

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 «Малахитовая шкатулка»**

**Родительский клуб
«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**

Воспитатель:

Гук Н.Ф.

Пояснительная записка

Работа по созданию родительского клуба направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры.

Актуальность данной работы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Одной из распространенных и действенных форм взаимодействия с родителями является работа в родительских клубах. Участие родителей в работе клуба поможет сплотить родительский коллектив и настроить их на дальнейшее сотрудничество с педагогами дошкольного учреждения.

Родительские клубы помогают активизировать и транслировать личный опыт каждой семьи, стимулировать детей и их родителей к поиску разнообразной информации.

Цель: пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи: объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах оздоровления дошкольников; предоставить родителям возможность общаться друг с другом, делиться семейным опытом по вопросам сбережения здоровья детей.

Организационные: составление плана работы клуба; выявить запросы родителей, мотивацию участия в работе клуба; определить изменение состава участников в работе клуба, путем анкетирования, опроса; наметить сроки деятельности клуба.

Познавательные: привлечь специалистов (учителя-логопеда, педиатра, педагога-психолога, медицинскую сестру) с целью формирования у родителей определенных представлений и практических умений в укреплении здоровья детей;

Просветительские: предоставить родителям информацию для повышения психолого-медицинской культуры родителей в вопросах укрепления здоровья детей; приобщение их к физкультуре, спорту и активному отдыху на свежем воздухе, повышать заинтересованность родителей в выполнении общего дела, для блага своих детей; способствовать к проявлению творческих возможностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного здоровья сбережения).

Ожидаемый результат:

1. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования.
2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни детей.
3. Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.
4. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Принципы.

Участвовать в работе клуба на добровольной основе; учитывать пожелания и предложения участников клуба, строить общение на основе взаимопонимания, взаимоуважения, эмпатии, толерантности.

Заседание проходит в группе детского сада. План работы составляется на один год, с возможными дальнейшими изменениями; встречи рационально проводить один раз в квартал, просветительскую работу планировать и проводить еженедельно. Членами клуба могут быть все члены семьи воспитанника.

Перспективный план работы родительского клуба «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» в старшей группе

месяц	Содержание работы
октябрь	Семинар на тему «Здоровье ребенка в ваших руках» 1. выступление медицинской сестры по теме «Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста» 2. знакомство родителей совместно с детьми с гимнастикой для глаз. 3. повторение правил с детьми для сохранения глаз и зрения «Послушай и запомни» 4. памятки для родителей по профилактике нарушения зрения.
январь	Семинар на тему: «Лекарственные растения» 1. беседа медицинской сестры о лекарственных растениях. 2. просмотр занятия «Лекарственные растения – средства оздоровления организма человека» с использованием мультимедиа. 3. методические рекомендации для родителей. 4. совместное выполнение с детьми массажа по А. Уманской. 5. памятки по проведению массажа. 6. приготовление витаминного чая. Чаепитие.

апрель	<p>Семинар по теме: «Как проводить закаливание детей дома».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.выступление медицинской сестры «Виды закаливания в условиях ДОУ». 2.показ различных видов закаливания. 3. обмен опытом «Что мы делаем дома, чтобы не болеть» 4.методические рекомендации памятки для родителей. 5. просмотр занятия «Формирование привычки к здоровому образу жизни»
--------	--

Перспективный план работы родительского клуба «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» в подготовительной группе

месяц	Содержание работы
октябрь	<p>Семинар по теме: «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.выставка спортивного инвентаря. 2.обмен опытом «Как прививать любовь ребенка к спорту». 3.выступление инструктора по физической культуре «Физическое развитие детей» 4.методические рекомендации для родителей. 5. соревнования «Веселые старты».
январь	<p>Семинар по теме: «О здоровье всерьез»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.беседа врача – педиатра. 2.демонстрация манипуляций. 3. разминка с родителями. 4.беседа «Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний» 5.спортивные соревнования. 6.чаепитие. 7.просмотр мультфильмов «Мойдодыр» и «Айболит»
апрель	<p>Семинар по теме: «Окружающая среда и здоровье ребенка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.игра «Колесо истории» (для родителей) 2.решение кроссворда «Азбука здоровья» 3.выступление педагога по теме «Безопасность и здоровье детей» 4. памятки для родителей. 5. составление коллажа совместно с родителями и детьми «Безопасность и здоровье».

