



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 284 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»  
400079, г. Волгоград, ул. 64-й Армии, 40 а, тел. 42-05-45  
ИНН-3447014496, КПП-344701001, ОГРН-10234042916

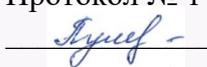


СОГЛАСОВАНО  
Председатель Совета  
№ 284

МОУ детского сада № 284  
Протокол № 5 от «27» июня 2024 г



СОГЛАСОВАНО  
с учётом мнения родительского комитета  
(законных представителей)  
Протокол № 1 от 27.06.2024 г.

 /Пушкарева Н.О./

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МОУ детским садом



А.В. Панина  
«27» июня 2024 г.

Введен в действие  
приказом № 16 от 27.06.2024 г.



## Рабочая программа



### «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»



Волгоград 2024

## **Содержание**

Введение

Тематический план

Учебно-тематический план

Содержание программы

План организации и реализации программы

Литература

**Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы**

**В.А. Сухомлинский**

## **Введение**

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала как бы изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, сохранения и укрепления их здоровья. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет повысить его эффективность. Создание единого пространства развития ребенка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо одни от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно планов и намерений друг друга. Поэтому Вам предлагается единая программа формирования здоровья, которая станет ориентиром, как для воспитателей, так и для родителей.

**Основой создания программы** является охрана и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни. Важная роль в укреплении здоровья детей занимает сотрудничество ДОО и семьи. Основной целью реализации программы является укрепление процесса взаимодействия ДОО и семьи в рамках проблемы сохранения и укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста.

В программе предусмотрена разнообразная по организации и формам проведения работа, направленная на обогащение воспитательного опыта родителей, создание основы рациональной организации жизнедеятельности детей в семье и ДОО.

**Алгоритм совместной оздоровительной работы ДОО и семьи** в нашей программе представлен следующим образом:

- анкетирование родителей с целью выявления знаний в области здорового образа жизни, двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья;
- создание в ДОО и семье условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей;
- проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания и т. д.;
- ознакомление родителей с содержанием оздоровительной работы в ДОО;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления

(дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и др.;

- организация совместных праздников, мероприятий по обмену опытом;
- освещение передового опыта оздоровительной работы в информационных уголках для родителей

**Программа состоит из четырех основных разделов:**

1. Здоровьесбережение детей в период адаптации;
2. Сохранение и укрепление физического и соматического здоровья детей;
3. Сохранение психического здоровья ребенка;
4. Активное сотрудничество ДООУ и семьи в реализации здоровьесберегающей программы

**Разделы содержат ряд тем, изучаемых в течение учебного года:**

Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей

Гигиена детства

Режим дня ребенка

Укрепление здоровья дошкольника

Физическое воспитание в семье

Здоровье в игре, и др.

Материал распределен по разделам в соответствии с развитием детей и их образом жизни, формам взаимодействия ДООУ и семьи. Система взаимодействия ДООУ и семьи выстроена в программе **на основе принципов дошкольной педагогики:**

- Целенаправленности, систематичности, плавности;
- Гуманизации;
- Учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Педагогической поддержки, профессионального сотрудничества;
- Субъект-субъектного отношения;
- Синкретичности;
- Открытости и доброжелательности

Методически грамотное, организованное взаимодействие с родителями, при условии равноправной заинтересованности, должно дать положительный результат

**Ожидаемый результат:**

- Повышение уровня педагогических и медицинских знаний родителей; овладение ими средствами и формами активности, направленными на здоровьесбережение детей

## **Тематический план**

### **Сентябрь**

1. Педагогическая гостиная «Давайте познакомимся»
2. Выставка литературы «Рождаясь, расту, развиваюсь»
3. Анкетирование «Путь к здоровью, силе, бодрости»
4. Газета «На пути к здоровью»

Выпуск 1. «Как помочь ребенку в период адаптации?»

