

A large heart shape formed by numerous small, colorful icons. The icons include symbols for physical activity like running, swimming, cycling, and yoga; food items such as fruits (apple, banana, grapes, orange slices) and vegetables (broccoli, carrot); and other elements like a sun, a soccer ball, a heart rate monitor, and various smiley faces. The overall theme is holistic well-being and healthy living.

2026 г.

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 50»
МО Красноармейский район

«Здоровье семьи: забота, которую мы дарим»

*Методическое пособие
из опыта работы педагогов
МДБОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 50»,*

*(методические разработки для организации работы с родителями,
способствующие здоровьесбережению
в условиях семьи и поддержания в семье здорового образа жизни)*

станция Новомышастовская
2026 г.

Редакционная коллегия:

Костенко С. В. – старший воспитатель муниципального дошкольного бюджетного образовательного учреждения «Детский общеразвивающего вида № 50» ст. Новомышастовская;

Николаева З. А. – старший воспитатель муниципального дошкольного бюджетного образовательного учреждения «Детский общеразвивающего вида № 50» ст. Новомышастовская.

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	8	
ВВЕДЕНИЕ.....	9	
«Здоровье ребенка – это бесценный дар»		
<i>Обращение к заботливым педагогам</i>		
старшие воспитатели Костенко С. В., Николаева З. А.....	10	
«Забота о главном: здоровье наших детей»		
<i>Обращение к любящим родителям</i>		
старшие воспитатели Костенко С. В., Николаева З. А.....	12	
СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО СТАРТА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ СЕГОДНЯ.		
Родительские собрания.		
«Поддержание здорового образа жизни в семье»		
воспитатель Баранникова С. В., Литвинова С. С.....	14	
«Значение режима дня в жизни дошкольника»		
воспитатель Бокий Н. А., учитель – логопед Галкина Ю. А.....	18	
Анкета для родителей: «Режим дня в жизни детей дошкольного возраста»		
воспитатель Бокий Н. А.....	21	
«Быть здоровыми хотим!»		
воспитатели Васько Ю. А., Артюх В. Ю.....	22	
«Режим дня: компас здоровья и успеха»		
воспитатель Донцова Т. А., Огиенко А. И.....	28	
«Режим дня – компас здоровья и успеха вашего ребенка» - Памятка		
воспитатель Донцова Т. А., Огиенко А. И.....	35	
«Здоровые дети в здоровой семье».		
воспитатели: Бедная Н. В., Нелипина Н. М.....	37	
«Наше здоровье в наших руках: Способы здоровьесбережения в условиях семьи». воспитатели Лойко Е. Ю., Кузнецова О. А.....		42
«Способы здоровьесбережения в условиях семьи»		
воспитатели: Рябчук С. Б., Кузнецова О. А.....	46	
«Режим дня в младшей группе, способы здоровьесбережения в условиях семьи» воспитатели: Трынова Н. С., Комарова Н. Л.....		48
«Цветик-семицветик»		
воспитатель Кучер Н.А.,учитель – логопед Корыстина М. И.....	53	
«Закаливание детей: здоровье и развитие»		
воспитатели Иванова О. Д. Клиновская Е. А.....	56	
МАСТЕРСКАЯ ИДЕЙ: ПОМОЖЕМ НАШИМ ДЕТЯМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ		
Мастер – класс для родителей.		
«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры».		
воспитатели: Артюх В. Ю., Сотникова Е. А.	60	
«Су Джок для малышей: Играем и оздоравливаем!»		
воспитатель Васько Ю. А, педагог – психолог Маркова А.А.....	62	
«Как сохранить и укрепить здоровье наших детей»		
воспитатели Бедная Н. В., Нелипина Н. М.	65	
«ЗОЖ в семье: легко, весело, каждый день! Практикум для родителей»		
воспитатели Лойко Е. Ю., Кузнецова О. А.	68	

«Здоровый образ жизни – основа счастливого детства».	
воспитатели Кузнецова О. А., Полукарова К. В.	71
«Значимость режима дня для детей младшей группы»	
воспитатели Трынова Н. С., Комарова Н. Л.	73
«Физическое здоровье и дети» воспитатель Шарабунова Л.В.	76
«Игры с платком для укрепления здоровья»	
воспитатели Иванова О. Д., Клиновья Е. А.	78
Деловая игра: «Значимость режима дня и способы здоровьесбережения в условиях семьи. Поддержание здорового образа жизни»	
воспитатели Баранникова С. В., Литвинова С. С.	81

СИНЕРГИЯ УСПЕХА: ОБЪЕДИНЯЕМ УСИЛИЯ РАДИ НАШИХ ДЕТЕЙ

Консультации и Памятки

«Двигательная активность и здоровье ребёнка»	
воспитатель Кучер Н.А., педагог - психолог Звягинцева Е. В.	84
«Формирование понятий о здоровом образе жизни».	
воспитатели Артюх В. Ю., Сотникова Е. А.	91
«Здоровый образ жизни с ранних лет»	
воспитатель Баранникова С. В. старший воспитатель Николаева З. А.	92
«Значимость режима дня в младшей группе детского сада»	
воспитатель Васько Ю. А.	94
«Где живут витамины для детей» – путеводитель по здоровому питанию и развитию вашего ребенка.	
воспитатели: Бедная Н. В., Нелипина Н. М.	95
«Здоровый образ жизни ваших детей»	
воспитатели: Клиновья Е. А., Иванова О. Д.	97
«ЗОЖ в семье – легко и весело!»	
воспитатель Лойко Е. Ю., музыкальный руководитель Коршунова В. П.	100
«Нейроскалка: как заниматься с пользой для тела и ума»	
инструктор по физической культуре: Фещенко О. П.	101
«Движение – это жизнь дошкольника»	
инструктор по физической культуре Фещенко О.П., воспитатель Рябчук С.Б.	104
«Игры в кругу семьи»	
воспитатели: Семенова Н.Д., Полукарова К. В.	106
«Физкультурные праздники в семье»	
воспитатель Комарова Н.Л., музыкальный руководитель Зазий Л. Н.	109
«Организация и содержание совместной физкультурно - спортивной деятельности родителей и детей дошкольного возраста»	
воспитатель: Баранникова С.В., музыкальный руководитель Шкурят М. Н.	110
«Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста».	
мини-музей мяча	
старший воспитатель: Костенко С.В.	113
«Мы за футбол» воспитатели: Огиенко А. И., Семенова Н. Д.	115
«Утренняя гимнастика: дети и родители»	
воспитатели: Шарабунова Л. В., Антипенко И. В.	117

«Правильная осанка - здоровье ребенка».	
воспитатели: Артюх В. Ю., Сотникова Е. А.....	117
«Памятка родителям по формированию здорового образа жизни у детей 5 – 6 лет».	
воспитатели: Клиновская Е. А., Иванова О. Д.....	118
«Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей 5-6 лет»	
воспитатели: Клиновская Е. А. Иванова О. Д.....	119
«Поддержка здорового образа жизни в семье – залог здоровья ребёнка!»	
воспитатель: Кузнецова О. А.,учитель – логопед Паршина Е. А.....	120
«Что такое здоровый образ жизни для наших детей».	
воспитатели: Антипенко И. В., Кучер Н.А.....	121
«Режим дня и здоровье ребёнка» воспитатель Трынова Н. С.....	123
«Поддержка здорового образа жизни в семье – залог здоровья ребёнка!»	
воспитатель Кузнецова О. А.....	124
«О соблюдении правил пребывания в ДОО».	
воспитатель Бокий Н. А.....	125

ПЕРЕЗАГРУЗКА: ОСТАЕМСЯ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ.

Сказки детям.

Спортивная сказка «В поисках книги здоровья»	
воспитатели: Шарабунова Л.В., Донцова Т.А.....	126
Сказка «Мишкин режим»	
воспитатель Шарабунова Л. В.....	129
Сказка о здоровом образе жизни: «Правильное питание». «День рождения»	
воспитатели Артюх В. Ю., Сотникова Е. А.....	130
Сказка про зарядку и простуду.	
воспитатели Артюх В. Ю., Сотникова Е. А.....	131
Сказка о значимости режима дня.	
воспитатель Баранникова С. В.....	132
Сказка про Зайчика-Болтунишку и Волшебную Морковку	
воспитатель Васько Ю. А.....	133
Солнышко и Дружная Семейка	
воспитатель Васько Ю. А.....	134
Сказка про волшебный сад здоровья	
воспитатель: Бедная Н. В.....	135
Сказка «Братцы Кошмарики»...	
мама Вадима Евгения Широкая - Ляшко	
воспитатель Иванова О. Д.....	137
Сказка про Зайку-Попрыгайку и Мишку-Топтыжку.	
воспитатели Лойко Е. Ю.....	140
Сказка «Как Ваня и семья Волшебных Здоровячков победили Лень-Обжору».	
воспитатель Кузнецова О. А.....	142
Сказка «Тайны Здоровья».	
воспитатель Трынова Н. С.....	143
Сказка про Мишутку и режим дня	
воспитатели Полукарова К. В. Кучер Н. А.....	145

МОТИВАЦИЯ НА МАКСИМУМ: КАК ЗАЖЕЧЬ ОГОНЬ В ГЛАЗАХ РЕБЕНКА.

Совместный досуг.

Совместный досуг «Поиграй со мной»

воспитатели Огиенко А. И. Антипенко И. В.....146

Анкета для родителей «Игра в жизни вашего ребенка»

воспитатели Огиенко А. И. Антипенко И. В.....150

Конспект сценария квеста в кругу семьи «Спортивные приключения»

инструктор по физической культуре Фещенко О. П.....151

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....155

Список используемой литературы 156

Интернет ресурсы.....157

АННОТАЦИЯ

Настоящее методическое пособие, разработанное педагогами МДБОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 50», представляет собой сборник практического материала, включающего: родительские собрания, мастер – классы для родителей, консультации и памятки, сказки детям, сценарии совместных досугов.

В пособии обобщен опыт работы дошкольного учреждения по формированию культуры здорового образа жизни, как у воспитанников, так и у их семей.

Пособие адресовано воспитателям и специалистам дошкольных образовательных учреждений, педагогам дополнительного образования, а также родителям, стремящимся создать в своей семье атмосферу заботы о здоровье и благополучии.

ВВЕДЕНИЕ

В мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а информационное пространство переполнено, забота о физическом и психическом благополучии подрастающего поколения приобретает особую значимость.

Актуальность данного материала обусловлена целым комплексом факторов. Прежде всего, это тревожная статистика, свидетельствующая о росте числа детей с хроническими заболеваниями, нарушениями осанки, ослабленным иммунитетом. Современные дети сталкиваются с гиподинамией, нерациональным питанием, избытком экранного времени, что негативно сказывается на их развитии. В то же время, именно дошкольный возраст является сенситивным периодом для закладки фундамента здоровых привычек, которые останутся с человеком на всю жизнь.

Новизна представленных в пособии материалов заключается в том, что особое внимание уделено просвещению родителей в вопросах здоровья детей. Мы глубоко раскрываем тему значимости режима дня для детей на разных этапах взросления, а также предлагаем практические способы поддержания здоровья в семье и формирования здорового образа жизни. В сборнике вы найдете как проверенные временем методики, так и инновационные подходы, учитывающие современные реалии и потребности детей и их родителей. Особое внимание уделено практической направленности материалов, что позволит педагогам и специалистам ДОУ легко интегрировать предложенные идеи в свою повседневную работу.

Цель данного пособия: помочь педагогам в подборе материала для просвещения родителей воспитанников детского сада в вопросах поддержания в семье здорового образа жизни.

В ходе работы решаются задачи:

- предоставить педагогам и родителям актуальную и научно обоснованную информацию о принципах здорового образа жизни для детей дошкольного возраста. Это включает в себя знания о правильном питании, физической активности, режиме дня, гигиене, закаливании.
- разъяснить важность роли взрослого как образца для подражания в формировании здоровых привычек у детей.
- познакомить педагогов и родителей воспитанников с современными подходами и методиками организации оздоровительной работы в ДОУ и семье.

- предложить педагогам конкретные, легко применимые на практике рекомендации и сценарии для организации просветительской работы с родителями.

- способствовать налаживанию эффективного взаимодействия между ДООУ и семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- поощрять обмен опытом и лучшими практиками между педагогами и родителями.

Мы надеемся, что данное пособие станет для вас ценным источником информации, вдохновения и практическим руководством в таком важном деле, как воспитание здорового поколения.

«Здоровье ребенка – это бесценный дар».

Обращение к заботливым педагогам

старшие воспитатели Костенко С. В.

Николаева З. А.

Уважаемые коллеги!