Перспективное планирование работы с родителями на год

срок	Формы работы
сентябрь	Памятка «Закаливание детей в семье» Информация «Режим дня» Оформление уголка здоровья в родительском центре
октябрь	Семейная газета «Лекарственные растения» Консультация «Овощи в питании детей» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» Пополнение развивающей среды «Нестандартное оборудование для занятий физкультурой»
ноябрь	Лекторий «Дети говорят о своем здоровье» Консультация «Береги зубы смолоду» Пополнение информационной корзины П.М. Куренков «Русский народный лечебник» Практикум «Профилактика плоскостопия»
декабрь	Семейная газета «Как стать неболейкой» Консультация «Ожог у ребенка» Фотовыставка «Если хочешь быть здоров, физкультурой занимайся» «Профилактика вирусных заболеваний»
январь	Беседа «Если ребенок часто болеет» Информация «Можно ли детям сладости» Составление альбома «Советы Айболита»
февраль	Консультация «Режим проветривания помещений» Беседа «Домашние животные в доме» Индивидуальные беседы с родителями об одежде дошкольников
март	Семейная газета «Будь здоров малыш» Консультация «Ваш ребенок отравился» обсуждение вопросов поло-ролевого воспитания дошкольников «Сядем рядком да поговорим ладком»
апрель	Папка передвижка «Будь здоров малыш» Развлечение «День здоровья» Консультация «Детская аллергия» Пополнение развивающей среды: скакалки, мячи, кегли и другой спортивный инвентарь Папка передвижка, «Какую пользу приносят растения»
май	Рекомендации по просмотру мультипликационного фильма «Королевство зубной щетки» Консультация «Профилактика плоскостопия» Пополнение информационной корзины «Ароматерапия»
июнь	распространение опыта семейного воспитания здоровых

	детей (на примере нескольких поколений) «Здоровая семья» Информация: «Закаливание в летний период года» Семейная газета «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Информация «Летний отдых»
июль	Пополнение информационной корзины А.А. Одинец «Травник – золотая книга целителя» Папка – передвижка «Вода и дети» Информация «Зеленая аптека» Консультация «Осторожно: ягоды и грибы»
август	Ширма «Летние забавы» Консультация «Тепловой удар» Дискуссия «Солнце приносит пользу или вред?» Пополнение информационной корзины «Энциклопедия здоровья»

Работа клуба «Здоровая семья» стимулировала родителей:

- К поиску информации для создания семейных газет;
- К распространению собственного опыта и изучению опыта других родителей в вопросах оздоровления дошкольников;
- К приобщению к активному отдыху, физкультуре во время развлечений, походов и спортивных праздников.

Занятия в родительском клубе «Здоровая семья»

Тема: «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

1 часть. Выступление медицинской сестры, которая познакомила родителей с особенностями строения детской стопы, дала понятие продольном, поперечном и комбинированном плоскостопии, рассказала о причинах появления плоскостопия. Затем научила диагностике и профилактике плоскостопия. Детям и их родителям показали, как делать плантограмму, а затем предложили комплекс ЛФК при плоскостопии или для его предупреждения, особое внимание уделив самомассажу стоп.

2 часть. Демонстрация оборудования для профилактики плоскостопия с участием детей старшей группы «Б» (профилактических дорожек, массажных ковриков, мячей, массажеров для стоп и т.д.).

3 часть. Выдача родителям памяток по профилактике плоскостопия.

Тема: «Профилактика у детей дошкольного возраста нарушений зрения»

1 часть. Выступление медицинской сестры «Профилактика нарушения зрения».

2 часть. Знакомство родителей совместно с детьми с гимнастикой для глаз. В целях профилактики близорукости обучались самомассажу биологически активных точек на лице и гимнастике для шейного отдела позвоночника, работали по схеме зрительно-двигательных траекторий В.Базарного.

Повторение правил с детьми для сохранения глаза и зрения:

«Послушай и запомни»

- Не смотри телевизор более 1 часа в день;
- Находишься от телевизора на расстоянии не менее 3 метров;
- Не читай лежа и при слабом освещении;
- При работе за письменным столом свет должен падать слева;
- Умывайся с мылом ежедневно;
- Не трети глаза грязными руками.

3 часть. Родители получили памятки по профилактике нарушений зрения.

Учебно-тематический план родительского клуба «Здоровая семья»

Сентябрь

Родительская гостиная «О здоровье всерьёз»

1. Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

2. Анкетирование родителей.