### **Октябрь**

1. Консультация «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»

2. Анкетирование «Заботитесь о здоровье детей?»
3. Конференция «Гигиена детства»
4. Листовка «Здоровый быт детей в семье»

### **Ноябрь**

1. Консультация «Утренняя гимнастика с малых лет»
2. Папка-передвижка «Здоровье - прежде всего»
3. Круглый стол «Режим дня в жизни ребенка»
4. Школа для родителей «Советы Айболита»  
Тема: «Формирование правильной осанки»

### **Декабрь**

1. Консультация «Организация физического воспитания детей в семье»
2. Листовка «Профилактика детской близорукости»
3. Устный журнал «Помогите ребенку укрепить здоровье»
4. Газета «На пути к здоровью»  
Выпуск 2: «Веселая физкультура в квартире»

### **Январь**

1. Консультация «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка»
2. Папка-передвижка «Ваш ребенок часто болеет ОРВИ... Как быть?»
3. Листовка «Как идти с ребенком на прием к врачу»
4. Праздник здоровья «Спортивная семья»

### **Февраль**

1. Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы»
2. Вечер для родителей «Играем вместе»:  
Театрализация сказки «Колобок»
3. Газета «На пути к здоровью»  
Выпуск 3: «Профилактика плоскостопия»
4. Консультация «Питание ребенка-дошкольника»

### **Март**

1. Конференция «Закаливание ребенка»
2. Листовка «Релаксационная гимнастика после сна»
3. День открытых дверей «Мы вместе»
4. Папка-передвижка «Больше внимания осанке»

### **Апрель**

1. Неделя здоровья дома «Дружная семья»
2. Анкетирование «Соблюдаете режим?»
3. Консультация «Спортивный уголок дома»
4. Газета «На пути к здоровью»  
Выпуск 4: «Детские слезы»

### **Май**

1. Педагогическая гостинная «Дыхание – основа здоровья»
2. Школа для родителей «Советы Айболита»  
Тема: «Вечерние игры»
3. Развлечение «Хоровод подвижных игр на воздухе»
4. Папка-передвижка «Что делать до прихода врача, или первая помощь»



|  |    |    |                                       |
|--|----|----|---------------------------------------|
| 2.13 «Больше внимания осанке»  | 1  |    | Папка-передвижка                      |
| 2.14 «Соблюдаете режим?»   | 1  |    | Анкетирование                         |
| 2.15 «Спортивный уголок дома»  | 1  |    | Консультация                          |
| 2.16 «Что делать до прихода врача, или первая помощь»                                    | 1  |    | Папка-передвижка                      |
| <b>3. Сохранение психического здоровья детей</b>   |    |    |                                       |
| 3.1 «Веселая физкультура в квартире»   |    | 1  | Газета «На пути к здоровью»           |
| 3.2 «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка»                         | 1  |    | Консультация                          |
| 3.3 «Создание благоприятной семейной атмосферы»  | 1  |    | Памятка                               |
| 3.4 «Релаксационная гимнастика после сна»  | 1  |    | Листовка                              |
| 3.5 «Детские слезы»  | 1  |    | Газета «На пути к здоровью»           |
| 3.6 «Дыхание – основа здоровья»  | 1  |    | Педагогическая гостинная              |
| 3.7 «Вечерние игры»  |    | 1  | Школа для родителей «Советы Айболита» |
| <b>4. Активное сотрудничество ДОУ и семьи в реализации здоровьесберегающей программы</b> |    |    |                                       |
| 4.1. Спортивная семья  |    | 1  | Праздник здоровья                     |
| 4.2. Хоровод подвижных игр   |    | 1  | Развлечение                           |
| 4.3. Играем вместе   |    | 1  | Вечер для родителей                   |
| 4.4. Мы вместе   |    | 1  | День открытых дверей                  |
| 4.5. Дружная семья   |    | 1  | Неделя здоровья дома                  |
| <b>Итого:</b>  | 17 | 17 | 34                                    |

## Содержание программы

### *1. Раздел: «Здоровьесбережение детей в период адаптации в ДОУ»*

#### **1.1. Педагогическая гостинная «Давайте познакомимся»**

Позволит родителям и педагогам ДОУ вступить в продуктивный диалог для обсуждения процесса взаимодействия. Руководство ДОУ информирует

родителей о перспективах воспитательно – образовательного процесса. Педагоги и родители определяют основные цели и формы своего взаимодействия.

### **1.2.Выставка литературы «Рождаюсь, расту, развиваюсь»**

Предполагает расширение круга знаний родителей об особенностях развития ребенка, получить ответы на интересующие их вопросы и аспекты воспитания и оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

### **1.3.Анкетирование «Путь к здоровью, силе, бодрости»**

С помощью этой анкеты педагоги получают информацию о том, какие формы укрепления здоровья детей используют родители в домашних условиях.

