого-то заболевания.

«Нарушения сна могут быть следствием»

- Переедания перед сном или недостаточного насыщения.
- Психогенных причин (страх расставания с мамой, стресс).
Тяжелых впечатлений от телевизионных передач, частых скандалов.
- Недоброжелательного отношения к ребенку со стороны взрослых и детей.

«Если человек хорошо спал, он встанет утром свежим и отдохнувшим.»

Закройте глаза и вспомните, что было хорошего в этот день, и вы сразу уснете»

«Гигиена полости рта»

Уже на 4 году жизни дошкольник может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот после приема пищи.

Кариес (болезнь обусловленная разрушением зуба) чаще всего возникает в том случае, если в пище содержится большое количество углеводов, которые вызывают появление в полости рта множества бактерий, поражающих зубы. Так возникновению кариеса способствует чрезмерное употребление сладостей. Каждая маленькая конфетка, которую съедает ребенок, оставляет маленький вредоносный след на его зубах.

Лучшая профилактика болезней зубов – введение в организм фтора. С раннего детства ребенок должен привыкнуть чистить и полоскать зубы. Нужно научить не только регулярно, но и правильно чистить зубы утром и вечером. Чистка зубов – это начальные элементы точечного массажа. На слизистой оболочке рта есть представительство почти всех важных органов – сердца, легких, желудка, кишечника, печени и почек. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щетки способна дать и хорошую зарядку всему организму в целом. Необходимо сделать 300 – 400 скребущих движений сверху вниз по оси зуба. Утром же эти движения должны быть «подметающими», так как этим сильнее массируются десны и тонизируется деятельность организма.

Чистку зубов полезно сочетать с пальцевым самомассажем десен. Для этого нужно нанести на указательный и большой пальцы небольшое количество пасты. Начинать самомассаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней челюсти массируют сверху вниз (от десны к зубам), а на нижней – снизу вверх. Массировать нужно круговыми движениями (утром – по ходу часовой стрелки, вечером – против) в течении 5 – 7 минут. При регулярном массаже десен нежная слизистая оболочка получает закалку: повышается устойчивость к механическим факторам, улучшается кровообращение, питание десен и зубов.

Возьмите себе за правило делать такую «зарядку» зубам и деснам по утрам вместе с ребенком!

Покупая зубную щетку, помните: вы выбираете здоровье для своих зубов. Недоброкачественная щетка способна поцарапать эмаль и повредить десна, что неизбежно приведет к заболеваниям полости рта. Щетина зубной щетки должна быть аккуратно подстрижена без торчащих поодиночке волосков, а на ощупь не казаться колючей. Зубную щетку нужно менять минимум четыре раза в год.



«Радость-привычка здоровья»

Люди не разучились и не могут разучиться радоваться. Радость – это врожденное чувство, оно передается нам от самой Матери – Природы. Но чем старше мы становимся, тем чаще огорчения и уныние посещают наш дом, омрачают нашу душу. Только дети всегда готовы радовать нас.

На Земле две реальности: добро и зло. Накапливая в себе **Добро**, мы становимся магнитом Добра.

*Когда вам беды застилают свет и никуда от них не деться,
смеются дети, и улыбнитесь им в ответ.*

Взгляните, как

*И если вас в другие сети затянет и закрутит зло,
дети, и станет на сердце светло.*

Взгляните, как смеются

- Улыбка встречному, а не камень за пазухой.
- Терпимость, а не раздражение.
- Благодарность, а не беспамятство.
- Сострадание, а не равнодушие.

Вот путь накопления Добра, а значит – Радости. И собирается это «приданое» с самого раннего детства.

*Я сына на руки беру и прижимаю к сердцу сына,
И говорю ему: «Спасибо!» За то, что учишь нас добру...
А педагогу только годик, он улыбается в ответ.
И доброта во мне восходит, как под лучами первый цвет!*

А. Дементьев.

Безусловно, в жизни есть беды, горе, катастрофы и многое другое, когда трудно найти место для Радости. И все-таки **Радость – это особая мудрость.**

Наша с вами воспитательная и родительская работа – все это уроки Добра и Радости. Вернее, каждая наша встреча с детьми должна стать для них Радостью и Добротой, которые укрепляют иммунитет человечности. А дети, не замечая того, сами преподносят нам Уроки Добра и Радости. Все великие педагоги потому и были великими, что постоянно учились у детей и у Природы.

«Как быть здоровым душой и телом»

Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «золото», «деньги», «машины» и т.д. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

- Ребята, вы болеете? Да!
- А чем вас лечат? Таблетками!
- А можно без таблеток быть здоровыми? Нет!

Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека – врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Мы радуемся, что дети 4 – 5 лет способны быстро усваивать новый материал, всячески стремимся ввести различные предметы в самом большом объеме, забывая, что физически ребенок не готов к таким нагрузкам. Да и нервная система не выдерживает. А нарушения

осанки стали привычным явлением и не вызывают беспокойства у родителей. Важным становится, чтобы ребенок приобрел навыки в иностранных языках, музыке, живописи...

Есть и еще один аспект. Это раздражительность, недовольство, разговор на повышенных тонах, с возмущением, порой унижение ребенка, допускаемые нами при общении с детьми. Безусловно, это относится и к родителям. Ведь сила зла проходит сначала через самого человека, разрушая его здоровье – и физическое, и душевное, а затем наносит вред всем окружающим

Гигиена тела и души

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «внутренняя» - токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма, которое выражается в утомляемости, раздражительности, нервозности. Не приняли утром душ – живете, целый день с токсинами, не приняли вечером – спите с ними всю ночь.