1. Одной из приоритетных задач детского сада является задача «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей...», формирование... ценностей здорового образа жизни». (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования. 17 октября 2013 г.)

Наше ДОУ оздоровление и воспитание ребенка ставит во главу угла. Укреплять и сохранять здоровье детей, прививать им основы здорового образа жизни - наша цель.

А основные задачи:

- прививать у детей привычку к здоровому образу жизни. Понимать, что каждый человек, прежде всего сам должен заботиться о своем здоровье, беречь его;
- развивать у детей двигательную активность. Поощрять инициативу детей в проведении самостоятельной двигательной активности;
- дать детям представление о закаливании, как одной из форм формирования здорового образа жизни;

- внедрять в работу по оздоровлению детей традиционные и нетрадиционные формы и методы оздоровительной работы. Формировать представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

План мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья детей.

Обеспечение условий комфортной адаптации ребенка в детском саду.

Определение максимально допустимого объема образовательной нагрузки на ребенка, с учетом возраста детей в режиме ДООУ.

Формирование у детей привычки к ЗОЖ (гигиенические навыки, самообслуживание).

Организация двигательной активности

Утренняя гимнастика.

Физкультурные занятия.

Прогулка.

Специально организованные подвижные игры на прогулке.

Музыкальные занятия.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.

«День здоровья».

Спортивные праздники

Профилактические мероприятия.

Дыхательная гимнастика.

Использование фитонцидов (лук, чеснок).

Закаливающие мероприятия.

Воздушные ванны.

Прогулка на воздухе.

Гимнастика в постели, хождение по дорожке «Здоровья».

Коррекционная работа.

Профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия, осанки.

Профилактика зрения (использование комплексов коррекционных физминуток для нарушения зрения).

2. Анкета для родителей «О здоровье всерьёз»

1. Фамилия, имя, отчество

2. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья Вашего ребёнка?

3. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

4. Причины болезни: недостаточное физическое воспитание в семье, недостаточное физическое воспитание в детском саду, наследственность, предрасположенность (подчеркнуть).

5. Какие виды закаливания Вы проводите с ребёнком в семье и считаете наиболее полезными?

6. Сколько времени проводит Ваш ребёнок на свежем воздухе в будни и в выходные?

7. Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?

8. Какие формы закаливания предлагаете проводить в детском саду?
9. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка:
облегчённая форма одежды на прогулке; облегчённая одежда в группе; обливание ног контрастной температуры водой; систематическое проветривание групп; хождение босиком; прогулка в любую погоду; интенсивное закаливание. (подчеркнуть)
10. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?
11. Какая помощь в плане оздоровления нужна Вам в отношении Вашего ребёнка?

Ноябрь

Брейн –ринг «Здоровое питание малыша»

1. Консультация «Витаминная азбука здоровья».
 2. Обмен семейным опытом.
- Консультация для родителей "Витаминная азбука здоровья"
- Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. А витаминное питание?
- Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет!
- В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины:
- Витамин А существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.
- Где найти витамин А? Ретинол – только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками. Из каротина в организме образуется ретинол. Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.
- Чем ценен витамин А?
- Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.
 - Поддерживает хорошее состояние кожи и волос.
 - Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.
- Чем угрожает нехватка витамина?
- Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе.

Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

Признаки нехватки витамина А

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

Витамин D

Витамин D – кальциферол или “витамин солнца”.

Даже совсем молоденькие мамы наслышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

Где найти витамин D?

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

Чем ценен витамин D?

- Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.
- Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног. Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

Кому нужно повышенное количество витамина D?

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

Витамин E

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

Где найти витамин E? Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин E лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

Чем угрожает нехватка витамина E?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином Е (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

Витамин К

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

Где найти витамин К?

Наиболее богаты менадином листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

Чем ценен витамин К?

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

Чем угрожает нехватка витамина К?

Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсеместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин К.

Риск развития дефицита витамина К возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.

Витамин F

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них – линолевая.

Где найти витамин F?

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси.

Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Чем ценен витамин F?

Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.

Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НДК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.

Январь

Родительская встреча «Здоровье ребёнка в наших руках»

1. Беседа «Условия здорового образа жизни в семье»

2. «Конверт дружеских вопросов».

1. Выступление воспитателя «Сотрудничество с семьёй в вопросах оздоровления дошкольников».