### **1.4.Газета «На пути к здоровью»**

Выпуск 1:«**Как помочь ребенку в период адаптации?**»

Газета освещает главные проблемы возникающие в период адаптации детей в ДОО и предлагает родителям методические рекомендации для их решения.

### **1.5.Консультация «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»**

Освещает основные аспекты ответственности родителей и педагогов ДОО в процессе формирования здоровья детей. Актуализирует проблему взаимодействия в рамках проблемы здоровьесбережения детей.

### **1.6.Анкетирование «Заботитесь о здоровье детей?»**

Анализ анкеты позволит педагогам определить какие активные методы укрепления здоровья детей практикуют родители в семейном воспитании.

### **1.7.Конференция «Гигиена детства»**

Привлекает внимание родителей к особенностям детской гигиены. Имеет целью расширение знаний родителей о формировании гигиенических навыков у детей в режиме дня.

### **1.8.Листовка «Здоровый быт детей в семье»**

Освещает основные аспекты гигиены домашнего быта. Напоминает родителям о важности постоянного обеспечения благоприятных условий для роста и развития ребенка - дошкольника.

## ***2. Раздел:« Сохранение и укрепление физического и соматического здоровья детей »***

### **2.1.Консультация «Утренняя гимнастика с малых лет»**

Раскрывает родителям особенности утренней гимнастики детей. Предлагает методическое руководство для взрослых и варианты комплексов утренней гимнастики для детей.

### **2.2.Папка – передвижка«Здоровье – прежде всего»**

Привлекает внимание родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста. Раскрывает основные составляющие процесса укрепления здоровья детей.

### **2.3.Круглый стол«Режим дня в жизни ребенка»**

Знакомит родителей с организацией режима дня младших дошкольников. Предлагает методические рекомендации для успешного приучения ребенка к рациональному режиму дня, предусматривает единство требований ДОО и семьи в соблюдении детьми режима дня.

### **2.4.Школа для родителей «Советы Айболита»**

Тема:«**Формирование правильной осанки»**

Привлекает внимание родителей к формированию у детей правильной осанки. Раскрывает физиологические закономерности процесса формирования осанки у детей, предлагает методику предупреждения нарушений осанки у дошкольников.

### **2.5. Консультация «Организация физического воспитания детей в семье»**

Актуализирует проблему организации двигательной активности детей в семейном воспитании. Предлагает родителям методические рекомендации для реализации потребности ребенка в двигательной активности и занятий физической культурой в домашних условиях.

### **2.6. Листовка «Профилактика детской близорукости»**

Обращает внимание родителей к проблеме нарушений зрения у детей и взрослых. Предлагает комплекс упражнений «Школы для глаз» направленных на коррекцию зрения и профилактику заболевания глаз.

### **2.7. Консультация «Помогите ребенку укрепить здоровье»**

Освещает проблему сохранения и укрепления здоровья детей, условия воспитания здорового ребенка. Предлагает родителям методические рекомендации по созданию физкультурно – игровой среды, правильному и рациональному использованию физкультурного оборудования.

### **2.8. Папка – передвижка «Ваш ребенок часто болеет ОРВИ... Как быть?»**

Информирует родителей о возможности простудного заболевания ребенка, раскрывает симптомы заболевания. Рассматривает перечень оздоровительных мероприятий (режим дня, питание, закаливание) позволяющих в домашних условиях укрепить здоровье ребенка.

### **2.9. Листовка «Как идти с ребенком на прием к врачу»**

Предлагает родителям рекомендации системы действий обеспечивающих положительный результат посещения детского врача и предупреждающих эмоциональную неустойчивость детей и взрослых.

### **2.10. Консультация «Питание ребенка - дошкольника»**

Раскрывает понятие правильного питания детей и условия его обеспечивающих. Позволяет родителям определить, почему ребенок плохо ест и рекомендует систему устранения негативных причин вызывающих плохой аппетит у детей.

### **2.11. Конференция «Закаливание ребенка»**

Знакомит родителей с системой закаливающих мероприятий реализуемой в ДОУ. Освещает средства и методы организации закаливающих мероприятий и противопоказания к ним.

### **2.12. Газета «На пути к здоровью»**

#### **Выпуск 3: «Профилактика плоскостопия»**

Знакомит родителей с особенностями развития детской стопы и привлекает внимание к проблеме нарушения ее формирования. Предлагает родителям ряд профилактических мероприятий для обеспечения правильного развития стоп ребенка.