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а информационный поток становится все более насыщенным, вопросы сохранения и укрепления здоровья детей приобретают первостепенное значение. Особую роль в этом процессе играет семья, являясь первым и самым значимым институтом социализации ребенка. Семья – это первая и самая важная среда, где ребенок учится жить и заботиться о себе. Именно в семье закладываются основы здорового образа жизни.

Наша задача как воспитателей – не только передавать знания и навыки, но и активно вовлекать родителей в процесс формирования у детей основ здорового образа жизни.

Здоровье ребенка – это бесценный дар, который каждый родитель, стремится оберегать и приумножать. Это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В просвещение родителей – ключевая роль отводится нам, педагогам. Важно донести до родителей, что фундамент здоровья ребенка – закладывается с первых дней жизни:

Правильное питание: Это основа всего. Сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и белками, обеспечивает организм всем необходимым для роста и развития.

Физическая активность: Движение – это жизнь! Регулярные занятия спортом, игры на свежем воздухе, танцы, плавание – все это укрепляет мышцы, развивает координацию, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и иммунитета.

Полноценный сон: Детскому организму для восстановления и роста необходимо соблюдать режим, который включает в себя и достаточный, комфортный сон.

Гигиена: Чистота – залог здоровья. Необходимо приучать ребенка к регулярному мытью рук, чистке зубов, уходу за телом. Это простые, но очень важные правила, которые помогают предотвратить множество заболеваний.

Эмоциональное благополучие: Любовь, поддержка, внимание – это то, что дает ребенку чувство безопасности и уверенности.

Психологическая устойчивость: Помогайте ребенку развивать самостоятельность, принимать решения, учиться на своих ошибках. Поддерживайте его в стремлениях, даже если они кажутся вам не совсем удачными.

Регулярные медицинские осмотры: важно не пропускать плановые визиты к врачу. Своевременное выявление и лечение заболеваний – залог успешного выздоровления.

Вакцинация: Прививки – это надежный способ защиты от многих опасных инфекционных заболеваний.

Закаливание: Постепенное приучение организма к перепадам температур, воздушным и водным процедурам укрепляет иммунитет и делает ребенка более устойчивым к простудам.

Безопасность: Создание безопасной среды для ребенка дома и на улице, а также объяснение ему правил поведения, помогут избежать травм.

Дети учатся, наблюдая за нами взрослыми. Если сами родители ведут здоровый образ жизни, правильно питаются, занимаются спортом, находят время для отдыха и заботятся о своем эмоциональном состоянии, то и дети будут перенимать эти ценности.

Данная методическая разработка призвана осветить ключевые аспекты, связанные с режимом дня, здоровьем и бережением в семье и формированием здорового образа жизни.

Сценарии родительских собраний, мастер – классов, консультации, памятки, сказки для детей направлены на эффективную работу и

взаимодействие с родителями воспитанников. Мы надеемся, что каждый вас найдет для себя интересный и полезный материал.

«Забота о главном: здоровье наших детей»

Обращение к любящим родителям

старшие воспитатели Костенко С. В.

Николаева З. А.



Дорогие родители!

Мы понимаем, насколько важна для вас здоровая и счастливая жизнь ваших детей. В этом непростом, но таком благородном деле, мы, воспитатели и специалисты детского сада готовы стать вашими верными помощниками и надежными союзниками.

Что мы можем предложить вам, родителям, в вопросах сохранения здоровья ваших малышей?

Создание здоровой среды: в детском саду мы уделяем особое внимание созданию условий, способствующих укреплению здоровья детей. Это включает в себя:

- ***Правильное питание:*** Мы тщательно следим за сбалансированностью и качеством рациона, предлагая детям разнообразные и полезные блюда, приготовленные с учетом возрастных потребностей. Мы готовы обсудить с вами особенности питания вашего ребенка, если есть какие-либо ограничения или предпочтения.

- ***Режим дня:*** Четкий режим дня, включающий время для сна, игр, занятий и прогулок, помогает детям адаптироваться, чувствовать себя уверенно и поддерживать физическое и эмоциональное благополучие.

- ***Физическая активность:*** Мы организуем разнообразные подвижные игры, спортивные занятия, утреннюю гимнастику и прогулки на свежем воздухе, чтобы дети росли крепкими и выносливыми.

- ***Гигиена:*** Мы прививаем детям навыки личной гигиены, объясняя важность мытья рук, ухода за собой и соблюдения чистоты.

Профилактика заболеваний: Мы активно участвуем в профилактике различных заболеваний:

- ***Наблюдение за состоянием здоровья:*** Мы внимательно следим за самочувствием каждого ребенка, отмечая любые изменения и своевременно информируя вас о них.

- ***Соблюдение санитарных норм:*** Мы строго соблюдаем санитарно-гигиенические нормы в группах, чтобы минимизировать риск распространения инфекций.

- ***Информирование о прививках:*** Мы готовы ответить на ваши вопросы, касающиеся вакцинации, и предоставить необходимую информацию.

Формирование здоровых привычек: Мы стремимся не просто обеспечить безопасность, но и заложить основы здорового образа жизни на будущее:

- ***Обучение основам ЗОЖ:*** Через игры, беседы и наглядные материалы мы знакомим детей с правилами здорового питания, важностью движения, закаливания и бережного отношения к своему телу.

- ***Развитие эмоционального здоровья:*** Мы создаем атмосферу доверия и поддержки, где каждый ребенок чувствует себя любимым и принятым. Мы учим детей выражать свои эмоции, справляться со стрессом и строить позитивные отношения со сверстниками.

Открытый диалог с родителями: Мы ценим ваше участие и готовы к открытому и конструктивному диалогу:

- ***Индивидуальные консультации:*** Мы всегда готовы выслушать ваши опасения, ответить на вопросы и поделиться наблюдениями о развитии вашего ребенка.

- ***Совместное планирование:*** Мы открыты к обсуждению и совместному планированию мер по укреплению здоровья вашего ребенка.

- ***Обмен информацией:*** Мы стремимся поддерживать постоянный обмен информацией между детским садом и семьей, чтобы действовать сообща.

Мы верим, что только совместными усилиями мы сможем вырастить здоровое, счастливое и гармонично развитое поколение.



РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

Родительские собрания – это не просто формальность, а важный инструмент в работе детского сада, который помогает наладить эффективное взаимодействие с родителями. Это площадка, где встречаются все участники образовательного процесса: педагоги, родители и, косвенно, дети.

Родительское собрание в старшей группе.

«Поддержание здорового образа жизни в семье»

воспитатели Баранникова С. В.

Литвинова С. С.

Цель: Формирование у родителей осознанного отношения к здоровью детей и создание единой стратегии семьи и детского сада в вопросах здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.Актуализировать знания родителей о понятии «здоровый образ жизни» и его компонентах.
- 2.Определить роль семьи в формировании у детей привычек здорового образа жизни.
- 3.Обсудить конкретные способы и методы поддержания ЗОЖ в домашних условиях.
- 4.Способствовать установлению партнерских отношений между детским садом и семьей в вопросах воспитания здорового поколения.

Форма проведения: Интерактивная лекция-дискуссия с элементами практикума.

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня осведомленности родителей о принципах здорового образа жизни.

Активизация интереса родителей к вопросам здоровья детей.

Установление партнерских отношений между детским садом и семьей в вопросах воспитания здорового поколения.

Внедрение в семьях конкретных способов и методов поддержания ЗОЖ.

Подготовительная работа:

1. Анкетирование родителей по вопросам ЗОЖ в семье (заранее).
2. Подготовка презентации.
3. Подборка полезных материалов (памятки, буклеты, статьи).
4. Оформление выставки детских рисунков на тему «Мы за здоровый образ жизни!».

План собрания:

- I. Организационный момент (5 минут)
 - А) Приветствие родителей.
 - Б) Объявление темы и цели собрания.
 - В) Краткий обзор результатов анкетирования (выделить общие тенденции и проблемные моменты).

II. Основная часть (40 минут)

Вступительное слово воспитателя: «**Здоровье – главная ценность**»

Актуальность темы здоровья в современном обществе.

Влияние здоровья на успешность и качество жизни ребенка.

Роль семьи как первичного института формирования здоровья.

Вопрос к родителям: Как вы понимаете, что такое «здоровый образ жизни»?

Обсуждение: Выслушивание и обобщение ответов родителей.

Мини-лекция с презентацией: Раскрытие понятия ЗОЖ и его основных компонентов:

1. Режим дня: Важность правильного распорядка дня для физического и психического здоровья ребенка.
2. Рациональное питание: Значение сбалансированного питания, примеры полезных продуктов. Ограничение вредной пищи.
3. Физическая активность: Роль подвижных игр, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе.
4. Личная гигиена: Формирование навыков ухода за телом, зубами, волосами.
5. Психологическое здоровье: Создание благоприятной атмосферы в семье, развитие эмоционального интеллекта.

6.Отказ от вредных привычек: Профилактика курения, алкоголя, употребления наркотиков (обсуждение с акцентом на личный пример родителей).

7.Примеры из жизни детского сада: Как в детском саду реализуются принципы ЗОЖ (занятия физкультурой, прогулки, полезное питание, культурно-гигиенические навыки).

Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей (15 минут)

Практикум: «Дерево здоровья»

Родителям предлагается нарисовать дерево, корни которого символизируют факторы, влияющие на здоровье ребенка, ствол – это сам ребенок, а плоды – это его здоровье и благополучие.

Обсуждение: Какие факторы вы указали в качестве корней дерева? Как они влияют на здоровье ребенка? Какие плоды вы хотели бы видеть на своем дереве?

Дискуссия: (вопросы родителям)

- 1.Какие полезные привычки вы прививаете своим детям?
- 2.Какие трудности возникают в процессе воспитания здорового ребенка?
- 3.Как можно мотивировать ребенка к занятиям спортом, правильному питанию, соблюдению гигиены?
- 4.Личный пример родителей: Важность личного примера в формировании здорового образа жизни у детей.

Практические советы и рекомендации для родителей (10 минут)

Режим дня: Как организовать правильный распорядок дня в семье (прием пищи, сон, игры, занятия).

Питание: Рекомендации по составлению сбалансированного меню для детей старшего дошкольного возраста. Рецепты полезных и вкусных блюд.

Физическая активность: Предложения по организации активного досуга с детьми (подвижные игры, прогулки, занятия спортом).

Психологическое здоровье: Как создать атмосферу любви, понимания и поддержки в семье. Способы снятия стресса и напряжения у детей.

III. Заключительная часть (5 минут)

Подведение итогов: Краткое резюме основных моментов, обсужденных на собрании.

Обмен опытом: Родители делятся своими успешными примерами поддержания ЗОЖ в семье.

Раздача памяток и буклетов: «Правила здорового питания для детей», «Комплекс утренней гимнастики», «Советы психолога по воспитанию здорового ребенка».

Благодарность родителям за участие.

Ответы на вопросы.

Дополнительно:

Возможно приглашение медицинского работника для консультации родителей.

Показ видеороликов о здоровом образе жизни.

Проведение мастер-класса по приготовлению полезных блюд для детей.

Важно: Собрание должно проходить в доброжелательной и непринужденной обстановке. Необходимо создать условия для активного участия всех родителей.

В заключение хочется подчеркнуть, что поддержание здорового образа жизни – это не разовая акция, а непрерывный процесс, требующий осознанных усилий и последовательности от всех членов семьи. Важно помнить, что здоровье ребенка – это фундамент его будущего, и инвестиции в него – самые выгодные и ценные.

Мы надеемся, что сегодняшнее собрание помогло вам взглянуть на привычные вещи под другим углом и вдохновило на новые свершения в области здорового образа жизни. Помните, что даже небольшие изменения в повседневной жизни могут принести ощутимые результаты. Детский сад всегда открыт для сотрудничества и готов оказать вам всестороннюю поддержку в вопросах воспитания здорового поколения. Мы верим, что вместе мы сможем привить нашим детям любовь к спорту, правильному питанию и здоровому образу жизни в целом.

Пусть ваши дети растут здоровыми, счастливыми и успешными! Спасибо за ваше активное участие и внимание. До новых встреч!

Мы призываем вас использовать полученные знания на практике и делиться своим опытом с другими родителями. Помните, что здоровый

образ жизни – это не только физическое, но и душевное благополучие, поэтому уделяйте внимание и эмоциональному состоянию своих детей.

Родительское собрание.
«Значение режима дня в жизни дошкольника»

воспитатель Бокий Н. А.
учитель – логопед Галкина Ю. А.

Цель:

привлечь внимание родителей к соблюдению режима дня дошкольника;

показать важность распорядка дня ребенка;

познакомить с рекомендациями по правильной организации распорядка дня дошкольника.