Принимая душ, научитесь сами и научите ребенка получать от этого удовольствие. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Любая работа должна быть в радость, а работа над собой – тем более. К естественным, постепенным приемам закаливания следует приучаться с детства



«Соки - напитки «защиты»»



Витамин **А** – повышает устойчивость организма, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких. В практике ослабленным, незакаленным детям рекомендуется натощак пить свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана в день. Но здесь, как и во всем, нужна мера – дети должны пить не более 100 гр. морковного сока в день, так как в больших количествах он способен вызывать желтушное окрашивание кожи. Кроме того у некоторых детей от морковного сока бывает аллергия.

Морковный сок наряду со свекольным по праву считается «королем» овощных соков. Богатый каротином, он способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Поэтому данный сок рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии.

Наряду с каротином, в нем содержатся витамины С, Р, В1, В2, РР, большое количество кобальта, железа, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению переноса кислорода.

Тот, кто думает, что овощи, фрукты и соки из них – это одно и то же, серьезно ошибается. Во-первых, соки являются более чистым экологическим продуктом. В составе соков гербициды в организм практически не попадают. Во-вторых, соки гораздо быстрее усваиваются организмом, а следовательно чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

В соках много воды, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки обладают общеукрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Это относится к гранатовому и морковному соку.

Соки нужно готовить только из свежих, неиспорченных овощей, фруктов и ягод и сразу же пить. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.



Как предупредить плоскостопие

Плоскостопие – болезнь серьезная. У тех, кто им страдает, ноги как свинцом налиты, каждый шаг дается с трудом. Существуют разные виды плоскостопия. У большинства людей встречается так называемое *статическое плоскостопие*. Иногда оно возникает от врожденной слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелетов, так же у людей склонных к ожирению. *Травматическое плоскостопие* – результат травмы (переломов лодыжки, пяточной кости). *Врожденное плоскостопие* – причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение может быть с помощью хирургического вмешательства. *Рахитное плоскостопие* – приобретенное в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина Д можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир). *Паралитическая плоская стопа* – результат паралича мышц нижних конечностей вызванных полиомиелитом. *Диабетическая стопа* – связана с тем, что у диабетиков нарушаются процессы заживления костных повреждений. Еще одна причина болезни – нерациональная, неудобная обувь.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним. Без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе гораздо меньше. Лечение может быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы) и активным, включающим тренировку мышц стопы и голени.

Массаж и самомассаж в домашних условиях

Голень надо поглаживать, растирая ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют ее в направлении от голеностопного сустава к коленному. Стопу поглаживают и растирают тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке. Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики, массажные валики, колючие мячики.

Комплексы лечебной гимнастики

- При исходном положении – ноги врозь, носки повернуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить с поднятыми пальцами ног.
- Несколько раз в день по 10 – 15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый».
- Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, пробку, платок и т.д.
- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.
- Выполнять развороты стоп в положении сидя и стоя.
- Во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

- Стоя на носках, переминаться с ноги на ногу.
- Перекатываться с пятки на носок и обратно.
- Полуприседать и приседать на носках, разводя руки в стороны, вверх и вперед.
- Держа стопы параллельно, поочередно поднимать пятки, не отрывая пальцев от пола, имитируя ходьбу на месте.

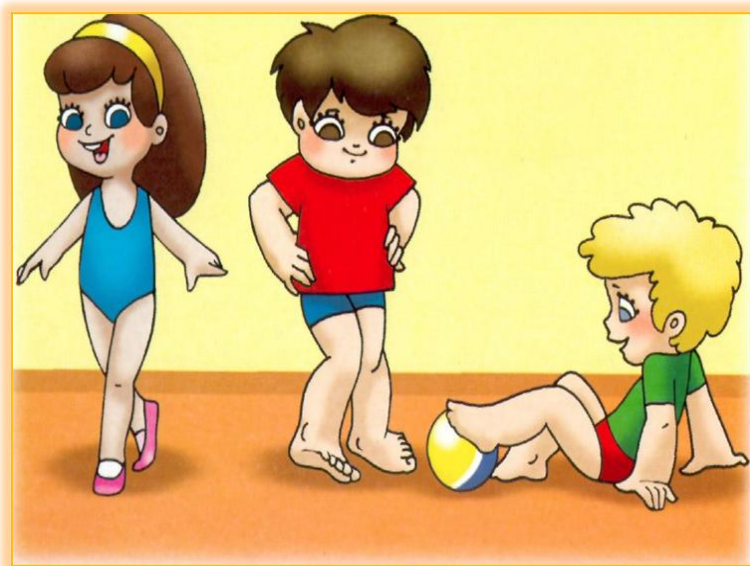
«Водные профилактические процедуры»

И для детей и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Для этого нужно взять два тазика – с горячей водой (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2 -3 раза. Когда кожа станет красной и в ногах появиться приятное ощущение. В воду можно добавить немного морской соли, питьевой соды, настоя ромашки, шалфея, дубовой коры, цветков бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей и у взрослых наблюдается после такой процедуры хороший сон.

«Игры и упражнения для профилактики плоскостопия»

Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики. Нужно не просто предоставить ребенку возможность упражняться, следует привить ему любовь к движениям. Для того, чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, нужно вводить элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное – упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели и разгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь. Начинать упражнения лучше с положения сидя, затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, следует переходить



Упражнения в положении сидя

1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Сжимание и разжимание пальцев.
3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
4. Поворот стоп подошвами внутрь.
5. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мяча, кегли...)
6. Катание подошвами округлого предмета.
7. Попеременные удары носками и пятками в пол.
8. Захват и подъем с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами).
9. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.
10. Катание на велосипеде.

«Упражнения в положении стоя»

1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
2. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
3. Приседание на носках.