Роль семьи в воспитании детей дошкольного возраста трудно переоценить. Семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребёнка, на формирование у него нравственно – положительного потенциала. Именно в семье дети приобретают первый опыт социальной жизни, получают уроки нравственности, расширяют кругозор, формируют характер, в семье закладываются жизненные позиции.

Воспитание детей на современном этапе не мыслится без помощи специалистов. Анализ научных исследований показывает, что возрастает количество социально незащищённых родителей и детей, наблюдается социально – психологическая тревожность семьи, ухудшение состояния здоровья детей (физического и психического).

Данные тенденции в жизни общества нельзя оставить без внимания. Сложившаяся ситуация требует совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества семьи и дошкольного учреждения.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребёнка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей, развитии способностей, формировании ценностных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Особенно эти положения ценны в работе дошкольного учреждения с приоритетным направлением в физкультурно - оздоровительной работе. Ведь создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка.

Родители часто пренебрежительно относятся к спортивным мероприятиям проводимым в детском саду: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Папа – гордость моя» и т. д., а ведь они имеют большую воспитательную ценность. Принимая участие в подобных мероприятиях родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, оценить его физическую подготовку. Дети же получают огромную радость, видя, как их родители демонстрируют своё умение бегать, прыгать, соревноваться. Семья получает заряд бодрости, хороший эмоциональный настрой, удовольствие от

взаимного общения. Ведь не секрет, что очень важным фактором здоровья ребёнка является его эмоциональное благополучие и комфорт.

2. «Конверт дружеских вопросов».

Предлагается родителям разделиться на две группы, первая высказывает отрицательное мнение на заданные вопросы, вторая положительное.

Конверт дружеских вопросов.

- Устанавливаете ли Вы домашний режим дня ребёнка в соответствии с режимом дня в детском саду?
- Зависит ли, по Вашему мнению, здоровье ребёнка от образа жизни семьи?
- Считаете ли Вы необходимым закалять ребёнка?
- Наносит ли вред ребёнку просмотр телевизора?
- Что полезнее ребёнку – сок или яблоко?

Март

Консультация «Закаливание ребёнка в домашних условиях»

1. Выступление воспитателя

2. Фотовыставка «Закаляемся дома».

1. Выступление воспитателя.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- Создание проблемной ситуации для родителей: «Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Ответы родителей».

Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения"

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

- «Мой ребёнок будет здоров, если будет...».

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться.

-А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”. Ответы родителей.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинать закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Май

Круглый стол «Движение – это жизнь»

1. Консультация для родителей «Движение - основа здоровья».

2. Фотовыставка «Активный отдых – плюс нашему здоровью».

3. Обмен семейным опытом.

1. Консультация для родителей «Движение - основа здоровья».

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и

страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица –

как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет, не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянься, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

Форма подведения итогов работы клуба

Анкетирование родителей

1. Сколько раз Вы посетили занятия клуба «Крепыш»?
2. Что Вам понравилось больше всего?
3. Что на Ваш взгляд не хватает в клубных занятиях?
4. Выполняете ли Вы с ребенком те упражнения и игры, которым обучились?

5. Ваши предложения для работы клуба «Азбука здоровья».
6. На какую оценку Вы бы оценили работу клуба?

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.
3. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М. : творческий центр СФЕРА, 2005.
4. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М. : Мозаика-Синтез, 2005.
5. Голицына, Н.С., Огнева, Л.Д. Ознакомление старших дошкольников с Конвенцией о правах ребенка [Текст]: метод. пособие / Н.С. Голицына, Л.Д. Огнева М.: ООО Изд-во Скрипторий 2003, 2006. – 91 с.
6. Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.
7. Киселева, Л.С., Данилина, Т.А., Лагода, Т.С., Зуйкова, М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения [Текст]: метод. пособие / Авт. – сост.: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова. – М.: АРКТИ, 2006. – С. 6 – 11, 22 – 27.
8. Данилина Т. А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М. :АРКТИ, 2004.
9. Микляева, Н.В. Инновации в детском саду [Текст]: метод. пособие / Н.В. Микляева. М.: «АЙРИС ПРЕСС», 2008. – 160 с.
10. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
11. Прохорова, Л.Н. Опыт методической работы в ДОУ по развитию креативности дошкольников [Текст]: метод. пособие. / Л.Н. Прохорова. М.: 5 за знания, 2007. – 256 с.
12. Солодянкина О. В. Сотрудничество ДОУ с семьей, М., 2004.