Задачи:

Дать понятие режима дня.

Познакомить с основными требованиями к режиму дня; с процессом организации режимных моментов.

Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня, придерживаясь тех же требований дома.

Подготовительная работа:

Приглашение на собрание родителей;

Предварительное анкетирование родителей;

Изготовление памяток для родителей.

Форма проведения:

беседа – диалог воспитателя с родителями

Ход собрания:

Организационная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема нашего родительского собрания «Режим дня и его значение в жизни ребёнка». Но сначала предлагаю познакомиться, приветствуя друг – друга. Игра «Клубочек приветствия» (передают по кругу мяч, называя себя по имени, отчеству и приветствовать всех присутствующих).

Основная часть.

Воспитатель сообщает результаты анкетирования участников собрания, которое проводилось предварительно в письменной форме. Он

выделяет проблемы, выявленные в ходе анализа анкет (без указания имен и фамилий).

С помощью анкетирования удалось выявить точку зрения родителей по вопросу, нужен ли режим дня ребенку или нет. Многие писали:

- «Конечно, режим дня необходим любому человеку. Он не должен быть слишком жестким;
- Полное отсутствие распорядка дня негативно сказывается на здоровье ребенка;
- «Вставать в определенное время и засыпать в определенное время — вот и весь наш режим;
- «Режим дает ощущение стабильности, а это — основа формирования здоровой психики...»;
- «Мы стараемся придерживаться определенного режима».

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров, весел и правильно развивался. В этом нам поможет правильная организация режима дня. Что это такое?

Режим дня — это чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей детей дошкольного возраста. А именно:

- Регулярное, сбалансированное питание;
- Соблюдение продолжительности дневного и ночного сна;
- Пребыванием на свежем воздухе;
- Правильное чередование труда и отдыха;
- Определенное время для физзарядки и личной гигиены.

Бодрое, жизнерадостное настроение детей в большей мере зависит от строгого выполнения режима. Несвоевременное питание, сон, прогулки отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Ведь такая системность приучает к аккуратности, послушанию, порядку.

По мере роста ребенка распорядок его будет меняться. Дети легко привыкают к предложенному ему режиму. Но родителям и другим окружающим взрослым соблюдать его без перебоев оказывается трудно: то жаль в хорошую погоду вовремя уйти с прогулки или прервать

интересную игру, то произошла задержка с приготовлением пищи. А мозг ребенка фиксирует эту неустойчивость режима, и потому так трудно выдерживать его, когда ребенок становится старше и начинает просить «чуть-чуть» задержаться, опоздать, отложить и т.д.

Примерный режим для дошкольника в семье:

8.00	Подъем
8.15	Гимнастика, умывание
8.45	Завтрак
10.00	Занятия и игры дома
10.00 - 13.00	Прогулка, игры на воздухе
13.00 - 13.30	Обед
13.30 - 15.00	Дневной сон
15.00 - 15.30	Полдник
15.30 - 18.30	Прогулка, игры на воздухе
18.30 - 19.00	Ужин
19.00 - 20.30	Спокойные занятия, вечерний туалет
20.30 - 21.00	Сон

Сон. Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главным видом отдыха – сон. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время.

Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Пребывание на свежем воздухе - это подвижные игры, занятия физкультурой и спортом. Кто из родителей не знает о пользе закаливания и физкультуры в укреплении организма ребенка, повышении его устойчивости к заболеваниям. Часто взрослые предпочитают, чтобы ребенок играл в спокойные игры, меньше бегал и прыгал, что ведет к излишней вялости. Ограничивая ребенка в движении, родители неосознанно наносят вред здоровью ребенка.

Питание - это один из важных пунктов режима дня. Полноценное питание – это залог здоровья вашего ребёнка. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. Дети, не соблюдающие режим, больше подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, режим дня – это режим жизни.

Заключительная часть.

Мы познакомились сегодня с основными режимными моментами в жизни ребенка. Выделили самые основные. Сделали вывод, что домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада. Отметим для себя, что для нормального развития детей большое значение имеет продуманная организация режима их жизни.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумное питание, что является залогом нормального роста и развития ребенка.

И тогда наши дети вырастут здоровыми и гармонично развитыми

Ну, вот и закончилось наше собрание, благодарим за внимание и работу!

Приложение

Анкета для родителей

«Режим дня в жизни детей дошкольного возраста»

воспитатель Бокий Н. А.

Считаете ли Вы необходимым соблюдения режима дня в ДООУ и дома?

В какое время просыпается Ваш ребёнок

в будние дни _____,

в выходные дни _____?

Он встаёт охотно или с трудом?

Как Вы на это реагируете?

Делает ли ребёнок утреннюю зарядку?

Являетесь ли Вы для него в этом примером?

Спит ли Ваш ребёнок днём? Если да, то, сколько по времени?

Ежедневно ли обед Вашего ребёнка включает в себя горячее первое

блюдо, второе и компот?

Регулярно ли Ваш ребёнок гуляет на свежем воздухе?

Сколько времени затрачивает он на прогулку?

Сколько времени Ваш ребёнок смотрит телевизор или играет за компьютером?

Во сколько ребёнок ложится спать?

Как вы считаете влияет ли режим дня на здоровье вашего ребёнка?

Если «Да», то как?

Родительское собрание. «Быть здоровыми хотим!»

воспитатели Васько Ю. А

Артюх В. Ю.

Цель:

Сформировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Задачи:

- 1.Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
- 2.Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Предварительная работа:

- Оформить стенд «Мы хотим быть здоровыми»
- Сделать карточки с пословицами и поговорками о здоровье.
- Подготовить кроссворд «Физкульт-ура!» на листе ватмана.
- Подготовить блиц турнир на тему «Береги здоровье!»
- Провести анкетирование родителей на тему «О здоровье вашего ребенка», которое поможет определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребенка, правильно организовать дискуссию по данной теме, выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребенка.
- Подготовить памятки родителям по здоровому образу жизни.

Ход собрания.

«Здравствуйте!» - ежедневно человек говорит это слово! Так начинается день. Это простое слово несет положительные эмоции. От

одного слова на лицах появляется улыбка. Я вам говорю «здравствуйтесь», а это значит, я всем вам желаю здоровья. А что для вас уважаемые родители, означает слово «Здравствуйтесь?» ответы родителей:

Здоровье – сила и ум;

Здоровье - настроение, эмоциональное состояние,

Здоровье – это красота,

Здоровье – это счастье,

Здоровье – это богатство.

Сегодня мы с вами тоже поговорим о здоровье ваших детей.

Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье.

«Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»,- говорил Сократ. Еще до нас мудрые предки составили пословицы и поговорки о здоровье, я предлагаю прочитать эти пословицы вслух.

ПОСЛОВИЦЫ

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.

Чай не пьешь – откуда силу возьмешь?

Дал бы Бог здоровье, а счастье найдем.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

В здоровом теле – здоровый дух.

Лук от семи недуг.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Я думаю, что Вы со всеми пословицами согласны? (ответы родителей)

Здоровье детей – забота всех. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

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

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни. Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

Семья — первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности. Родители и педагоги должны предъявлять детям единые обоснованные и понятные им требования. Когда воспитатели сталкиваются с проблемой частых простудных заболеваний, выясняется, что проблема не в детях, а в чрезмерной опекаемости родителей. Боясь за свое дитя, родители неосознанно наносят его здоровью вред.

На собрании по этой теме можно предложить ролевою игру родителям:

«Представьте, что вы собрались на прогулку. Оденьтесь так, как вы одеваете детей. Теперь бегом на горку и с удовольствием в течение часа катаемся. Пора возвращаться домой. Что с вами происходит? Вам тяжело. Майка отсырела от чрезмерной тяжелой одежды. И достаточно легкого ветерка, минутного стояния, как подкрадывается простуда».

И все же, вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по - вашему мнению, здоровый ребенок?

Проанализировав ваши анкеты, я сделала вывод, что (из анкет)

Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что это такое? Конечно же, это закаливание.

Закаливание — это система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости организма к вредным для здоровья факторам. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Виды закаливания.

Закаливание воздухом.

Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

Необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его).

Хождение босиком — хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни.

Закаливание солнцем

Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках ускоряются, общий обмен веществ повышается, вырабатывается активный витамин D. Изменяется общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и сопротивляемость к различного рода заболеваниям.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней.

Вода как фактор оздоровления и закаливания.

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж. Водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, может оказать на детей и закаливающее влияние.

Результаты анкеты говорят о том, что родителями группы проводятся следующие виды закаливания с детьми...(из анкет)

Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур.

А сейчас я предлагаю Вам отгадать кроссворд «Физкульт-ура!» По горизонтали зашифровано ключевое слово- «здоровье».

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемый обычно по утрам (зарядка)
2. Двух - или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями (велосипед)
3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям (босо хождение)
4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только (обруч)
5. Напиток на основе целебных травянистых отваров (фиточай)
6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма (витамины)
7. Цель для тренировочной стрельбы (мишень)
8. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц (тренажер)

Двигательная активность – естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика пробуждения;
- пальчиковая гимнастика;
- физкультурные занятия;
- самостоятельная двигательная активность;
- физкультминутки;
- подвижные игры на прогулках.

Важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома. В выходные дни этот вопрос можно решить с помощью занятий спортом, активного отдыха.

Данные анкет показали, что родители уделяют большое внимание....
А сейчас я предлагаю Вам поучаствовать в блицтурнире.

БЛИЦТУРНИР

1. Чем запивать лекарства? (Водой)
2. Как предупредить кариес зубов? (Чистить зубы 2 раза в день, после еды полоскать рот)
3. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных свойств? (должна быть гигроскопична, то есть из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Главное одежда должна быть по сезону, не перегревать)
4. Какие существуют меры по профилактике близорукости?
(Следить за посадкой, время просмотра детских передач – 15 минут в день, не должно быть длинных челок, принимать витамины)
5. Вредно ли излучение, исходящее от телевизора? (Телевизор – источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не менее 3 метров. Не рекомендуется смотреть сидя на полу, так как излучение направлено вниз.
6. Что необходимо для сохранения слуха ребенка? (Содержать уши в чистоте, беречь от холода. Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребенка от сильных и резких звуков)

Упражнение «Мой цвет»

Воспитатель: Цвет влияет на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.

Сейчас я положу перед вами листы бумаги разных цветов. Предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует вашему настроению в данное время.

Заключительный этап собрания. (Подведение итогов)

Хотелось бы подвести итог: основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни. Пусть в каждой семье господствует культ здоровья, не болейте!

Наше собрание подошло к концу.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в ваших руках! Вот эти памятки, я думаю, смогут Вам помочь. Спасибо за внимание!

Родительское собрание

«Режим дня: компас здоровья и успеха»

воспитатели Донцова Т. А.
Огиенко А. И.

Форма: Интерактивная мастерская

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах организации режима дня ребенка дошкольного возраста как фактора, влияющего на его здоровье, развитие и успешность.

Задачи:

Актуализировать знания родителей о возрастных особенностях развития детей 2-7 лет.

Раскрыть значение режима дня для физического, психического и эмоционального благополучия ребенка.

Проследить эволюцию значимости режима дня в разные возрастные периоды.

Предложить практические рекомендации по организации оптимального режима дня для детей 6-7 лет с учетом индивидуальных потребностей.

Создать атмосферу сотрудничества и обмена опытом между родителями.

Материалы и оборудование:

- Мультимедийный проектор и экран.
- Презентация с иллюстрациями, графиками, таблицами.
- Карточки с незаконченными фразами о режиме дня.
- Цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования.
- Мягкие игрушки (солнышко, луна, облачко).
- Аудиозаписи спокойной музыки для релаксации.
- Призы для активных участников.

Ожидаемые результаты:

- Родители осознают важность режима дня для гармоничного развития ребенка.
- Родители получают знания о возрастных особенностях организации режима дня.
- Родители овладеют практическими навыками организации режима дня для детей 6 - 7 лет.

- Родители будут мотивированы на создание оптимальных условий для развития ребенка в семье.

Ход родительского собрания-путешествия **(Вводный этап – «Приветствие путешественников»)**

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас в нашей творческой мастерской! Сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие в мир детства, чтобы исследовать одну из самых важных составляющих гармоничного развития ребенка – режим дня. Предлагаю начать наше путешествие с небольшой разминки. Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду называть время суток, а вы будете показывать движения, соответствующие этому времени. Например, утро – потягиваемся, день – хлопаем в ладоши, вечер – обнимаем себя, ночь – складываем ручки под щечку. Готовы?