Ходьба на носках, пятках, на наружных краях стопы, по ребристой доске. Все эти упражнения достаточно просты и доступны детям. Все упражнения стоит делать медленно, тщательно, до появления у ребенка ощущения усталости. Количество движений и повторов определяется индивидуально, в зависимости от возраста и

выносливости его мышц. Усиливать нагрузку можно, увеличив количество повторений одного упражнения или введя новое. Помните! Для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений

«Гигиенические навыки»

Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте. Дошкольник может успешно освоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

К 5 годам дети уже умеют самостоятельно умываться. Для выработки и закрепления этого навыка ребенку необходимо помочь: научить закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, хорошо ополаскивать, смывать мыло, досуха вытираться только личным полотенцем. Не следует торопить ребенка, если поначалу он на умывание тратит слишком много времени. Если навык мытья рук и умывания не закрепить в этом возрасте, в дальнейшем у вас будет много хлопот.

Главное для обретения гигиенических навыков – пример взрослых. Если родители делают зарядку, а потом принимают душ, то и ребенок будет делать так же. При невозможности принять душ, нужно приучать детей по утрам умываться до пояса.

По вечерам дети должны усвоить привычку ежедневно не только умываться, чистить зубы, но и мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирая кожу между пальцами, где чаще всего возникают грибковые заболевания.

Дошкольник способен самостоятельно пользоваться носовым платком, поэтому подумайте, где и как он будет храниться. Никогда не ругайте ребенка за утерянные платок. Очень важно в этом возрасте приучить детей к опрятности. К числу гигиенических навыков, которые необходимо воспитывать, относится и выработка внимания к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, в платье или рубашке с расстегнутыми пуговицами и т.д.).

«Гигиенические требования к детской обуви»

Обувь должна соответствовать форме стопы ребенка, не нарушать ее естественного развития. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из которого сделана обувь.

Учитывая быстрый рост ноги ребенка, обувь надо приобретать строго по размеру. В осенне-зимний период она должна быть на один размер больше, чтобы можно было носить с носком.

В конструкции детской обуви большое значение придается заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Задник делается прочным, не узким, он охватывает не только пятку, но и стопу, ставит под прямым углом к подошве. В целях предупреждения потертости ног надо, чтобы края задника были хорошо заглажены.

Высота каблука детской обуви не выше 8 мм. С повышением высоты каблука затрудняется ходьба, а центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии.

Самая лучшая обувь для детей – кожаная. Для летней обуви хороши изделия из саржи, парусина и сатина. Зимой удобна обувь цветного войлока, она вполне заменяет тяжелые валенки. Лакированные туфли для детей не рекомендуются, так как нога в них «не дышит».

В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра, так как они хорошо впитывают влагу. Резиновая обувь не пропускает воду и воздух, поэтому ее можно носить только в исключительных случаях, и в сырую погоду.

Подбирая детям обувь, родители должны руководствоваться в первую очередь гигиеническими соображениями. Иногда считают, что из-за свободной обуви может увеличиваться размер детской ноги в последующие годы. Это ни чем не подкрепленное мнение. Неправильно подобранная по размеру обувь может явиться причиной заболеваний, как стопы, так и всего организма. Обувь можно купить как со шнуровкой, так и застежкой, чтобы нога не болталась в ботинке

Для детей выпускают синтетическую обувь; она легка и красива, но один недостаток. Такая обувь плохо пропускает воздух, в ней потеют ноги, а от этого ботинки, особенно зимние, становятся влажными. Прежде чем убрать такую обувь, ее нужно просушить и проветрить.

Несколько слов о летней обуви. Надо приобретать такую обувь, чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку.

Не забывайте о домашней обуви. Основное требование к ней – удобство, чтобы дать ноге полный отдых. Не рекомендуется для ежедневной носки тапочки «чешки» без набоек. Такая обувь предназначена только для занятий спортом.

«Одежда и здоровье нашего ребенка»

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно – закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду и другие, не менее важные к ней требования - гигиеничность, удобство, целесообразность.

«Гигиенические требования к детской одежде»

Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих лучей солнца и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего и развивающегося организма.

Чистота одежды и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде, и чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с этим необходимо приучать ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для хранения верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он мог сам брать и убирать все на место.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее «порах». Пушистая и рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела.

Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными, благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает «дышать» кожному покрову тела.

Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические и крахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухонепроницаемы, скапливаемый воздух под одеждой, не имеет достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остается на коже ребенка и может вызвать раздражение.

Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движения. Не следует пренебрежительно относиться к выбору расцветки тканей. Нельзя не учитывать и современность моды одежды. Но не следует повторять фасоны взрослых: пропорции фигуры у детей иные, и то, что выглядит на взрослом красиво, на ребенке «не смотрится»

Для детской одежды лучше подходят однотонные или с мелким рисунком. Одежда должна гармонировать с внешним видом ребенка, соответствовать возрасту и внешним особенностям. На выбор цвета влияет и время года. Летом – это яркие, сочные тона, зимой – теплые, приглушенные.

Чистота и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде. Надо научить ребенка следить за своим внешним видом. Но прививать ему навыки аккуратности трудно, если

он не сумеет сам обслуживать себя: застегнуть пуговицы, зашнуровать туфли. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому.

«Значение плавания для детского организма»

Плавание способствует всестороннему развитию ребенка, оздоровлению, закаливанию, физическому развитию, укреплению нервной системы. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Не случайно, многие семьи проводят свой отпуск у воды. Ведь купание, плавание поднимают настроение, создают условия для воспитания смелости, решительности, а также повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Исключительное значение имеет плавание для развития сердечно – сосудистой системы. В результате преодоления нагрузок сердце работает более экономично, улучшается кровообращение.

Систематические занятия плаванием благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у ребенка мягкий и эластичный. Ввиду такой податливости он легко подвергается образованию деформации, которые могут потом закрепиться. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство при нарушениях осанки.