### **2.13. Папка – передвижка «Больше внимания осанке»**

Информирует родителей о важности процесса правильного формирования осанки, ее нарушениях. Раскрывает причины нарушения осанки и меры его профилактики. Предлагает упражнения для предупреждения нарушений

осанки.

#### **2.14. Анкета «Соблюдаете режим?»**

Анализ анкеты позволит педагогам определить, какие компоненты режима ребенка – дошкольника соблюдают родители в семье, их периодичность.

#### **2.15. Консультация «Спортивный уголок дома»**

Определяет понятие двигательная активность как условие воспитания здорового ребенка. Актуализирует вопрос правильного подбора и рационального использования физкультурного оборудования в домашних условиях и методику руководства занятий с детьми.

#### **2.16. Папка – передвижка «Что делать до прихода врача, или первая помощь»**

Освещает нарушения здоровья ребенка требующие врачебного вмешательства и систему действий взрослого до прихода врача.

### ***3. Раздел: «Сохранение психического здоровья детей»***

#### **3.1. Газета «На пути к здоровью»**

##### **Выпуск 2: «Веселая физкультура в квартире»**

Привлекает внимание родителей к вопросу физкультурно – оздоровительного досуга детей в семье. Предлагает ряд рекомендаций по созданию «веселого стадиона в квартире» обеспечивающего переживание эмоциональной и мышечной радости ребенком.

#### **3.2. Консультация «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка»**

Раскрывает роль семьи в развитии и воспитании у ребенка – дошкольника положительных эмоций. Отмечает, что систематическая работа по эмоциональному воспитанию детей должна осуществляться с учетом особенностей психики детей и основных закономерностей усвоения ими человеческого опыта.

#### **3.3. Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы»**

Рекомендует родителям систему организации благоприятной семейной атмосферы, обеспечивающую создание позитивного эмоционального настроения у членов семьи.

#### **3.4. Газета «На пути к здоровью»**

##### **Выпуск 4: «Детские слезы»**

Напоминает родителям о высокой эмоциональности детей. Поможет родителям научиться определять причину детского плача, предложит систему мероприятий позволяющих устранить и предупредить причины вызывающие детские слезы.

#### **3.5. Педагогическая гостиная «Дыхание – основа здоровья»**

Ознакомит родителей с особенностями развития детского дыхания. Рекомендует родителям методические приемы и упражнения для развития дыхательной системы ребенка в домашних условиях.

#### **3.6. Школа для родителей «Советы Айболита»**

##### **Тема: «Вечерние игры»**

Предлагает родителям рекомендации для организации вечернего времяпровождения с ребенком, вниманию родителей предлагается ряд игр позволяющих обеспечить антистрессовую профилактику для детей и взрослых.

### ***4. Раздел: «Активное сотрудничество ДОУ и семьи в реализации***

## **здоровьесберегающей программы»**

### **4.1. Праздник здоровья «Спортивная семья»**

Пропагандирует среди родителей семейный оздоровительный досуг, формирует у детей положительное отношение к спортивным семейным мероприятиям.

### **4.2. Развлечение «Хоровод подвижных игр»**

Позволяет ознакомить родителей с подвижными играми детей, укрепить систему взаимодействия ДОУ и семьи. Привлекает внимание родителей к вопросу совместного времяпровождения с детьми.

### **4.3. Вечер для родителей «Играем вместе»**

Театрализация сказки «Колобок»

Обеспечивает положительный эмоциональный настрой и доброжелательность общения детей и родителей.

### **4.4. День открытых дверей в ДОУ «Мы вместе»**

Позволяет практически познакомить родителей с системой воспитательно – образовательного процесса в ДОУ. Родителям предлагается принять участие в мероприятиях направленных на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей.

### **4.5. Неделя здоровья дома «Дружная семья»**

Позволяет родителям самостоятельно организовать систему оздоровительных мероприятий в семье, предполагает четкое соблюдение родителями и детьми основ и правил здорового образа жизни. Привлекает внимание родителей к соблюдению режима дня и гигиены семьи.