(Проводится игра-разминка в течение 2-3 минут)

Воспитатель: Отлично! Вы прекрасно владеете ориентировкой во времени. А теперь, чтобы наше путешествие было еще более интересным, предлагаю вам выбрать себе компаньона – соседа справа или слева. В течение нашего путешествия вы будете делиться с ним своими мыслями и впечатлениями. Готовы?

(Родители выбирают компаньонов)

Воспитатель: Замечательно! Теперь мы – команда путешественников! Предлагаю вам сейчас ненадолго закрыть глаза и вспомнить себя в детстве. Каким был ваш день? Что вам больше всего нравилось? Что вызывало трудности? Поделитесь, пожалуйста, своими воспоминаниями с вашим компаньоном.

(Родители делятся воспоминаниями в течение 3-5 минут)

Воспитатель: Спасибо за ваши искренние воспоминания! Они помогут нам лучше понять мир детства и потребности наших детей. А теперь давайте посмотрим на экран.

(На экране появляется первый слайд презентации с изображением солнца и луны) (Приложение)

Воспитатель: Как вы думаете, что объединяет эти два небесных тела? *(Предполагаемый ответ: Они определяют время суток)* Правильно! Солнце и луна – это наши главные ориентиры во времени. И именно от времени суток зависит, чем мы занимаемся и как себя чувствуем.

(Основной этап – «Станции познания»)

Воспитатель: Наше путешествие будет состоять из нескольких станций, на каждой из которых мы будем открывать для себя новые грани режима дня. Первая станция – «Возрастные особенности». Здесь мы вспомним, как меняются потребности ребенка в разные периоды его жизни.

(На экране появляется слайд с таблицей «Возрастные особенности развития детей»)

Воспитатель: Давайте вспомним, какие особенности характерны для детей 2-3 лет? *(Предполагаемые ответы: Активное познание мира, потребность в безопасности, развитие речи)* Правильно! В этом возрасте ребенок активно исследует мир, ему важно чувствовать себя в безопасности и понимать, что его любят. А что можно сказать о детях 3-4 лет? *(Предполагаемые ответы: Развитие самостоятельности, интерес к играм, формирование представлений о себе)* Да, в этом возрасте ребенок стремится к самостоятельности, начинает играть в сюжетно-ролевые игры и формирует представление о себе. А что происходит в 4-5 лет? *(Предполагаемые ответы: Развитие воображения, формирование социальных навыков, интерес к знаниям)* Совершенно верно! В этом возрасте ребенок активно фантазирует, учится общаться с другими детьми и проявляет интерес к новым знаниям. А что можно сказать о детях 5-6 лет? *(Предполагаемые ответы: Подготовка к школе, развитие логического мышления, формирование ответственности)* Да, в этом возрасте ребенок готовится к школе, развивает логическое мышление и учится быть ответственным. И наконец, 6-7 лет? *(Предполагаемые ответы: Активная подготовка к школе, развитие произвольности, формирование учебной мотивации)* Правильно! В этом возрасте ребенок активно готовится к школе, развивает умение контролировать свои действия и формирует желание учиться.

Воспитатель: А теперь, когда мы вспомнили возрастные особенности, давайте посмотрим, как меняется значимость режима дня в разные периоды жизни ребенка.

(На экране появляется слайд «Эволюция режима дня»)

Воспитатель: 2-3 года: В этом возрасте режим дня является основой стабильности и безопасности ребенка. Четкий режим питания, сна и бодрствования помогает малышу чувствовать себя комфортно и уверенно.

Отсутствие режима может привести к капризам, плаксивости и проблемам со сном.

Воспитатель: 3-4 года: В этом возрасте режим дня помогает ребенку развивать самостоятельность и ответственность. Он учится сам одеваться, умываться, убирать игрушки. Режим дня также помогает ребенку адаптироваться к детскому саду и другим социальным условиям. Важно соблюдать время приема пищи и сна, чтобы ребенок мог полноценно развиваться.

Воспитатель: 4-5 лет: В этом возрасте режим дня способствует развитию познавательных процессов и творческих способностей ребенка. Регулярные занятия, игры и прогулки помогают ребенку расширять свой кругозор, развивать воображение и мышление. Также важен режим сна, так как во время сна происходит обработка информации, полученной за день.

Воспитатель: 5-6 лет: В этом возрасте режим дня помогает ребенку подготовиться к школе. Четкий режим дня формирует у ребенка навыки самоорганизации, дисциплины и ответственности. Регулярные занятия, игры и прогулки помогают ребенку развивать познавательные процессы, необходимые для успешного обучения в школе.

Воспитатель: 6-7 лет: В этом возрасте режим дня становится еще более важным, так как ребенок готовится к поступлению в школу. Режим дня должен включать в себя достаточное количество времени для сна, занятий, игр и прогулок. Важно также учитывать индивидуальные особенности ребенка и его потребности.

Воспитатель: А теперь, чтобы закрепить наши знания, предлагаю вам небольшую игру. Я буду называть возраст ребенка, а вы будете говорить, какая значимость режима дня в этом возрасте. Готовы?

(Проводится игра «Возраст и режим дня»)

Воспитатель: Отлично! Вы прекрасно справились с заданием. Переходим к следующей станции – «Практические советы».

(На экране появляется слайд «10 советов по организации режима дня»)

Воспитатель: Сейчас я предлагаю вам просмотреть 10 советов по организации режима дня для детей 6-7 лет.

1. Соблюдайте постоянный режим дня: Старайтесь придерживаться одного и того же времени подъема, приема пищи, прогулок, занятий и отхода ко сну.

2. Обеспечьте достаточное количество сна: Ребенку 6-7 лет необходимо не менее 10-11 часов сна в сутки.

3. Правильно организуйте питание: Кормите ребенка регулярно и сбалансированно.

4. Обеспечьте достаточное количество времени для прогулок: Ребенку необходимо проводить на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день.

5. Организуйте разнообразные занятия: Чередуйте активные игры с занятиями, требующими внимания и сосредоточенности.

6. Ограничьте время просмотра телевизора и игр на компьютере: Не рекомендуется проводить за экраном более 30 минут в день.

7. Создайте спокойную обстановку перед сном: Избегайте шумных игр и просмотра телевизора за час до сна.

8. Читайте ребенку перед сном: Чтение помогает расслабиться и настроиться на сон.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка: Режим дня должен соответствовать потребностям и возможностям ребенка.

10. Будьте примером для ребенка: Соблюдайте режим дня сами, чтобы ребенок видел, что это важно и полезно.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам поработать в парах и составить свой идеальный режим дня для ребенка 6 -7 лет. Учитывайте все, что мы сегодня обсудили. На это вам дается 10 минут.

(Родители работают в парах, составляют режим дня)

Воспитатель: Время вышло! Давайте поделимся своими наработками. Кто хочет рассказать о своем идеальном режиме дня?

(Несколько родителей делятся своими вариантами режима дня)

Воспитатель: Спасибо за ваши интересные идеи! А теперь переходим к последней станции нашего путешествия – «Творческая мастерская».

(На экране появляется слайд с изображением красок и кистей)

Воспитатель: Здесь я предлагаю вам выразить свои впечатления от нашего путешествия в виде рисунка. Нарисуйте, что для вас значит режим дня.

(Родители рисуют)

(Заключительный этап – «Возвращение домой»)

Воспитатель: Наши рисунки получились очень интересными и выразительными! Давайте устроим небольшую выставку и посмотрим, что у нас получилось.

(Родители вывешивают свои рисунки и делятся впечатлениями)

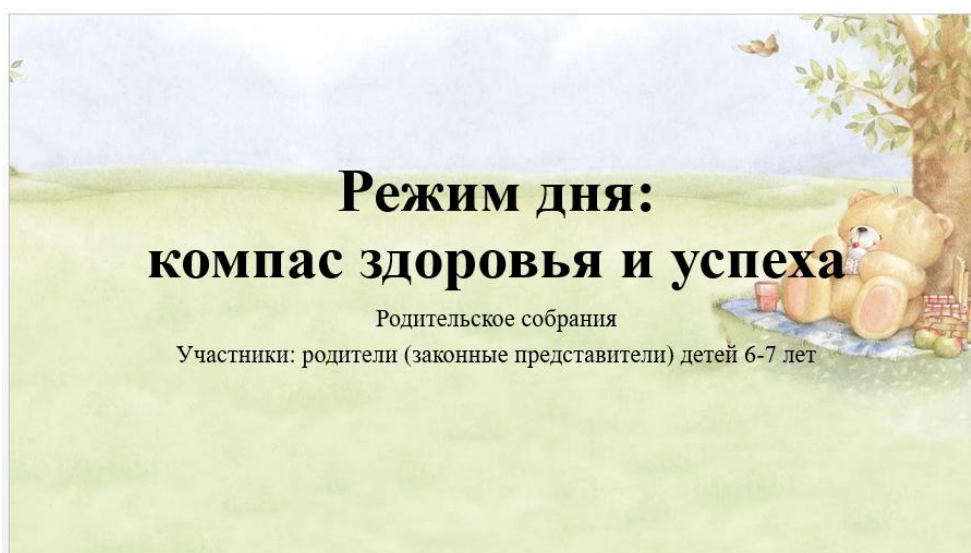
Воспитатель: Наше путешествие подходит к концу. Я надеюсь, что вы узнали много нового и полезного о режиме дня. Помните, что режим дня – это не просто набор правил, это компас, который помогает ребенку расти здоровым, счастливым и успешным.

Воспитатель: В заключение, я хочу подарить вам небольшие памятки с основными советами по организации режима дня.

(Воспитатель раздает памятки)

Воспитатель: Спасибо за ваше активное участие! До новых встреч!

Приложение 1



Почему важен режим дня?

Формирует здоровые привычки.

Укрепляет иммунитет.

Обеспечивает полноценный отдых.

Развивает внимание и память.

Повышает успеваемость в школе.

Улучшает настроение и эмоциональное состояние.

Эволюция режима дня

2-3 года: Основа стабильности и безопасности. Четкое расписание = комфорт и уверенность.

3-4 года: Развитие самостоятельности и ответственности. Учим одеваться, убирать игрушки, адаптироваться к саду.

4-5 лет: Развитие познавательных процессов и творчества. Регулярные занятия, игры, прогулки = расширение кругозора.

5-6 лет: Подготовка к школе. Формирование самоорганизации, дисциплины и ответственности.

6-7 лет: Активная подготовка к школе. Развитие произвольности и учебной мотивации. Важно учитывать индивидуальные особенности.

10 советов по организации режима дня

Соблюдайте постоянный режим.

Обеспечьте достаточно сна (10-11 часов).

Правильное питание (регулярно и сбалансированно).

Больше прогулок на свежем воздухе (2-3 часа).

Разнообразные занятия (активные игры + учеба).

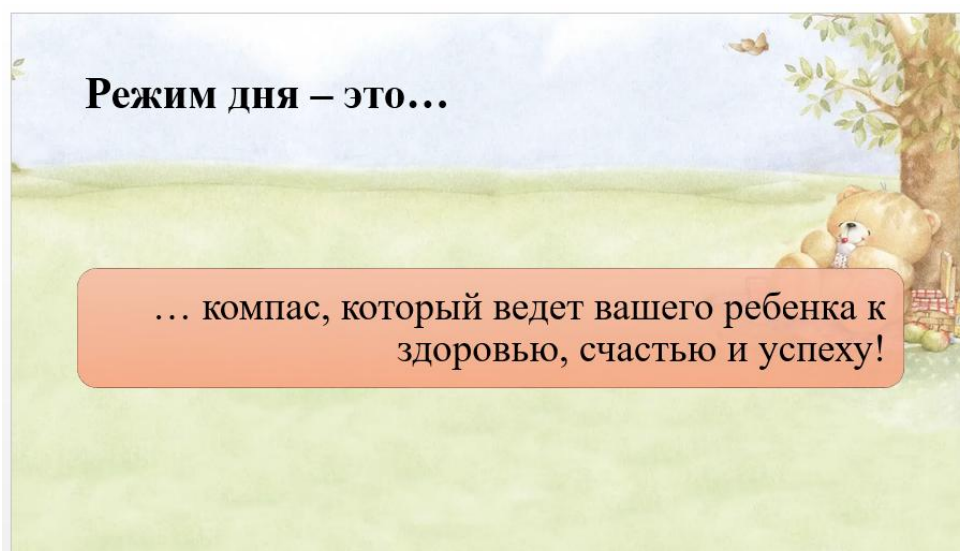
Ограничьте время у экрана (до 30 минут).

Спокойная обстановка перед сном.

Чтение перед сном.

Учитывайте индивидуальные особенности.

Будьте примером для ребенка!