Непрерывные движения ногами, с постоянным преодолением сопротивления воды оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, что помогает предупредить заболевание плоскостопия.

Особенно полезны занятия плаванием, часто болеющим детям, а также несколько отстающим в физическом развитии. Лишать таких детей плавания не следует. Занятия в бассейне будут только способствовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию, а также воспитывают в ребенке смелость, дисциплинированность, уравновешенность, умению действовать в коллективе.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

«Плавание активизирует работу органов дыхания»

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение

инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания. Также наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, без пыли, и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе, во время плавания, дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершенствуется и при выдохе в воду. Вследствие усиленного дыхания, дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается их жизненная емкость. Систематические занятия плаванием, благоприятно отражаются на развитии органов дыхания у дошкольников. Естественно, что как процессы обмена, так и экономичная работа сердечно-сосудистой системы при плавании, которое требует особой выносливости, в значительной степени зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что возможно только при правильном дыхании. Следует иметь в виду, что вдох затруднен вследствие давления на грудную клетку и брюшную полость, и при большинстве способов плавания рот и нос находятся в воде. С другой стороны давление воды стимулирует выдох. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. В результате этих процессов укрепляются мышцы органов поступления кислорода. В результате этих процессов укрепляются мышцы органов дыхания.

«Упражнения в домашней ванне»

1. Сядь в ванну, задержи дыхание, опусти лицо в воду.
Проверь: глаза остались открытыми или закрытыми?
(для родителей: ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты ил открыты» глаза этому способствует.)
2. Задержи дыхание и открой в воде глаза. (повтори это несколько раз)
3. Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне)
4. Сосчитай, сколько игрушек на дне.
5. Посмотри, какого цвета игрушки.
6. Выбери самую твою любимую игрушку. (эти упражнения направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз.)

Если ребенок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»: намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

Следующее чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребенка.

Не спеша поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребенка. Ребенок не должен закрывать лицо руками.

Плавание и нахождение в воде часто сопровождается задержкой дыхания. Кто хочет стать хорошим пловцом, должен научиться правильно дышать в воде. Выполним уже на суше, дома первые подготовительные упражнения.

Задержка дыхания. Попробуй на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. (родители громко считают в слух)

Громкий выдох. Сделай глубокий вдох. Задержи чуть-чуть дыхание, сомкни плотно губы, после этого сделай быстрый энергичный выдох, произнося громко «ху!»

Крошки на столе. Видишь, сколько много крошек на столе. Сдуй их!

Листочек. Давай возьмем в ладони листочек (можно бумажный) поднеси его ко рту (15 см расстояние от рта) и сдуй его энергичным выдохом через рот.

Надуй шар. А умеешь ли ты надувать шарики? Попробуй, а мы на тебя посмотрим.

Сделай ямку. Сядь в ванну. Набери в ладони воду; дуй как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

Дырка. Так же сидя в ванной, сделай резко быстрый выдох у самой поверхности воды, так , чтобы образовалась дырка

Подуй на игрушку. Предложить подуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так чтобы игрушка перемещалась вперед.

Пузыри. Набери воздух, задержи дыхание, опусти лицо в воду, сделай выдох на поверхность воды через рот, не поднимая головы

«Бодрость с самого утра»

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая те дни, когда ребенок остается в семье. Заниматься с детьми утренней гимнастикой можно начиная с 1,5 – 2 лет. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ребенком

ежедневно, оказывает на развитие важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

В весенне-летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе. Во избежание травм необходимо тщательно проверить, чтобы на месте занятий не было ям, битого стекла, торчащей из земли проволоки. Не следует бояться небольшого дождя, ветра. Эти небольшие сложности закаляют не только тело, но и волю ребенка, приучают его не бояться трудностей, воспитывают привычку приспосабливаться к неожиданно возникшим изменениям погоды.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики, надо создать необходимые гигиенические условия. В первую очередь следует проветрить помещение, где будет заниматься ребенок. Это важно потому, что во время интенсивной двигательной деятельности углубляется и учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступить свежий воздух. Температура в комнате должна быть не выше 16 – 17*. Хорошо, если ребенок приучен выполнять гимнастику при открытой форточке или фрамуге. Однако при этом не следует допускать направления струи холодного воздуха прямо на ребенка. С наступлением теплых дней постараться заниматься в помещении с открытым окном.

До гимнастики следует приготовить и необходимое оборудование: коврик, пособие для упражнений – мяч, обруч, ленты ... Старший дошкольник это делает самостоятельно, приучаясь к определенной ответственности, соблюдая порядок. Малышу можно напомнить, что понадобится для гимнастики и вместе с ним все заранее приготовить. После гимнастики ребенок относит пособия в специально отведенное для них место.

Для поддержания интереса к ходьбе, целесообразно предлагать им интересные задания: менять темп ходьбы, ускорять и замедлять его, останавливаться по сигналу, поворачиваться, сочетать ходьбу с хлопками перед собой и за спиной. Малыш с удовольствием ходит, помахивая флажком или ленточкой. Ходьба сменяется бегом: обычным, на носках, высоко поднимая колени, широким шагом. В прохладную погоду на воздухе бег более продолжительный (30 -40 сек. Для малышей и 1,5 – 2 мин. для старших). Этот бег может разогреть организм и подготовить его к выполнению упражнений. После бега следует перейти на спокойную ходьбу для восстановления дыхания, затем остановиться перед выполнением гимнастических упражнений.

Упражнения утренней гимнастики (для малышей 4-5 упражнений, для старших 6 -8) надо подбирать так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса,

спины, живота, ног. Малышу 2-3 лет предлагайте больше имитационных упражнений, отражающих знакомую ему жизнь, например: «птички машут крылышками», «завели мотор».