## **План организации и реализации программы**

| № | Раздел  | Направление и этапы работы   | Срок   | Исполнит-ль |
|---|---|--|--|-------------|
| 1 | <b>Здоровье-сбережение детей в период адаптации к ДОУ</b> | 1. Разработать систему реализации программы.<br>2. Организовать условия реализации программы.<br>3. Привлечь медперсонал и психолога к проведению активных форм взаимодействия ДОУ и семьи.<br>4. Осуществить подбор литературы по тематике<br>5. Оформить родительские уголки и наглядные формы просвещения.<br>6. Провести анкетирование и его анализ, сделать выводы и рекомендации | август<br><br>сентябрь<br><br>сентябрь – октябрь<br><br>август | Воспитатели |
| 2 | <b>Сохранение и укрепление</b>                            | 1. Привлечь руководителя физического воспитания и медсестру к подготовке и проведению запланированных  | 1 неделя сентября  | Воспитатели |

|   |   |   |                    |             |
|---|---|---|--------------------|-------------|
|   | <b>физического здоровья детей</b>   | мероприятий.<br>2. Организовать посещение родителями реализуемых мероприятий.<br>3. Оформить родительские уголки и наглядные формы просвещения родителей.<br>4. Изготовить необходимые атрибуты для практических занятий с родителями<br>5. Провести анкетирование, сделать выводы, рекомендации.   | сентябрь – октябрь | тели        |
| 3 | <b>Сохранение психического здоровья детей</b>   | 1. Привлечь медицинского работника к подготовке и проведению запланированных мероприятий.<br>2. Организовать условия реализации запланированных форм взаимодействия.<br>3. Собрать дополнительные материалы по тематике раздела и внести необходимые изменения в содержание раздела.<br>4. Оформить родительские уголки и наглядные формы просвещения.  | сентябрь – май     | Воспитатели |
| 4 | <b>Активное сотрудничество ДОУ и семьи в реализации здоровьесберегающей программы</b> | 1. Привлечь родителей к активному сотрудничеству, обмену опытом семейного воспитания и участию в запланированных мероприятиях.<br>2. Организовать проведение Дня открытых дверей для родителей.<br>3. Привлечь музыкального руководителя к проведению праздников и развлечений.<br>4. Организовать условия реализации активных форм сотрудничества.<br>5. Осуществить мониторинг реализации запланированных мероприятий, откликов | сентябрь – май     | Воспитатели |

### Литература

1. Альянс во имя детства / Под ред. Н. А. Заруба и др. - Кемерово, 2001.
2. Борисова, Е. Б. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками [Текст]/ Е.Б. Борисова.- Волгоград: Панорама, 2006.
3. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста [Текст]: пособие для родителей и воспитателей.-2-е изд./ Н. И. Бочарова. - М.:АРКТИ,2003.

4. Вычева С.Г. Развитие системы физического воспитания в Болгарии// Управление в ДОУ, 2011
5. Гладкова, Ю. Взаимодействие с семьей: вопросы планирования [Текст]//Ребенок в д/с - 2006. - №4.
6. Глушкова, Г. Организация физического воспитания в семье: ключевые ситуации [Текст] / Г. Глушкова //Ребенок в д/с. - 2004. - №5.
7. Голиков, Н. Забота о здоровье детей – задача общая [Текст] / Н. Голиков //Дошкольное воспитание. - 2005. - №6.
8. Давыдова, И. О. и др. Работа с родителями в д/с: этнопедагогический подход [Текст]/ И. О. Давыдова. - М.: Сфера, 2005.
9. Доронова, Т. Н. и др. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития [Текст]/ Т.Н. Доронова. - М.:Линка-Пресс,2001.
10. Доскин, В.А. Растем здоровыми [Текст]/ В. А. Доскин. - 2-е изд. - М.:Просвещение,2003.
11. Зверева, О. Л., Кротова, Т. В. Общение педагога с родителями в ДОУ:Методический аспект [Текст]/ О.Л. Зверева, Т.В. Кротова - М.: Сфера, 2005.
12. Зебзеева, В. А. Организация режимных процессов в ДОУ [Текст]/ В. А. Зебзеева. - М.:ТЦ Сфера,2006.
13. Зуйкова, М. Б. Режим – путь к здоровью [Текст]/ М.Б. Зуйкова // Управление ДОУ. - 2006. - №1.
14. Ковалько, В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]/ В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2005.
15. Кальницкая Г.Я. Здоровьесберегающие технологии в практике// Управление ДОУ, 2009
16. Лукина, Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью [Текст]/ Л.И. Лукина // Управление ДОУ. - 2006. - №7
17. Маханева, М. Д. Здоровый ребенок: методическое пособие [Текст]/ М.Д. Маханева - М.:АРКТИ,2004.
18. Оздоровление детей в условиях д/с [Текст] / Под ред. Л.В. Кочетковой. - М.:Т.Ц. Сфера,2005.
19. Пастухова И.О. Структурная модель оздоровительной работы в ДОУ// Управление ДОУ, 2009.
20. Прохоров, Г.А.Утренняя гимнастика для детей 2-7лет [Текст]/ Г. А. Прохоров. - М.: Айрис - пресс, 2004.