Приложение 2

Памятка для родителей:

«Режим дня – компас здоровья и успеха вашего ребенка»

воспитатели Донцова Т. А.

Огиенко А. И.

Уважаемые родители!

Сегодня мы с вами совершили увлекательное путешествие в мир детства, где узнали много нового и важного о роли режима дня в жизни ребенка. Помните, что правильно организованный режим дня – это фундамент для гармоничного развития вашего малыша, его здоровья, эмоционального благополучия и успешной подготовки к школе.

Основные принципы организации режима дня для детей 6-7 лет:

Постоянство – залог успеха!

Старайтесь придерживаться одного и того же времени подъема, приема пищи, прогулок, занятий и отхода ко сну даже в выходные дни.

Четкий режим дня создает у ребенка чувство стабильности и предсказуемости, что очень важно для его эмоционального комфорта.

Сон – источник энергии и бодрости!

Ребенку 6-7 лет необходимо не менее 10 -11 часов сна в сутки.

Недостаток сна может привести к раздражительности, утомляемости, снижению внимания и проблемам с обучением.

Создайте спокойную обстановку перед сном: проветрите комнату, приглушите свет, почитайте ребенку книгу.

Правильное питание – топливо для роста и развития!

Кормите ребенка регулярно и сбалансированно, предлагайте разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами.

Ограничьте потребление сладостей, фастфуда и газированных напитков.

Завтрак – самый важный прием пищи, он обеспечивает ребенка энергией на весь день.

Прогулки – глоток свежего воздуха!

Ребенку необходимо проводить на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день. Прогулки укрепляют иммунитет, улучшают аппетит и сон, способствуют физическому развитию. Играйте с ребенком на улице, устраивайте подвижные игры, изучайте окружающий мир.

Занятия – развитие интеллекта и творческих способностей!

Чередуйте активные игры с занятиями, требующими внимания и сосредоточенности. Предлагайте ребенку разнообразные занятия: рисование, лепка, конструирование, чтение, игры. Поощряйте любознательность ребенка, отвечайте на его вопросы, помогайте ему узнавать новое.

Телевизор и компьютер – враги здоровья и развития!

Ограничьте время просмотра телевизора и игр на компьютере до 30 минут в день. Избыток информации может перегружать нервную систему ребенка, вызывать перевозбуждение, проблемы со сном и вниманием. Предлагайте ребенку альтернативные занятия: чтение книг, игры, общение с друзьями.

Индивидуальный подход – ключ к успеху!

Учитывайте индивидуальные особенности ребенка: его темперамент, интересы, потребности. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, хвалите его за достижения, поддерживайте в трудные моменты. Разговаривайте с ребенком, интересуйтесь его жизнью, будьте рядом, когда он нуждается в вашей поддержке.

Личный пример – лучший воспитатель!

Соблюдайте режим дня сами, чтобы ребенок видел, что это важно и полезно. Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, высыпайтесь, проводите время на свежем воздухе. Ваш пример – самый лучший стимул для ребенка вести здоровый образ жизни.

Помните, что режим дня – это не жесткое расписание, а гибкая структура, которая должна соответствовать потребностям и

возможностям вашего ребенка. Будьте внимательны к своему малышу, любите его, поддерживайте его, и тогда он вырастет здоровым, счастливым и успешным!

**Родительское собрание
«Здоровые дети в здоровой семье».**

воспитатели: Бедная Н. В.,
Нелипина Н. М.

Цель: Комплексное освещения вопросов, касающихся укрепления и поддержания здоровья детей дошкольного возраста, как в рамках семьи, так и в детском саду. Основной акцент — это повышение родительской компетенции в области формирования здорового образа жизни

Задачи:

- повышение компетентности родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;
- обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Оборудование и материалы: папки-передвижки «Здоровый образ жизни семьи», «Хорошо здоровым быть»; буклеты «Подвижные игры», «Витаминная семейка»; пособия для проведения игр с родителями.

Оформление зала и подготовка оборудования, оформление плакатов:

- «Здоровье — эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам»;
- «Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял»;
- «Забота о здоровье ребенка — это важнейшая обязанность родителей и воспитателей»;
- «Здоровый ребенок — счастливая семья!»

Ход собрания:

В начале мероприятия воспитатель приветствует родителей. У входа организован столик с красными и зелеными кружками. Родители выбирают кружок желаемого цвета и занимают места за столом,

соответствующим выбранному цвету, что позволяет разделить присутствующих на две группы.

Далее воспитатель объявляет тему собрания, представляет план мероприятия и вручает командам эмблемы с названиями, например, «Комета» и «Дружба».

Воспитатель: «Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на нашем собрании. Сегодняшняя встреча пройдет в интерактивной форме, предполагающей активное общение, игровые элементы и позитивное времяпрепровождение. Тема нашего собрания – «Здоровый образ жизни». Здоровье – это наивысшая ценность, но зачастую мы вспоминаем о нем лишь при его недостатке. Сегодня мы сосредоточимся на здоровье наших детей.

Воспитатель встречает родителей. При входе стоит столик, на котором лежат кружки красного и зеленого цвета. Родители берут понравившийся им цветной кружок и садятся за стол, на котором лежим кружок такого же цвета. Таким образом, родители делятся на две команды.

Воспитатель объявляет тему собрания, знакомит с планом и раздает родителям эмблемы с названием их команд, например, «Комета» и «Дружба».

Воспитатель: Уважаемые родители! Забота о здоровье и гармоничном развитии наших детей – это наша общая и первостепенная задача, как детского сада, так и семьи. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, формируются правильные движения, осанка, а также важные навыки и привычки. Здесь же развиваются базовые физические качества и черты характера, необходимые для здорового образа жизни.

На здоровье ребенка влияет множество факторов: образ жизни (40%), наследственность (30%), окружающая среда (20%) и система здравоохранения (10%). Поэтому от нас с вами зависит очень многое. Успешное формирование у детей привычек здорового образа жизни напрямую влияет на их будущее самочувствие и общее состояние здоровья. Крайне важно, чтобы в детском саду и дома мы придерживались единой стратегии в воспитании культуры здоровья.

Наша главная цель – вместе с вами помочь каждому ребенку вырасти сильным и здоровым, привив ему понимание того, что здоровье – это

наивысшая ценность. Как говорится, дети – цветы жизни. Чтобы эти цветы расцвели здоровыми и счастливыми, мы должны создать и поддерживать для них благоприятную среду. Давайте вместе разберемся, какие именно условия для этого необходимы (далее следует упоминание о цветке на ватмане).

Воспитатель: Давайте вместе выясним, из чего же складывается здоровый образ жизни. Что же нам нужно делать, чтобы быть здоровыми? (воспитатель прикрепляет к цветку один лепесток за другим).

Первый лепесток: Режим дня.

Режим дня – это как расписание для нашего тела. Это когда мы знаем, когда нужно бодрствовать, когда спать, когда кушать. Правильный режим помогает нам получать всё необходимое: и еду, и игры, и отдых, и движение. Он учит нас быть организованными и жить в определённом ритме. Если мы нарушаем режим, особенно если мало спим или спим нерегулярно, наша нервная система может устать. Тогда мы становимся капризными, беспокойными, или наоборот, вялыми и медлительными. И то, и другое плохо сказывается на нашем самочувствии. В детском саду у нас есть своё расписание: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон. Очень важно стараться придерживаться такого же порядка и дома.

Воспитатель: Наши предки знали толк в здоровье и придумали много мудрых пословиц. Давайте поиграем в игру «Доскажи словечко!»

- Чистота – это... (залог здоровья)
- Здоровье дороже... (золота)
- Чисто жить – значит... (здоровым быть)
- Здоровье в порядке – это... (спасибо зарядке)
- Если хочешь быть здоров – ... (закаляйся)
- В здоровом теле – ... (здоровый дух)
- Здоровье ни за какие деньги... (не купишь)
- Всякое дело поправимо... (если человек здоров)
- Береги платье с нову, а здоровье – ... (с молодую)
- Если не бегаешь пока здоров, придется побегать... (когда заболеешь)
- Курить – здоровью... (вредить)
- Солнце, воздух и вода – ... (наши лучшие друзья).

Второй лепесток: Правильное питание.

Правильное питание – это когда мы едим продукты, полные витаминов и полезных веществ, таких как кальций, фосфор, магний, медь, и, конечно же, белок. Лучше всего, когда еда приготовлена из натуральных продуктов, без лишних добавок, специй и консервантов. Еда нужна нам не только для того, чтобы получать энергию и восстанавливать силы, но и для того, чтобы наш организм рос и развивался. Ведь дети растут очень быстро! Важно не только что мы едим, но и когда. Нужно соблюдать режим питания – сколько раз в день мы едим, и какие перерывы между приёмами пищи. В нашем детском саду питание сбалансированное и четырёхразовое, всё по правилам.

Родителям: «Перед вами набор изображений различных продуктов питания. Ваша задача – разложить эти картинки на две доски. На доску с изображением «солнышка» поместите продукты, которые полезны для детского рациона, а на доску с «тучкой» – те, которые считаются вредными.»

Третий лепесток: Движение – это жизнь!

Физическая активность играет ключевую роль в развитии ребенка. Она не только улучшает его общую работоспособность и физические данные, но и ускоряет обмен веществ, а также благотворно влияет на работу всех систем организма. К сожалению, в последнее время наблюдается тенденция к снижению физической активности у детей. Это связано с тем, что родители, занятые работой, зачастую уделяют больше внимания интеллектуальному развитию своих детей, оставляя меньше времени на активные игры и прогулки.

Однако, правильно организованные занятия физкультурой способствуют и умственному развитию, поскольку создают оптимальные условия для нормального функционирования нервной системы и других органов.

Физкультминутка для родителей: «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

Ходят часики, вот так. (наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (приседания)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (останавливаются.)

Четвёртый лепесток: Прогулки на свежем воздухе.

Прогулки – основа здоровья и укрепления организма.

Регулярные прогулки являются одним из самых действенных способов поддержания здоровья. Они значительно повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам и способствуют его закаливанию. Пребывание на свежем воздухе улучшает работу нервной, дыхательной и пищеварительной систем, а также увеличивает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Важные правила для прогулок:

- Прогулки следует совершать при любой погоде, за исключением случаев плохого самочувствия ребенка или экстремальных погодных условий;

- Одежда и обувь должны быть подобраны с учетом погодных условий и соответствовать гигиеническим нормам;

- Прогулки можно сделать еще полезнее, совмещая их с активными играми и спортивными занятиями.

Пример подвижной игры на свежем воздухе (или в помещении):

- «Найди свой дом»

Участники (например, мамы) располагаются в обручах, запоминая свое место. Под музыку они свободно перемещаются по залу. Когда музыка стихает, каждый должен вернуться в свой обруч.

- **Профилактика заболеваний: комплексный подход.**

Забота о здоровье включает в себя не только закаливание, но и соблюдение базовых правил гигиены и санитарии, а также прием витаминов.

- **Личная гигиена – фундамент здоровья с раннего возраста.**

Ключевым аспектом является соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, вернувшись с улицы, должен самостоятельно вымыть руки с мылом. Важно понимать, что обучение элементарным гигиеническим навыкам с раннего детства формирует у ребенка дисциплинированность, самостоятельность и закладывает основу для здорового и сильного роста. В детских учреждениях для каждого ребенка используются только индивидуальные предметы гигиены (полотенца, постельное белье, расчески).

Закаливание: разнообразие методов для укрепления иммунитета.

Закаливание – это один из эффективных способов предотвращения болезней. Существует множество методик закаливания, включая:

- Воздушные и солнечные ванны.
- Обливание ног.
- Контрастное обливание.
- Обтирание.
- Купание в водоемах.

Закаливание в повседневной жизни:

Простые, но действенные методы закаливания доступны каждому:

- Хожение босиком.
- Более тщательное умывание.
- Регулярное проветривание помещений.

Эти процедуры не требуют особых условий, но важно учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья ребенка.

Воспитатель: Уважаемые родители! Теперь вы точно знаете, из каких компонентов складывается здоровье наших детей. Давайте не будем об этом забывать, а общими усилиями развивать ценное, что есть у наших детей, это – ЗДОРОВЬЕ!

И в заключение, я прошу подойти вас, родители, к нашим плакатам и вместе зачитать и запомнить мудрые мысли о здоровом образе жизни.

До свидания! До новых встреч, уважаемые родители!

**Родительское собрание в средней группе
«Наше здоровье в наших руках: Способы здоровьесбережения в
условиях семьи».**

воспитатели Лойко Е. Ю.
Кузнецова О. А.

Участники: родители воспитанников средней группы, воспитатели, старшая медсестра/педиатр (по возможности).