Важен также подбор одежды и обуви для занятий. Ребенку нужны майка, шорты, спортивная обувь. Спортивная форма дисциплинирует его, вызывает желание подражать ловким, умелым спортсменам. В теплые дни приученные к гимнастике дети занимаются без майки и по возможности босиком.

Утреннюю гимнастику целесообразно проводить до умывания. После окончания ее детей приучают к обтиранию или прохладному душу. Комплексное использование физических упражнений и водных процедур – эффективное средство закаливания. Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, приседание, наклоны, повороты.

Вначале выполняются упражнения для мышц плечевого пояса типа «потягивание»; дети выполняют поочередно или одновременно обе руки вверх, вперед, в стороны, скрещивают их, вращают перед грудью. После этого следуют упражнения для мышц ног – поочередно отставляют ногу в сторону, назад, приседание. Затем переходят на упражнения, включающие в работу мышцы туловища, живота, спины – разнообразные наклоны, повороты. Старшему дошкольнику доступны и необходимы упражнения для укрепления и развития более мелких мышечных групп, особенно кисти. Для этого предлагается сжимание и разжимание кулаков, вращение палки, обруча, наматывание скакалки на ручки. Заканчивается гимнастика бегом или подскоками, переходящими в ходьбу. Длительность гимнастики для малышей 4 – 6 минут, для старших дошкольников 8 – 10 минут

«Психогимнастика»

В настоящее время на психику ребенка падает все больше и больше психических нагрузок, а возможностей для отдыха, эмоциональной и двигательной разрядки становится все меньше и меньше. Участились фрустрации в поведенческих реакциях детей, особенно младшего возраста. Для гармоничного развития ребенка необходимо обращать внимание на психические аспекты, которые дадут возможность заложить с раннего возраста, правильные навыки общения в плане межличностных отношений в группах, детских коллективах.

Психогимнастика – это курс специальных упражнений (этюдов, игр) направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-терапевтическим методикам. Овладеть такой методикой, значит сохранить психическое здоровье и предупредить эмоциональное расстройство у детей. Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда

этюдов и игр, которые коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчиво, детей отличает большая подвижность и впечатлительность, поэтому им нужна частая смена занятий. В качестве своеобразного отдыха можно использовать подвижные игры, перемеживая ими основные занятия. Продолжительность такого занятия зависит от возраста, качества внимания и поведения детей.

«Этюды на расслабление мышц»

1 «Штанга» (для детей 5-6 лет)

Ребенок как бы поднимает «тяжелую штангу», затем бросает ее и отдыхает.

2. «Каждый спит» (для детей 5-6 лет) Взрослый произносит слова:

На дворе встречает он тьму людей и каждый спит:

Тот как вкопанный сидит, тот не двигаясь, стоит

Тот стоит раскрывши рот.

Ведущий подходит к фигурам детей, застывших в позах. Он пытается их разбудить, беря за руки.

3. «Шалтай – Болтай» (для детей 4-5 лет)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно балансируют, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне», резко наклонить корпус тела вниз.

4. «Винт» (для детей 5-6 лет)

И. п. пятки и носки вместе, корпус поворачивается вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

5. «Насос и мяч» (для детей 5-6 лет)

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насос. Мяч стоит обмякнув телом, на полусогнутых ногах: руки, шея расслаблены, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не накачен воздухом). Другой ребенок начинает надувать мяч, сопровождает движениями рук (качает воздух) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Насос престаёт качать и ребенок как бы выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш-ш-ш», тело обмякло, вернулось в исходное положение.

6.«Качели» (для детей 6-7 лет)

Ребенок стоя качается на качелях. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела переносится только на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, при этом выдвинуть одну ногу вперед, а другую назад.

7.«Петрушка прыгает» (для детей 4-5 лет)

Играющие, изображают петрушку, который легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

8.«Кукушонок кланяется» (для детей 4-5 лет)

Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз, без всякого напряжения, как бы бросая его. Затем выпрямляет корпус.

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.

9.«Спать хочется» (для детей 3-4 лет)

Изобразить как очень хочется спать (зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены).

10.«Спящий котенок» (для детей 3-4 лет)

Ребенок выполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мирно опускается и поднимется животик.

11.«Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет)

Дети по очереди изображают ленивого барсука. Он ложится на коврик.

Хоть жарко, хоть и зной, занят весь народ лесной.

Лишь барсук лентяй - изрядный, сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он,

На заре и на закате, все не слезть ему с кровати.

12.«Фея» (для детей 5-6 лет)

Дети сидят, к ним подходит девочка с тоненькой палочкой в руке _Фея сна (мальчик волшебник). Фея касается палочкой плеча одного из играющих, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза).

13.«Факиры» (для детей 5-6 лет)

Дети садятся на маты, скрестив ноги по турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена, глаза закрыты. Факиры отдыхают.

14.«Пылесос и пылинки» (для детей 6-7 лет)

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Зарокотал пылесос, пылинки закружились вокруг себя, медленно оседая на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и ноги расслабляются, руки опускаются. Голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

«Кодекс здоровья»

1.«Не мир, а ребенок»

Заключается в том, что главной целью образования становится не окружающий мир, а ребенок. Основные задачи направлены на его развитие. Данный подход, безусловно, требует большого внимания к детям

2. «Успешность»

Заключается в том, что на первых этапах формирования здоровья ребенку давать больше заданий, которые он способен выполнить. Вот результат одного из биологических экспериментов. Постоянные достижения могут сформировать в сознании ребенка лестницу, которая позволит ему активно действовать.

1. «Предъявление – подтверждение».

Выражается в том, что ребенок предъявляет себя, а педагог подтверждает его. Иными словами, в детском саду – создана атмосфера, где каждый воспитанник проявляет все свои способности, а педагог – замечает и развивает.