## Анкета для родителей "Путь к здоровью, силе, бодрости"

### *«Путь к здоровью, силе, бодрости»*

- Какими видами спорта увлекаются члены вашей семьи?
- Кто занимается физическим развитием ребёнка (зарядка, бег, спортивные игры на прогулке, туризм)?
- Кому из членов вашей семьи спорт помог укрепить здоровье?
- Есть ли у вас дома спортивный уголок? Что изготовлено своими руками?
- Какие советы и практическую помощь вы можете предложить в создании спортивного уголка в группе, на участке детского сада?

### *«О здоровье всерьёз»*

- Что беспокоит вас в состоянии здоровья вашего ребёнка?
- Какие виды закаливания вы проводите с ребёнком в семье, и считаете наиболее важными?
- Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные дни?
- Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?
- Какие формы закаливания вы можете предложить для проведения их в детском саду?



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Огромное значение в поддержании работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);
- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

**Питание.** Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.



Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат, есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварении.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

День дошкольника начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относятся и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Одним из существенных компонентов режима является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

# Высказывания великих педагогов

«Единственная красота, которую я знаю, – здоровье»

Г. Гейне

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В. А. Сухомлинский

«...Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Крэттен

«Недостаточно закалять душу ребёнка; столь же необходимо закалять и его мышцы».

М. Монтень

«Правильное физическое элементарное образование должно подготовить каждого человека к тому, чтобы он не гнушался никакой работой, не страшился никакого напряжения сил».

И. Песталоцци

«Мы материалисты и потому знаем, что физическое и психическое – это нечто неразрывное и что здоровая душа, если говорить старыми терминами, водится, лишь в здоровом теле».

Н. К. Крупская

«Нельзя думать о том, чтобы воспитать хорошее поколение в отношении трудовой способности, если оно будет иметь вялую мускулатуру, недоразвитый костяк, плохое сердце».

А. В. Луначарский

«Люди, чувствующие себя хорошо, дают хорошие результаты».

Д. Карнеги

«Наш организм для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся»

К. Купер

«Если человек беспорядочен в своём отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его».

К. Циолковский

«Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни».

Народная мудрость

# Памятка «Для чего и как мы спим?»

Что ты делаешь, когда в твоём фотоаппарате садится батарейка? Ты её выбрасываешь. Но если твой фотоаппарат работает от аккумулятора, ты его постоянно заряжаешь. В нём накапливается энергия, и фотоаппарат снова готов к работе. Представь себе, что наш организм – тоже своеобразный аккумулятор. Про человека, который много работает, всё успевает, не жалуется на усталость, говорят, что он очень энергичный. Значит мы тоже «работаем» благодаря энергии. Когда мы бодрствуем, энергия расходуется на движение, речь, эмоции, переваривание пищи и выведение шлаков. Все наши органы трудятся. Но к концу дня энергия ослабевает, её количество уменьшается, и мы чувствуем себя уставшими, слабыми, сонными. Значит, наш аккумулятор сел. Тогда мы ложимся спать. Во время сна мы заряжаемся энергией. Как это происходит?

Состояние сна относится к нервной деятельности человека. Когда человек спит, он не общается с внешним миром. А значит, его нервная система не получает никаких сигналов и находится в покое. Замедляется работа мозга и всех внутренних органов. Кровь медленнее течёт по нашим сосудам, мышцы расслаблены, «спят» органы пищеварения. Наш организм потребляет во время сна намного меньше энергии, чем днём. Она накапливается, и утром мы встаём бодрыми и полными сил. Мы «подзарядились».