Цель: повысить компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в домашних условиях, сформировать единые подходы семьи и детского сада к здоровью и сохранению.

Задачи:

1. Обсудить ключевые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) дошкольника в семье.
2. Познакомить родителей с практическими, доступными способами укрепления здоровья ребенка дома.
3. Проанализировать типичные трудности, с которыми сталкиваются родители в вопросах здоровья ребенка.
4. Способствовать обмену положительным семейным опытом здоровья и сохранения.
5. Укрепить сотрудничество семьи и ДОО в вопросах сохранения здоровья детей.

Подготовка:

1. Анкетирование родителей: «Здоровый образ жизни в нашей семье» (заранее, для анализа).
2. Оформление: плакаты с пословицами о здоровье, рисунки детей на тему «Я здоров!», выставка литературы по теме, памятки для родителей.
3. Материалы: мультимедиа проектор (для презентации/видео), мяч, бумага, ручки, маркеры, стикеры (разных цветов), «Шкатулка вопросов/проблем», памятки, небольшие призы (для активизации).
4. Приглашение специалиста: старшая медсестра/педиатр для ответов на медицинские вопросы.
5. Памятки: подготовить раздаточный материал с основными рекомендациями.

Ход собрания:

I. Вводная часть:

1. Приветствие и вступление (Воспитатель): Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашей встрече, посвященной самой главной ценности в жизни каждого человека – здоровью наших детей. Сегодня мы поговорим о том, как мы, взрослые, можем создать

условия в семье для сохранения и укрепления здоровья наших малышей, какие простые и доступные способы здоровьесбережения можно использовать каждый день.

Представление темы: «Наше здоровье в наших руках: Способы здоровьесбережения в условиях семьи».

2. «Мяч здоровья» (Разминка-активизация): родители встают в круг. Передавая мяч, каждый называет одно слово-ассоциацию со словом «Здоровье ребенка» (радость, энергия, сила, смех, аппетит, прогулка и т.д.).

3. Краткий анализ анкет (Воспитатель): оглашение обобщенных результатов анкетирования (без фамилий). Выделение основных тенденций: что родители считают важным, какие трудности испытывают, что уже применяют. Акцент на положительном опыте. Пример: «Мы увидели, что большинство семей уделяют внимание прогулкам, но испытывают трудности с организацией полноценного сна/завтраков/ограничением гаджетов».

II. Основная часть:

1. Мини-лекция «Столпы здоровья дошкольника в семье» (Воспитатель/Медсестра): кратко и наглядно (можно слайды) о ключевых компонентах: рациональное питание (режим, разнообразие, важность завтрака, полезные перекусы, примеры семейных полезных блюд, питьевой режим), оптимальная двигательная активность: нормы и виды (прогулки, активные игры во дворе, домашние «зарядки-приключения», танцы, простые спортивные игры), соблюдение режима дня: важность сна (нормы для 4-5 лет), ритуалы отхода ко сну, чередование активности и отдыха, гигиенические навыки и закаливание: личная гигиена (мытьё рук, чистка зубов), проветривание, одежда по погоде, доступные методы закаливания (воздушные ванны, умывание прохладной водой, ходьба босиком дома), благоприятный психологический климат в семье: эмоциональное благополучие ребенка, любовь, поддержка, доверительное общение, совместные позитивные занятия. Умение справляться с детскими эмоциями.

2. Практикум «Семейная копилка здоровья» (Работа в микрогруппах): родители делятся на 3-4 группы (по желанию или случайно), каждая группа получает задание: разработать и представить 2-3 практических способа укрепления здоровья ребенка дома по одной из тем:

Группа 1: «Как сделать завтрак полезным и любимым?»

Группа 2: «Активный вечер без телевизора и планшета: наши идеи»

Группа 3: «Наши секреты легкого укладывания спать»

Группа 4: «Как поднять настроение и снять напряжение у ребенка после сада?»

Время на обсуждение: 5-7 минут. Затем краткая презентация идей от каждой группы (1-2 мин на группу). Воспитатель фиксирует ключевые идеи на доске/флипчарте.

3. «Шкатулка вопросов и проблем»: родителям предлагается анонимно написать на стикерах один самый актуальный вопрос или трудность, связанную со здоровьем ребенка в семье, и опустить в шкатулку. Воспитатель зачитывает несколько типичных или острых вопросов (без указания автора). Обсуждение: обмен опытом, советы друг другу. Подключается медсестра/педиатр для комментариев по медицинским аспектам.

Примеры вопросов: «Ребенок часто болеет, что делать?», «Как отучить от сладкого?», «Не хочет ложиться спать вовремя», «Как заставить делать зарядку?».

III. Заключительная часть

1.Выступление специалиста (Старшая медсестра/Педиатр - по возможности): кратко о сезонной профилактике ОРВИ, важности вакцинации, признаках, когда нужно обязательно обращаться к врачу. Ответы на конкретные медицинские вопросы из «Шкатулки» или от родителей.

2.Согласование действий семьи и детского сада (Воспитатель): кратко рассказать, как тема здоровья реализуется в группе (режим, прогулки, физминутки, занятия, гигиена).

Предложения для совместной работы: единые требования к одежде по погоде, информирование воспитателя о состоянии здоровья ребенка утром (особенно если недомогание), соблюдение режима дня в выходные, близкого к садовскому, поддержка гигиенических навыков дома (особенно мытье рук), участие в спортивных мероприятиях сада.

3. Принятие решения собрания: воспитатель предлагает проект решения.

Пример решения:

1. Внедрять в практику семейного воспитания, предложенные в ходе собрания практические способы здоровьесбережения (особенно касательно питания, сна и двигательной активности).

2. Стремиться к соблюдению единого с ДООУ режима дня в выходные дни.

3. Систематически использовать доступные методы закаливания в домашних условиях (проветривание, прогулки, одежда по погоде).

4. Воспитателям подготовить и распространить среди родителей памятки «10 шагов к здоровью дошкольника дома» и «Игры для здоровья в кругу семьи».

5. Организовать совместный спортивный досуг (День здоровья) весной.

4. Рефлексия «Цветок здоровья» (Завершение): на доске/ватмане нарисован цветок без лепестков. Родителям раздаются стикеры в форме лепестков (разных цветов). Задание: написать на лепестке одно слово или короткую фразу – что самое важное, полезное или новое они уносят с собой с собрания. Родители по очереди приклеивают свои лепестки к цветку, комментируя (по желанию).

5. Раздача памяток и заключительное слово (Воспитатель): вручение подготовленных памяток с рекомендациями. Благодарность за активное участие, сотрудничество и неравнодушие к здоровью детей. «Здоровье ребенка – результат наших общих усилий!»

Родительское собрание в старшей группе.

«Способы здоровьесбережения в условиях семьи»

воспитатели: Рябчук С. Б.

Кузнецова О. А.

Цели:

1. Обсудить важность здоровьесберегающих технологий в семье.
2. Познакомить родителей с эффективными методами укрепления здоровья детей.
3. Разработать совместные меры по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Форма проведения: круглый стол (диалог с элементами практикума.)

Оборудование материалы:

1. Презентация по теме.
2. Анкеты для родителей.
3. Памятки «Здоровье сберегающие технологии в семье»
4. Выставка методической литературы по теме.
5. Видео ролик.

Ход собрания:

Вступительная часть.

Воспитатель: добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы собрались, чтобы обсудить очень важную тему - «Способы здоровьесбережения в условиях семьи».

Здоровье ребенка - это главная ценность, и наша задача – сохранить и укрепить его. Предлагаю начать с небольшой игры «Ассоциации»: назовите первое слово, которое приходит вам на ум, когда вы слышите «здоровый ребенок». (родители высказываются).

Анализ анкетирования родителей.

Мы провели анкетирование по вопросам здорового образа жизни в семье. Вот основные результаты...

Краткий обзор ответов, выделение проблемных моментов.

Мини – лекция.

«Основы здоровьесбережения в семье»

Ключевые аспекты:

1. Режим дня – основа здоровья.
2. Правильное питание - залог энергии и иммунитета.
3. Физическая активность; прогулки, спорт, подвижные игры.
4. Закаливание; воздушные ванны, контрастный душ, ходьба босиком.
5. Эмоциональное благополучие; доброжелательная атмосфера в семье.
6. Профилактика заболеваний; гигиена, проветривание, витамины.
(можно показать слайды или видеоролик с примерами.)

Практическая часть.

Обмен опытом.: какие методы укрепления вы используете в своей семье?

(родители делятся советами).

Игровой тренинг: «Зарядка для всей семьи» - демонстрация простых упражнений, которые можно делать вместе с ребенком.

Полезные перекусы – обсуждение вариантов здоровых перекусов для детей.

Рекомендации от педагогов.

Памятки с советами:

Ежедневные прогулки не менее 2 часов.

Ограничение гаджетов.

Совместные активные игры.

Полноценный сон (не менее 10 часов).

Подведение итогов. Рефлексия.

Что полезного вы сегодня узнали?

Какие методы готовы внедрить в свою семью?

Предлагаю завершить собрание фразой: Здоровье моего ребёнка – это...

Решение собрания:

1. Ввести в семье традиции здорового образа жизни.

2. Организовать совместные спортивные мероприятия (походы, игры.)

3. Соблюдать режим дня и питания.

Благодарим за участие!

Дополнительно:

Можно пригласить медсестру или педиатра для консультации.

Раздать буклеты с упражнениями и рецептами здоровых блюд.

Такой формат собрания будет интерактивным, полезным и мотивирующим для родителей.

Родительское собрание

«Режим дня в младшей группе, способы здоровьесбережения в условиях семьи»

воспитатели: Трынова Н. С.

Комарова Н. Л.

Цель собрания:

Повышение осведомленности родителей о необходимости формирования здорового образа жизни у детей разных возрастных групп,

обеспечение информацией о правильном режиме дня и методах профилактики заболеваний в семье.

Участники: Родители воспитанников детского сада, воспитатели, медицинский работник учреждения.

План собрания:

I. Организационный момент

Приветствие участников, представление темы встречи, целей и задач обсуждения.

II. Основная часть

1. Что такое здоровый образ жизни?

Цель: познакомить родителей с понятием «здоровый образ жизни» и его значением для детей.

Содержание:

- Здоровый образ жизни — это совокупность привычек и условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.
- Для ребенка — это: режим дня, правильное питание, физическая активность, отдых, личная гигиена, эмоциональное благополучие.
- Факторы, влияющие на здоровье детей:
 - Физическая среда (экология, чистота воздуха, уровень шума).
 - Социальная среда (семейные отношения, поведение взрослых).
 - Образ жизни (режим, питание, движение).
- Чем раньше начать формировать ЗОЖ — тем выше шансы на крепкое здоровье и успешное развитие ребёнка.

2. Особенности развития детей младшего возраста

Цель: пояснить родителям, какие особенности есть у детей на разных этапах раннего возраста и как это учитывать при формировании ЗОЖ.

Содержание:

- Младенческий возраст (0 –1 год): потребности — питание, сон, телесный контакт; развитие режима.
- Ранний возраст (1–3 года): двигательная активность, освоение речи и самообслуживания, потребность в стабильности.
- Дошкольный возраст (3–7 лет): активное мышление и эмоции, интерес к играм, необходимость в балансе активности и отдыха.

3. Роль режима дня в поддержании здоровья ребёнка

Цель: объяснить значимость правильного распорядка дня для физического и психического здоровья ребенка.

Содержание:

- Режим дня — основа ЗОЖ: упорядочивает активность, снижает утомление, укрепляет иммунитет.
- Основные составляющие режима:
 - Подъем и отход ко сну в одно и то же время
 - Прием пищи (4–5 раз в день по графику)
 - Прогулки, физическая активность
 - Игры, занятия, отдых
- Рекомендации: избегать перегрузок, обеспечить спокойствие перед сном.

4. Способы укрепления здоровья в семейном кругу

Цель: показать родителям, что они играют ключевую роль в укреплении здоровья ребёнка.

Содержание:

- Формирование полезных привычек: совместные приёмы пищи, личный пример взрослых.
- Физическая активность: прогулки, зарядка, игры.
- Гигиена: мытьё рук, уход за телом, объяснение важности процедур.
- Эмоциональное здоровье: доброжелательная атмосфера, поддержка, совместное время.

5. Как создать благоприятную среду для ЗОЖ в семье

Цель: предложить конкретные меры по организации среды, способствующей ЗОЖ.

Содержание:

- Уют, чистота, проветриваемость помещения.
- Минимум раздражителей перед сном (гаджеты, шум).
- Возможности для движения: мяч, спортивный уголок.
- Совместные действия: готовим, гуляем, играем.
- Поддержка ценностей ЗОЖ в семье.