2. «Воспитание достоинства».

Предполагает воспитание у ребенка чувства собственного достоинства. Именно здесь уместно сказать о «духовной осанке». Недаром в русском языке существуют выражения «выросли крылья» (после хорошего события), «руки опустились» (после неудачи). Иными словами, духовное начало человека во многом определяет его физическое состояние.

3. «Выбор»

Предполагает, что ребенок научится делать правильный для себя выбор. Отметим, что умению выбирать, необходимо учить ребенка, учить опираться на свои ощущения и находить оптимальный для себя результат. Примером такого обучения может служить урок здоровья из американского курса «Расти здоровым». Детям, изучающим тему «Курение», дают с закрытыми глазами понюхать сначала клубнику (на лицах – блаженство), а затем окурки от сигарет (на лицах – гримасы отвращения).

Цель взрослых: показать ребенку путь здорового и не здорового поведения.

4. «Индивидуальное право».

Реализация данного принципа дает ребенку право на индивидуальный путь развития. Он начинает осознавать, что его тело, мысли, чувства, весь его разносторонний, внутренний мир принадлежит только ему.

5. «Ответственность за свое здоровье».

В нем заложено главное отличие медицины от валеологии. Не врач, а ребенок берет ответственность за свое здоровье.

6. «Учиться у ребенка».

Он направлен на то, что педагог стремится не учить, а сам учится у детей. Если считать, что здоровье – это не стесненная в своих проявлениях жизнь, то необходимо признать, что ребенок более раскрепощен, свободен и талантлив, чем взрослый. Он не знает о том, что чего-то не может, к чему-то не способен, но постепенно, превращаясь во взрослого, утрачивает, то одно, то другое качество. При этом такую утрату можно расценивать как убитую внутри себя возможность, как внутренний суицид. Данный принцип показывает, что ребенок находится не внизу, а наверху. В каждой семье с рождением нового ребенка появляется возможность вернуться к истокам своей личности снять все блоки, запреты, поучиться совершенству у своего ребенка. В каком-то смысле придерживаться такого принципа позволяет родителям и педагогам курс омоложения, возвращения к своему «внутреннему ребенку», возвращения к себе.

7. «Особенность, а не отличительность».

В процессе оздоровительной работы дети учатся находить у себя и других то, что их отличает. При этом они должны с уважением относиться к этим отличиям, понимая, что каждый из них по-своему индивидуален. Не надо сравнивать ребенка с кем-то другим, ставить кого-то в пример. Из данного подхода следует, что дети соревнуются не друг, с другом, а сами с собой.

8. «Коммуникация».

Воспитание у ребенка, потребности в общении, в процессе которого формируется социальная мотивация здоровья. Принято считать, что общение (обмен энергией) является одним из важнейших базовых условий формирования здоровья. Ребенок, не умеющий общаться, накапливает отрицательную энергию и не получает необходимую для психического развития информацию.

11.«На минимуме информации максимум мотивации»

Он заключается в том, что педагог не стремится дать ребенку много знаний о здоровье, а выявляет их у детей с помощью разных приемов, формирует мотивацию здоровья. Задача педагога сделать так, чтобы знания стали его внутренней мотивацией, чтобы у ребенка появилась неприязнь к нездоровым и вредным привычкам.

12.«Персонификация».

Он выражается в том, что в содержание занятий здоровья включаются примеры из реальной жизни ребенка, семьи друзей. Педагог также делится опытом, рассказывая случаи из биографии своих детей. Примеры должны быть не абстрактными, а иметь конкретных участников. Именно

такой подход вызывает у детей уважение и доверие. Здесь же уместно сказать и о феномене «личного примера». Специальным примером является и поиск вместе с детьми в литературе и реальной жизни тех эталонов, которые могут дать роль положительного примера. Говоря о мотивации, следует подчеркнуть, что личный пример наряду с рекламой является одним из важнейших обучающих факторов, влияющих на формирование социальной мотивации здоровья. Следует помнить, что при отсутствии положительного примера, его место немедленно займет отрицательный.

«Как можно оздоровить ребенка дома?»

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания.

Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.
- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.
- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже

развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае, рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.
- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.
- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

«Роль семьи в воспитании здорового ребенка»

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды. Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья:

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не больное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело больное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)

Когда и сколько заниматься.

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так

называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательны два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

ЙОГИ СОВЕТУЮТ:

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос. Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте ее, и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад, и остатки воды выплюньте через рот. Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям и головным болям.

«Простуду лечим гимнастикой»

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем

возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

«Солдатским шагом».

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолетик».

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики».

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

«Массаж – эффективное средство развития интеллекта»

Наряду с постоянной заботой о соматическом здоровье малыша, не меньших усилий от родителей требует и интеллектуальное развитие ребенка. Интеллект – это не только накопление суммы знаний, а в первую очередь умение применять эти знания на практике.

Уровень интеллекта непосредственно зависит от степени развития логического мышления. Последнему можно научиться. Развитие интеллекта находится в самой непосредственной зависимости от умения разговаривать и общаться. Речь и мышление – это две стороны одного процесса, а вернее – своеобразный замкнутый круг. Развивая речь ребенка, вы развиваете его мышление и наоборот.

Есть много разных способов, методов и методик развития речи и мышления. Среди них, что, пожалуй, далеко не всем известно, - массаж. Существуют комплексы массажных упражнений для детей дошкольного и школьного возраста, влияющие как на развитие у ребенка речи, так и на развитие его мышления. Массируя определённую микросхему тела (ухо, рука), мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон, что также способствует более полному восприятию информации и умению ее логически преобразовать.