Ну а если ты долго перед сном играешь в компьютерные игры, твоя нервная система наберёт много сильных впечатлений и не сможет расслабиться во время сна. Она будет продолжать «переваривать» увиденное тобой, и ты всю ночь будешь смотреть страшные сны. Конечно, утром ты будешь чувствовать себя разбитым и вялым.

Лучшим отдыхом для нервной системы служит ночной сон, для детей не менее 10 часов.

Обязательно проветривайте свою комнату, открывайте форточку перед сном. Сон при свежем воздухе полезен для здоровья.

Перед сном не стоит сильно наедаться, смотреть по телевизору «ужастики» и засиживаться перед компьютером.

# Соблюдаем режим

Дорогая мамочка! Уложи меня спать! Для меня это очень важно. Потому что когда я ложусь – я остаюсь совсем один. И что меня ждёт во сне, я не знаю. Я хочу, чтобы ты меня обняла и согрела, тогда мне не страшно. Спой мне!

Я хочу слышать твой голос. Я запомню его на всю жизнь, и он будет со мной всегда, даже когда я стану совсем большим. Я тоже буду рассказывать тебе о том, что со мной происходит, о чем я думаю и что чувствую. А ещё мне нравятся слова колыбельной песни – добрые, уютные, простые, их легко запомнить. Только все равно твой голос важнее самых лучших слов. Мамин голос... такой любимый, такой родной. Спокойной ночи, мамочка, я очень тебя люблю...

Уважаемые родители!

Подарите вашему ребенку и самим себе эти бесценные минуты перед сном – они окупятся вашей душевной близостью на долгие-долгие годы.

\* \* \*

Баю-баю-баю-бай,  
Спи, дочурка, засыпай,  
Обезьянки и слоны  
Тоже спать должны, должны.  
Обезьянки и слоны  
Тоже спать должны.

\* \* \*

Баю-баю-баю-бай –  
Моя радость, засыпай.  
Будет чижик сладко спать,  
Будет глазки закрывать,  
Будет глазки закрывать,  
Будет чижик спать.

\* \* \*

Баю-бай, за рекой  
Скрылось солнце на покой,  
У Алешкиных ворот  
Зайки водят хоровод.  
Заиньки, зайньки,  
Не пора ли баиньки?  
Вам – под осинку,  
Алеше на перинку.  
Баю-баю Лёшенька  
Засыпай скорешенько!

\* \* \*

Спит давно усатый котик,  
Баюшки-баю.  
Закрывает лапкой ротик,  
Баюшки-баю.  
Спи и ты мой голубочек,  
Баюшки-баю.  
Мой котенок, мой сыночек,  
Баюшки-баю.

# Методические рекомендации по закаливанию детей и взрослых

## Температурный режим помещения

Температура воздуха в помещении для детей старше года не должна превышать 17 - 19°C. Освежение воздуха путем систематических проветриваний помещений способствует не только нормализации температурного режима помещения, но и циркуляции воздуха. В непроветриваемом помещении увеличивается содержание углекислого газа, что существенно меняет характер физиологических отправления ребенка, в частности, гиперкапния существенно изменяет характер дыхания ребенка, его метаболизм. Отмечена и клиническая картина состояния детей, длительное время находящихся в душных, редко проветриваемых помещениях. В этих условиях у детей снижается мышечный тонус, повышается раздражительность, отмечается плохой аппетит.

В осенне-зимнее время проветривание помещения необходимо проводить 4 - 5 раз не менее чем по 10 - 15 мин. С этой целью в окне должны быть форточки или фрамуги. При открывании форточки или фрамуги воздух направляется к потолку; далее, несколько согреваясь, опускается вниз, поднимается вверх и выходит из помещения. Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. При этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее, чем при открытой форточке. Сквозное проветривание устраивается тогда, когда детей переводят в другое помещение или когда они находятся на прогулке. С целью круглогодичного, в том числе зимнего, сквозного проветривания часть окон не закрывают наглухо. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая может быть снижена на 2 - 3°C.

## Прогулка на воздухе

Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 часа. В холодное время года прогулки должны проводиться при температуре воздуха не ниже - 15 - 16°C. Наиболее целесообразно проводить прогулки, сочетая их с игровой или познавательной деятельностью.

Детей уже в раннем возрасте (с 2,5 - 3 лет) можно обучать кататься на лыжах, коньках, велосипеде.