6. Практическое занятие «Обратная связь»

Цель: вовлечь родителей, дать возможность задать вопросы и поделиться опытом.

Формат:

- Родители делятся: какие привычки ЗОЖ есть, что удаётся, что вызывает трудности.
- Вопросы: режим, питание, капризы.
- Совместный поиск решений, обмен удачным опытом.

7. Подведение итогов

Цель: обобщить ключевые идеи и мотивировать родителей к действиям.

Содержание:

- Резюме: ЗОЖ — это добрые привычки.
- Повторение ключевых пунктов: режим, питание, движение, гигиена, поддержка.
- Вывод: здоровье — результат усилий всей семьи.

III. Заключительная часть

Выражение благодарности участникам за активное участие, пожелание успехов в укреплении здоровья детей и формирование семейных традиций заботы о здоровье.

Дополнительные материалы:

Консультации специалистов, памятки для родителей, статьи на тему «Формирование здорового образа жизни», иллюстративные материалы, демонстрирующие преимущества различных видов оздоровительных мероприятий. Собрание завершается общим фото и прощанием.

Приложение

Режим дня и здоровье ребёнка
Родительское собрание в младшей группе
Тема: «Режим дня. Здоровьесбережение в семье»



Введение

- Режим дня и здоровье ребёнка — важные темы для дошкольного возраста
- Цель собрания: помочь родителям наладить режим и укрепить здоровье детей
- Обсудим распорядок дня в саду и домашние привычки

Зачем нужен режим дня?

- Помогает организму ребёнка правильно функционировать
- Формирует чувство стабильности, безопасности
- Учит дисциплине и организованности
- Облегчает адаптацию к условиям сада



Пример режима дня в младшей группе

- 7:00–8:30 — Приём, утренняя гимнастика
- 8:30 — Завтрак
- 9:00–10:00 — Занятия
- 10:00–11:30 — Прогулка
- 12:00 — Обед
- 12:30–15:00 — Сон
- 15:30 — Полдник
- 16:00–17:00 — Игры
- 17:00–18:00 — Прогулка, уход домой



Режим дома: советы родителям

- Старайтесь не сбивать режим на выходных
- Исключите активные игры перед сном
- Обеспечьте тишину, проветрите комнату
- Используйте ритуалы перед сном: ванна, сказка



Здоровьесбережение в семье

- Полноценный сон и отдых
- Здоровое питание
- Физическая активность и прогулки
- Гигиена и чистота
- Закаливание
- Психологический комфорт и внимание к ребёнку



Заключение

- Родители — главные союзники в воспитании
- Совместные усилия — залог здоровья ребёнка
- Соблюдение режима и привычек — основа будущего
- Спасибо за участие и заботу о детях!



Спасибо за внимание



Родительское собрание во 2-ой группе раннего возраста.

«Цветик - семицветик»

воспитатель Кучер Н.А.

учитель – логопед Корыстина М. И.

Цель: создать у родителей установку на сохранение и укрепление здоровья детей в домашних условиях.

Задачи: - формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в семье.

Ход мероприятия

В: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы с вами собрались, чтобы поговорить о здоровье. Все мы знаем, что здоровье для человека — самая главная ценность, но, к сожалению, иногда об этом мы вспоминаем очень поздно. И сегодня мы поговорим о здоровье наших малышей. В дошкольном возрасте формируются основные движения, осанка, необходимые навыки, привычки, дети приобретают базовые физические качества, у них вырабатываются черты характера, без которых невозможен

здоровый образ жизни. Мы с вами ответственны за то, насколько успешно у ребёнка будут сформированы навыки здорового образа жизни. Главная наша задача – совместно с вами помочь детям вырасти здоровыми, крепкими, дать им понятие, что здоровье является главной ценностью жизни человека.

Очень часто мы говорим: «Дети – цветы жизни». Но чтобы эти цветы были здоровы и счастливы, мы должны создавать благоприятные условия. И сегодня мы разберём какие.

(На ватмане нарисован кружочек (середина цветка))

В: Давайте с вами разберём, что же входит в понятие «здоровый образ жизни».

(По мере раскрытия темы к серединке цветка на ватман прикрепляются лепестки)

В: Итак, первый лепесток – режим дня. Это периоды бодрствования и сна детей, которые должны оптимально сочетаться. Режим удовлетворяет потребности деток в двигательной активности, пище, отдыхе и т.п.. Он дисциплинирует детей и приучает к определённому ритму жизни. Малейшее нарушение режима, особенно, если сокращается время сна, ведёт к перенапряжению и даже истощению нервной системы – ребёнок становится нервный, беспокойный, иногда, наоборот, заторможенный и вялый. Всё это, конечно, отражается неблагоприятно на его состоянии здоровья. В детском саду дети весь день живут по определённому режиму. Старайтесь и дома его соблюдать.

В: Второй лепесток – это правильное питание. Правильное питание – это продукты богатые витаминами, белком, минеральными солями. Для приготовления блюд желательно использовать натуральные продукты без консервантов, специй. Пища ребёнку нужна не только для выработки энергии, её восстановления, но и для роста организма. Также очень важно соблюдать режим питания.

В: Третий лепесток – это физические упражнения. Сюда входят утренняя гимнастика, подвижные игры. Они повышают физические качества, улучшают работоспособность, стимулируют работу разных систем организма. В последнее время родители меньше внимания уделяют физическому развитию, а больше интеллектуальному. Это очень плохо сказывается на их физическом состоянии и их здоровье. В детском саду на протяжении всего дня поддерживается оптимальный двигательный режим:

каждое утро утренняя гимнастика, два раза в неделю физкультурные занятия, ежедневно проводятся подвижные игры, физкультминутки.

В: Четвёртый лепесток – это прогулки на свежем воздухе. Прогулка повышает сопротивляемость организма, закаливает его, нормализуется нервная система. Это самый эффективный вид отдыха. На прогулке можно поиграть в спортивные и подвижные игры.

В: Пятый лепесток – это профилактика заболеваний. Сюда входят – закаливание, соблюдение личной гигиены, соблюдение санитарных правил, приём витаминов. Самое главное – соблюдение правил личной гигиены. Некоторые родители думают, что малышам рано прививать культурно-гигиенические навыки. Но они не правы. Именно в раннем возрасте формируются самостоятельность, дисциплинированность, характер, и прививаются КГН. Ещё одним методом профилактики является закаливание. Это водные процедуры, солнечные и воздушные ванны, хождение босиком, проветривание комнаты.

Такое закаливание не требует особых условий, оно рекомендуется всем детям, но нужен индивидуальный подход. Для профилактики заболеваний также рекомендуется приём витаминов. Слово «витамин» в переводе с латинского – жизнь. Витамины регулируют физиологические, биохимические процессы, участвуют в обмене веществ.

В: Шестой лепесток – это эмоциональное здоровье. Если ваш ребёнок испытывает трудности с засыпанием, сон беспокойный, часто обижается, плачет, или, наоборот, проявляет агрессию, бывает рассеянным, невнимательным, проявляет упрямство, капризничает, возникают навязчивые привычки (сосёт палец, грызёт ногти и т.п.), энурез – значит он находится в стрессовом состоянии. Всячески избегайте семейных разборок в присутствии ребёнка, старайтесь решить споры без него.

В: Седьмой лепесток – это правильно организованная развивающая среда. Детям необходимо различные игрушки для двигательной активности (мячи, скакалки, велосипед и т.п.). Важную роль играет личный пример родителей, так как дети очень часто подражают взрослым. Немаловажное значение имеет соблюдение правил безопасности и организация безопасной среды. Старайтесь контролировать действия малыша, рассказывайте, что и где опасно; лекарства, косметические принадлежности, моющие средства, мелкие, острые предметы храните в недоступных для детей местах.

В: Вот мы и собрали все лепестки нашего цветика - семицветика, вспомнили всё, что создаёт благоприятные условия для роста и развития здорового ребёнка. И помните, что здоровье ваших деток в ваших руках!

Родительское собрание в старшей группе.

«Закаливание детей: здоровье и развитие»

воспитатели Иванова О. Д.

Клиновская Е. А.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием закаливания и его значением для здоровья детей.
2. Обсудить методы закаливания и их применение в повседневной жизни.
3. Привлечь родителей к сотрудничеству в вопросах закаливания детей.

Ход собрания:

1. Введение

- Воспитатель: «Здравствуйте, уважаемые родители! Рада вас видеть на нашем собрании. Сегодня мы поговорим о закаливании детей. Кто из вас знает, что такое закаливание?»

- Родитель: «Это, наверное, укрепление организма, чтобы он лучше переносил холод и болезни?»

- Воспитатель: «Совершенно верно! Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Почему вы считаете, что это важно для наших детей?»

- Родитель: «Чтобы они меньше болели и были более активными».

- Родитель: «Да, это помогает укрепить иммунитет!»

2. Значение закаливания для здоровья детей

- Воспитатель: «Правильно! Закаливание помогает не только укрепить здоровье, но и улучшить общее самочувствие, повысить работоспособность и устойчивость к стрессам. Какие факторы, по вашему мнению, влияют на здоровье детей?»

- Родитель: «Питание, физическая активность, режим дня».

- Воспитатель: «Отличные замечания! Все эти факторы взаимосвязаны. Закаливание также способствует улучшению

кровообращения и обмена веществ. Как вы думаете, с какого возраста можно начинать закаливание?»

- Родитель: «Наверное, с раннего возраста, когда дети начинают ходить».

- Воспитатель: «Совершенно верно! Закаливание можно начинать с младенческого возраста, постепенно увеличивая нагрузки и методы».

3 Методы закаливания

- Воспитатель: «Теперь давайте обсудим методы закаливания. Какие из них вы знаете?»

- Родитель: «Обливание холодной водой!»

- Родитель: «Контрастный душ!»

- Воспитатель: «Да, это отличные методы! Также к закаливанию относятся:

- Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

- Упражнения на улице.

- Солнечные ванны.

- Плавание в открытых водоемах или бассейне.

Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, за исключением тех дней, когда температура воздуха ниже 15 градусов. Летом – время прогулки неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.

Мы выбрали следующие виды закаливания как:

1. Ходьба по ребристой дорожке.

2. Сон без маек в теплый период года

3. Обливание ног в теплый период года

И особенно хочу порекомендовать такие виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

- Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»). В группе имеется строгий график проветривания

помещений для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении с 3 до 7 лет +18оС, +20оС

– Ходжение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. Начинать хождение босиком при t пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому можно проводить её с раннего возраста.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

команды.

Как вы думаете, какие из этих методов можно применять в повседневной жизни?

- Родитель: «Прогулки на свежем воздухе — это легко организовать!»

- Родитель: «А вот обливание холодной водой — это уже сложнее. Как к этому подготовить ребенка?»

- Воспитатель: «Хороший вопрос! Начинать нужно постепенно. Сначала можно использовать теплую воду, а затем постепенно снижать температуру. Важно, чтобы ребенок сам хотел это делать. Как вы думаете, как можно заинтересовать детей в закаливании?»

- Родитель: «Можно делать это в игровой форме, например, устраивать соревнования или игры на улице».

- Воспитатель: «Отличная идея! Игровая форма всегда помогает детям легче воспринимать новые вещи».

- Воспитатель: Теперь пришло время с пользой отдохнуть. Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Давайте поделимся на 2 команды. Каждой команде выдается листочек с началом пословицы. Ваша задача продолжить пословицу.

- Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

- Тот здоровья не знает, кто болен (не бывает).

- Болен – лечись, а здоров (берегись).

- Забота о здоровье – лучшее (лекарство).

- Здоровье сгубишь, новое (не купишь).
- Двигайся больше – проживешь (дольше).
- После обеда полежи, после ужина (походи).
- Здоров на еду, да хил (на работу).
- Лук семь недугов (лечит).
- Воспитатель: «Как вы считаете, какие ПРИНЦИПЫ НУЖНО УЧИТЫВАТЬ для успешного закаливания детей?»
- Родитель: «Важно, чтобы родители сами были примером для детей».
- Родитель: «Нужно следить за состоянием здоровья ребенка и не перегружать его».
- Воспитатель: «Совершенно верно! Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Начинать закаливание лучше всего в теплое время года, постепенно увеличивая нагрузки
- . Как вы относитесь к идее проводить совместные мероприятия по закаливанию, например, спортивные игры на свежем воздухе?»
- Родитель: «Это было бы замечательно! Мы могли бы организовать день здоровья».
- Воспитатель: «Замечательная идея! Мы можем запланировать такие мероприятия в нашем детском саду».
- Заключение
- Воспитатель: «Спасибо всем за активное участие! Есть ли у вас вопросы или предложения?»
- Родитель: «Как мы можем узнать больше о закаливании и его методах?»
- Воспитатель: «Мы можем подготовить памятки с рекомендациями и организовать семинар на эту тему. Спасибо за ваши идеи! Надеюсь, что наше сотрудничество будет плодотворным. До новых встреч!»