Массаж можно применять с самого раннего возраста. Лучше не гадать не кофейной гуще – вырастет из вашего ребенка интеллект или нет, а целенаправленно способствовать этому. По мере взросления ребенка постепенно можно научить его выполнять эти упражнения самостоятельно. Если массаж делается регулярно (каждый день), ребенок привыкает к этому ритуалу, выполняет его, не тяготясь, как нечто само собой разумеющееся – как, к примеру, ежедневное умывание или чистку зубов. Эта процедура неумтомительная, занимает не более 10 минут. Время, потраченное сегодня, в будущем поможет вашему сыну или дочери.

«Артикуляционный массаж для детей»

Этот массаж помогает лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализует состояние нервной системы, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности и т.д.

Аурикула – это ушная раковина. Лечение путем воздействия на ушную раковину известно с древних времен. Несложность выполнения этого массажа, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить этот метод массажа в детскую практику. Такой массаж можно применять ежедневно и на протяжении всей жизни.

По утверждению восточных целителей, ушная раковина является пультом управления всего тела. Некоторые ученые представляют аурикулу как эмбрион (зародыш человека) в перевернутом виде: мочка уха соответствует голове, а по мере продвижения вверх (к верхушке уха) расположены зоны, представляющие туловище, органы туловища и конечности.

Воздействуя, на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Эти точки образуют 18 зон. Каждая зона «контролирует» определенную систему организма человека. Так, определены зоны для повышения силы концентрации внимания и улучшения памяти.

Самый простой вариант целенаправленного влияния на зоны внимания и памяти это:

- 1 – противокозелок;
- 2 – треугольная ямка;
- 3 – зона перехода ножки завитка в его восходящую часть;
- 4 – воронка, самая глубокая часть раковины.

Массаж аурикул можно проводить несколько раз в день, но не чаще чем через пять часов. Не рекомендуется выполнять его перед сном. Массаж ушных раковин нужно делать одноименными руками: левое ухо – левой рукой, правое – правой.

Эффект от массажа ушной раковины усиливается, если к нему добавить массаж и упражнения для кистей рук.

Кисти рук – еще один «экран» состояния систем и органов человека. Массажные приемы на кисти руки выполняются поверхностью первого, второго и третьего пальцев или только подушечками больших пальцев. Сначала поглаживается, а затем с усилием растирается и разминается тыльная сторона кисти, потом ладонка. Движения идут по направлению от кончиков пальцев к запястью, как если бы вы надевали перчатку. Ладонь надо растирать и разминать интенсивнее, чем тыльную сторону кисти. Не ленитесь и разотрите самую серединку ладонки. Там находится так называемая «Точка труда», или «Дворец труда». Ее нетрудно отыскать: зажмите руку ребенка в кулачок, и безымянный палец будет указывать место расположения этой точки.

Особенное внимание следует уделить массажу большого пальца и выступающих частей ладони у основания этого пальца. Кисти рук массируются по очереди: сначала правая ладонь, а затем левая, сначала мизинчик на правой руке, а затем на левой, безымянный на правой – на левой и т.д. Общий массаж кисти заканчивается растиранием запястий, что улучшает лимфоток. Считается, что улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета. Кисти рук можно массировать в течении дня.

Работа мелких мышц кистей рук хороша для самодиагностики. Чем тоньше, дифференцированная работа этих мышц, тем лучше будет развиваться мыслительная деятельность, речь.

Обращайте внимание на ведущую руку ребенка. У людей с ведущим левым полушарием лучше работает правая рука (их большинство), с ведущим правым полушарием – левая рука. Сейчас таких детей становится все больше. Встречаются дети, которые одинаково хорошо работают и правой и левой рукой – это так называемые **амбидекстры**. Нет необходимости заставлять ребенка работать только правой рукой. Это чревато довольно серьезными последствиями: могут выявиться негативные проявления психики ребенка.

Специалисты рекомендуют также упражнения для всех суставов пальцев с элементами сопротивления. Каждое упражнение выполняется по пять раз.

- Крепко сожмите руку в кулак, сильнее! Резко разожмите.
- Сложите руки ладонь с ладонью. Локти на высоте плеч, пальцы и ладони обеих рук соприкасаются. С помощью больших пальцев раздвиньте руки и одновременно приподнимите локти. Потрясите руками и повторите упражнение.
- Движения большого пальца к себе и от себя – очень хорошее и полезное упражнение.
- А теперь попытайтесь слегка сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразите мельницу.
- Обопритесь руками о стену. Нажмите сильнее – расслабьте кисти.
- Вытяните руки вперед. Поднимите кисти рук вверх, дайте им свободно упасть вниз.

«На отдых с ребенком»

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего

отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышаются защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето.

Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых не берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.

«Если человек хорошо спал, он встанет утром свежим и отдохнувшим.

Закройте глаза и вспомните, что было хорошего в этот день?»

Приложение 4.

Развлечение «Здравиада»

Персонажи: Здравик, Огник, Ростик, Орси, Яник, Вита, Йоник, Капелья.

Цели:

- формирование у детей дошкольного возраста мотивации и навыков здорового образа жизни;
- выявление и формирование у детей функционального профиля личности;
- развитие быстроты реакции, ловкости;
- воспитание силы воли, дружбы, честности.

Ход развлечения

Звучит песня «Здравствуй Здравушка». Участники соревнований входят в зал под музыку, делают два круга по периметру и встают в одну шеренгу.

Звучит песня Здравушка. Вбегают Здравушка

– Здравствуйте дорогие участники и гости Здравиады. Я думаю, что вы все узнали меня...