В теплое время года все прогулки проводятся на открытом воздухе, а во время дождя - под навесом. Во время прогулок проводят подвижные игры, создают условия для активной деятельности детей. Рациональная одежда во время прогулок способствует двигательной активности детей. Особенно это важно зимой. Наилучшей верхней одеждой для детей 3 - 7 лет является комбинезон из шерстяной ткани и подкладки. В целом для зимы достаточно 4 - 5 слоев одежды - нательная рубашка и трусы, колготки, верхняя рубашка и штаны (для девочек платье) теплая кофточка и комбинезон. Комбинезон могут заменить рейтузы и пальто. С зимний период надевают валенки с калошами или теплые сапожки. Во время мороза до - 15°C дополнительно надевают шерстяные носки. Если у ребенка промокли варежки, их необходимо заменить на сухие.

Зимняя прогулка составляет 1,5 - 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 - 20 мин; подвижные игры занимают 25 - 30 мин, далее их сменяют спокойные занятия. Еще 25 - 30 мин дети могут трудиться на участке или активно играть. В конце прогулки 20 - 25 мин дети играют спокойно.

## Рациональная одежда

Одежда имеет существенное значение в адаптации к средовым факторам и закаливанию ребенка, она предотвращает переохлаждение и, что не менее важно, перегревание детей. Г.Н. Сперанский отмечал негативные сдвиги в терморегуляции и в целом в состоянии здоровья детей при неправильном, чрезмерном одевании малыша, в результате чего происходит перегревание. При этом повышается температура тела, усиливается потоотделение, снижается аппетит. При систематически неправильном, чрезмерном одевании у детей могут возникнуть явления токсикоза и эксикоза. Перегревание, в целом, снижает рост и развитие детей, уменьшает иммунобиологическую реактивность организма.

Детям 4 - 6 лет в помещении необходимо надевать одежду в три слоя: нижняя рубашка и кофточка или костюм, на ноги колготки.

Здоровым детям в помещении с нормальной температурой (17 - 19°C) не рекомендуется носить шерстяные носки, дополнительно шерстяные свитера.

Летом в теплую и жаркую погоду ребенку надевают только трусы или шорты, майку, на голову - панамку, на ноги сандалии без носков. В прохладную погоду одежда должна быть более теплой - хлопчатобумажные джинсы, носки и рубашка или кофточка.



Детей раннего возраста выносят на воздух и укрывают в зависимости от температуры воздуха.

После прогулки ноги и руки должны оставаться теплыми. Если ноги становятся холодными, необходимо одевать ребенка теплее, особенно в холодное время.

Обувь необходимо специально подбирать так, чтобы она была свободна не только для ходьбы, но и для бега. Дети больше, чем взрослые, двигаются, бегают, играют. В этой связи обувь не должна стеснять ноги при движении. Помимо этого, в плохо подобранной тесной обуви ноги быстрее потеют и, напротив, быстрее охлаждаются в холодную погоду. Важно и то, чтобы у детской обуви по возможности были каблучки (для профилактики плоскостопия).



## Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в анкетировании: «Моё участие в физическом развитии ребёнка», которое проводится с целью решения задач сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и семье.

Первоосновой нашей с вами работы по физическому воспитанию детей является взаимное сотрудничество, создание социально-бытовых, природных, экологических и педагогических условий в группе и семье.

1. Сколько полных лет Вашему ребёнку? \_\_\_\_\_

2. Как часто Вы уделяете свободное время ребёнку?

Часто                  Редко                  Иногда                  Никогда

3. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Если да, то какую? \_\_\_\_\_

4. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его? \_\_\_\_\_

5. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?  
Какие? \_\_\_\_\_

6. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни:

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| подвижные игры;               | просмотр телепередач;                |
| спортивные игры и упражнения; | музыкально-ритмическая деятельность; |
| настольные игры;              | прогулки на свежем воздухе;          |
| конструирование;              | чтение книг;                         |
| лепка, рисование;             | трудовая деятельность;               |
|                               | походы.                              |

7. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете? \_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы уровень физической подготовленности своего ребёнка? \_\_\_\_\_

9. Эффективна ли работа по физическому воспитанию в ДОУ?

Да                          Нет                          Сомневаюсь

10. Какие формы работы по физическому воспитанию детей в ДОУ Вы хотите увидеть, в каких мероприятиях желаете принять участие? \_\_\_\_\_

Спасибо за участие!