Правильно Я – Здравушка. Я прилетела к вам с планеты Формадос. Мне сообщили, что сегодня у вас проходит Здравиада. Это игры, в которых одновременно могут состязаться и ребенок и взрослый. Вы сегодняшние участники состязаний, открываете малую Здравиаду в вашем саду. Каждый ребенок на вашей планете тоже хочет быть здоровым, сильным и смелым. Ведь:

Веселый смех – это здоровье

Красивые глаза – это здоровье

Стройная фигура – это здоровье
Хорошая память – это здоровье
Светлый ум – это здоровье
Улыбка – это здоровье
Красивый чистый голос – это здоровье.

Для поднятия флага «Здравиады» приглашаются дети, которые в этом году ни разу не болели.
– На поднятие флага Здравиады – Равняйся! (*звучит гимн Здравиады, дети стоят по стойке смирно*). Осеннюю Здравиаду считаю открытой! К вам на праздник прилетел не один, со мной пришли все мои друзья, давайте их встретим.

Звучит песня «Здравствуй Здравушка», в зал входят все герои Формадоса.

– Здравствуйте ребята!
– Я – Огник, я выберу самого сильного
– Я – Орси, я выберу самого активного....
– Я – Яник, я выберу самого внимательного.....
– Я – Ростик, я выберу самого умного
– Я – Йоник, я выберу самого выносливого
– Я – Капелья, я выберу самого аккуратного
– Я – Вита, я выберу самого музыкального

Герои подходят к участникам соревнований (каждый берет по три участника) и проходят на свои сектора. По условному сигналу надо приступить к соревнованиям.

1-й сектор – «Страна Пламинии»
2-й сектор – «Страна Орсия»
3-й сектор – «Страна Светия»
4-й сектор – «Страна Ростия»
5-й сектор – «Страна Эфирия»
6-й сектор – «Страна Акватония»
7-й сектор – «Страна Витония»

После прохождения всеми участниками всех секторов, дети возвращаются в спортзал, их встречает Здравушка.

– Ребята, пока мои друзья подводят итога нашей «Здравиады» перед вами выступят юные музыканты, оркестр под руководством педагога музыкального руководителя, можно использовать аудио запись. Следующее выступление юных гимнасток подготовительной группы.

Под музыку входят герои планеты Формадос и награждают участников соревнований.

Здравушка награждает Мисс Здоровья и Мистера Здоровья.– Наше развлечение подошло к концу. В заключение герои программы танцуют прощальный танец.

Приложение 5. Аналитическая справка

Наша деятельность с родителями по формированию ЗОЖ у детей осуществлялась в соответствии с программой ДОУ. Работа началась с диагностики, которая включала в себя анкетирование родителей; Анкетирование родителей старшей группы (текст анкеты, разработанной М.А. Смирновой, в Приложении 1), в котором приняло участие 10 человек родителей, дети которых начали посещать наше ДОУ в 2013 г., то есть ранее не участвовали в программе ДОУ. Анкетирование показало, что состояние здоровья своего ребенка как хорошее оценивают 60 % родителей, 20 % оценивают как нормальное; 20 % - как плохое.

Состояние здоровья своего ребенка проверяют раз в месяц - 0; раз в полгода - 30 %; раз в год - 70 %; никто не считает, что в этом нет необходимости.

Физкультурой и спортом постоянно занимаются 20 % родителей; часто - 30 %; очень редко - 30 %; не занимаются - 20 %.

Занимается физкультурой и спортом постоянно 20 % детей; часто - 20 %; очень редко - 40 %; не занимаются - 20 %.

Считают недопустимым употребление спиртных напитков - 0; возможным умеренное употребление во время праздников - 70 % считают это недопустимым в присутствии ребёнка - 30 %.

Курение считают вредной привычкой все родители; 30 % из них считают, что недопустимо курить в присутствии ребёнка.

Свое питание считают рациональным только 20 % родителей, 70 % - считают нерациональным; 10 % затрудняются ответить.

Питание своего ребенка считают рациональным 60 % родителей; 30 - считают нерациональным; 10 % затрудняются ответить.

Для ребенка предпочитают отдых на море 30 % родителей; дома - 20 %; в санатории - 10 %; в деревне - 40 %.

Досуг проводят у бабушки 20 % детей; гуляют во дворе с родителями - 60 %; смотрят телевизор - 20 %; со сверстниками - 0%.

Знают, что значит вести здоровый образ жизни, 70 % родителей; нет - 20 %; затрудняются ответить - 10 %.

Знания о здоровом образе жизни родители получают из специальных книг по воспитанию дошкольников - 10 %; из средств информации 90 %.

Здоровый образ жизни своим детям прививают только 60 % родителей. Они делают это с помощью бесед, личным примером, совместно.

Таким образом, исследование показало, что работа по формированию здорового образа жизни у детей ведётся чуть больше, чем в половине семей. Многие дети не занимаются спортом, неправильно питаются, наблюдают, как родители курят и употребляют спиртные напитки, ведут неподвижный образ жизни.

Мы подключили к участию в программе по формированию здорового образа жизни детей родителей, принявших участие в анкетировании.

В работе с родителями реализовывалось комплексное применение традиционных и нетрадиционных форм непосредственного и дистанционного взаимодействия. Были использованы методы работы с родителями с дополнительной целью - повышения их личной заинтересованности в формировании ЗОЖ детей.

Были проведены мероприятия согласно плана работы с родителями.

В ходе проведенной работы по использованию выбранных методов работы с семьей выяснилось, что использование данных методов работы с семьей повышает активность родителей в совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и

т.д.), но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов ДОУ.

Родители стали более активными участниками жизни группы и ДОУ. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей. Это можно просмотреть Приложении № 2, 3.

Таким образом, представляется возможным утверждать, что работа ДОУ по повышению ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников будет эффективной, если

- она будет строиться на основе сотрудничества;
- методы работы с родителями будут способствовать их личной заинтересованности в её результатах,



что

подтверждает гипотезу исследования.