МАСТЕРСКАЯ ИДЕЙ: ПОМОЖЕМ НАШИМ ДЕТЯМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



МАСТЕР КЛАССЫ

Мастер-классы для родителей в детском саду имеют важное значение, так как они повышают педагогическую компетентность родителей, улучшают детско-родительские отношения и способствуют созданию единого образовательного пространства «семья – детский сад». Это партнерская форма работы, где родители становятся активными участниками, получают новые навыки и знания для взаимодействия с детьми, а также укрепляют связь с педагогами и другими родителями.

**Мастер – класс для родителей подготовительной группы.
«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через
русские народные игры».**

воспитатели: Артюх В. Ю.

Сотникова Е. А.

Цель: Систематизировать представления родителей о русских народных играх как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить родителей с некоторыми русскими народными играми;
2. Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр.
3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

1. Введение:

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мастер - класс будет посвящен русским народным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников. Наблюдается ухудшение здоровья дошкольников, среди множества причин называют снижение двигательной активности. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья.

2. Теоретическая часть:

- Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

– Русская народная игра - как одно из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

3. Игры:

Русская народная игра «Заря - заряница»

Один из детей держит шест с прикрепленными на колесе лентами. Все играющие берут по ленте. Один из участников - водящий, он стоит вне круга. Дети идут по кругу и запевают песню. Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалка - помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид. В игре совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижной игры у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Русская народная игра: «Колечко»

Игрок прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Русская народная игра «Звонари»

Выбирались двое ребят: один с колокольчиком - звонарь, другой – «жмурка». Все играющие вставали в круг, а звонарь и жмурка выходили на середину круга. Звонарь увертывался от жмуток, который по звуку колокольчика пытался его поймать.

Русская народная игра: «Мотылек»

- развивать умение красиво и плавно двигаться.

Играем в игры - «Бабка Ёжка», «Жмурки», «Гори, гори ясно», «Пятнашки с мячом», «Солнышко», «Цепи кованные», «Вышибала».

Проводим русские народные подвижные игры на прогулке, включаем в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в развлечениях, динамическом часе, физминутках. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм.

Благодаря знакомству с русскими народными играми в детском саду, мы сохраняем свои традиции, передаем будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.

**Мастер-класс для родителей младшей группы
«Су Джок для малышей: Играем и оздоравливаем!»**

воспитатель Васько Ю. А.

педагог – психолог Маркова А. А.

Цель: Познакомить родителей с основами Су Джок терапии и научить простым приемам для оздоровления и развития детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Дать представление о системе Су Джок и ее принципах.
- Обучить базовым техникам массажа кистей и стоп.
- Показать, как использовать Су Джок для профилактики простудных заболеваний, улучшения сна и настроения ребенка.
- Предоставить практические рекомендации по применению Су Джок в домашних условиях.

Материалы:

- Презентация (с иллюстрациями кистей и стоп, зон соответствия органам, примерами упражнений).
- Су Джок шарики (массажные шарики с шипами).
- Массажные кольца.
- Карандаши, фломастеры.
- Картинки с изображением животных, фруктов, овощей (для игр).
- Крем для рук (детский).
- Раздаточный материал (памятки с основными точками и упражнениями).

План мастер-класса:

1. Введение:

- Приветствие родителей.
- Краткое знакомство с Су Джок терапией:
- Что такое Су Джок? (Су – кисть, Джок – стопа).
- Принцип подобия: кисть и стопа – миниатюрные проекции всего тела.
- Преимущества Су Джок: простота, безопасность, эффективность.

- Актуальность применения Су Джок для детей младшего возраста (укрепление иммунитета, развитие мелкой моторики, улучшение сна).

2. Теоретическая часть:

Зоны соответствия органам на кисти и стопе:

Объяснение основных зон: голова, грудная клетка, живот, конечности.

Показ на схеме и на себе.

Упрощенная схема для детей: «Голова на большом пальчике, животик на ладошке».

Основные инструменты Су Джок:

Су Джок шарик: для общего массажа кисти и стопы, стимуляции активных точек.

Массажное кольцо: для массажа пальцев, улучшения кровообращения.

Карандаш/фломастер: для точечного массажа.

3. Практическая часть:

Массаж кистей с Су Джок шариком:

Прокатывание шарика между ладонями.

Прокатывание шарика по каждому пальчику.

Надавливание шариком на ладонь и тыльную сторону кисти.

Игра «Колючий ежик»: Представить, что шарик – это ежик, который бежит по ладошке.

Массаж пальцев массажным кольцом:

Прокатывание кольца по каждому пальчику.

Игра «Гусеничка»: Представить, что кольцо – это гусеничка, которая ползет по пальчику.

Точечный массаж:

Поиск точек соответствия органам (голова, живот).

Легкое надавливание на точки карандашом или пальцем.

Игра «Найди болезненное место»: Предложить родителям найти у себя болезненные точки на кисти и стопе.

Массаж стоп:

прокатывание шарика по стопе.

Массаж пальцев стопы.

Игра «По дорожке»: Предложить ребенку походить по массажному коврику или по рассыпанным крупам.

4. Игры и упражнения с элементами Су Джок:

«Угадай животное»: Родитель массирует определенную зону на кисти ребенка (например, зону головы), а ребенок угадывает, какое животное «живет» в этой зоне.

«Фруктовый салат»: На картинках изображены фрукты и овощи. Родитель называет фрукт/овощ, а ребенок должен найти соответствующую зону на своей кисти и слегка помассировать ее. Например, «Яблоко - животик!»

«Солнышко и тучка»: Если у ребенка хорошее настроение, массируем зону головы и лица (Солнышко). Если ребенок расстроен, массируем зону живота (Тучка), чтобы помочь ему успокоиться.

«Считалочка»: Во время счета массируем каждый пальчик по очереди массажным кольцом. «Раз, два, три, четыре, пять - будем пальчики считать!»

«Рисуем на ладошке»: Рисуем на ладошке ребенка простые фигуры (солнышко, домик, цветочек) карандашом, слегка надавливая. Это стимулирует нервные окончания и развивает мелкую моторику.

5. Практические рекомендации:

Когда и как часто применять Су Джок:

Утром для пробуждения и поднятия настроения.

В течение дня для профилактики простудных заболеваний.

Вечером для расслабления и улучшения сна.

При первых признаках недомогания.

Несколько раз в день по 3-5 минут.

Как сделать Су Джок интересным для ребенка:

Превратить массаж в игру.

Использовать яркие шарики и кольца.

Придумывать сказки и истории.

Позволять ребенку самому массировать свои ручки и ножки.

Меры предосторожности:

Не применять Су Джок при высокой температуре.

Не массировать поврежденные участки кожи.

Не надавливать слишком сильно.

При наличии хронических заболеваний проконсультироваться с врачом.

6. Заключение:

Ответы на вопросы родителей. Раздача памяток с основными точками и упражнениями. Благодарность за участие. Призыв к применению полученных знаний на практике и наблюдению за результатами.

Подчеркнуть, что Су Джок – это не панацея, а эффективный инструмент для поддержания здоровья и развития ребенка, который лучше всего использовать в комплексе с другими методами. Важно помнить о позитивном настрое и превращать занятия в увлекательную игру, тогда и результат не заставит себя ждать. И, конечно, не забывайте о собственном здоровье! Массаж кистей и стоп полезен не только детям, но и взрослым.

Мастер-класс по теме:

«Как сохранить и укрепить здоровье наших детей»

воспитатели: Бедная Н. В.,

Нелипина Н. М.

Цель: повышение педагогической компетентности родителей в приобщении детей подготовительной группы к здоровому образу жизни в домашних условиях посредством организации родительского мероприятия в форме мастер-класса.

Задачи:

1. Показать родителям способы укрепления здоровья ребенка; рассмотреть способы сохранения здоровья детей;
2. Вовлечение родителей в создание «календаря здорового питания» и поддержание их образовательной инициативы в организации совместной деятельности в условиях семейного воспитания;
3. Обеспечить единство подходов в формировании здорового образа жизни детей, между детским садом и семьёй.

Участники: воспитатель, родители

Ход мероприятия

- Здравствуйте, уважаемые наши родители! Я говорю вам здравствуйте, а значит, я желаю вам здоровья!

Сегодня я хочу начать нашу встречу с высказывания великого педагога В. А. Сухомлинского «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизненной радости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Как вы считаете, актуальна ли в наше время тема здорового образа жизни? (ответы родителей) Я с вами полностью согласна. А сейчас предлагаю нам рассмотреть тему: «Как сохранить и укрепить здоровье детей?» в форме проведения мастер-класса с использованием пособия «Календарь полезного питания».

- Уважаемые родители, как вы понимаете фразу здоровый человек? Что скрыто под этим смыслом? (ответы родителей)

- По определению всемирной федерации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Как вы считаете, какие факторы влияют на состояние здоровья? (ответы родителей) Вы правы, в настоящее время факторы влияющие на состояние здоровья распределились следующим образом: 20%- наследственность; 20% - экология; 10% - развитие здравоохранения; а на остальные 50% влияет образ жизни.

В законе РФ «Об образовании» говорится, что родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте. К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, компьютерные игры закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

В детском саду созданы все условия по приобщению детей к здоровому образу жизни.

В течении всего дня мы соблюдаем режим. Утром делаем зарядку, питаемся с соблюдением чётких интервалов и сохраняем рамки бодрствования и отдыха. Каждый день мы с ребятами проводим большое количество времени на улице, играем в подвижные игры и занимаемся физической культурой. А на занятиях и во время приема пищи следим за правильной осанкой.

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

Вы правы, поддержание режимных моментов в условиях семейного воспитания, пойдёт ребёнку на пользу. Как и ежедневные прогулки. Но так же ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Конфликты в присутствии ребенка способствуют у него

возникновению невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Помимо всего прочего, важное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи в условиях семьи.

Пища должна быть полноценно включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, а также белком).

Ответьте мне на вопрос: «Какая любимая еда у вашего ребёнка? (обращение к родителям) Да, у большинства детей любимые продукты это фастфуд, сладости и газированные напитки с большим количеством красителей и усластителей. Поэтому я предлагаю вам сделать употребление полезных продуктов не только полезным, но и интересным вашим детям.

Напоминаю вам, что формат проведения нашей сегодняшней встречи мастер - класс.

Давайте вместе создадим пособие, которое поможет понять детям всю ценность полезных продуктов! Посмотрите на образец, пособие называется «Календарь полезного питания» (на цветном листе картона).

Обратите внимание, у вас на столах есть всё необходимое для создания данного пособия: один лист цветного картона, заготовки кармашков, конверт, картинки продуктов и картинки частей тела. Так же нам понадобятся ножницы и клей. Для работы необходимо:

- сначала мы берём лист цветного картона и заготовки кармашков, располагаем кармашки внизу листа и приклеиваем
- потом нужно вырезать предложенные картинки с частями нашего тела и приклеить их на кармашки.
- в соответствии с частью тела приклеить букву витамина необходимого для него.
- вырезать оставшиеся продукты по контуру и сложить их в конверт.

Наш календарь полезного питания готов! После завтрака или обеда мы можем с ребятами использовать этот календарь для знания детей о полезной пище. Например, с Олей К. после обеда мы можем подойти к календарю правильного питания и посмотреть, что же полезного было в нашей сегодняшней еде. Оля отвечает, что сегодня мы съели салат из

капусты и морковки и варёное яйцо. Давай, Оля, посмотрим какую же пользу нам принесла эта еда. Найди в конверте продуктов капусту, какая буква написана на обратной стороне картинки? Правильно Оля, это буква А, значит в капусте содержится витамин А. Посмотри на кармашки календаря, рядом с какой частью тела есть буква А? Да рядом с глазами, значит капуста, которую мы сегодня скушали поможет нашим глазам лучше видеть!

Если проводить такое небольшое занятие с детьми после каждого приёма пищи они узнают много нового о витаминах, о том от, куда их можно получить, и для чего они нам нужны. Это вызовет интерес у детей кушать больше полезной пищи. А в следующую пятницу мы обсудим с детьми календарь полезного питания, и узнаем, кто и как питается дома.

Подводя итоги нашего мастер-класса, я предлагаю принять общее решение для всех родителей, которое необходимо для сохранения и укрепления здоровья наших детей. Обратите внимание на экран.

1) Необходимо соблюдать домашний режим ребенка, он должен быть продолжением режима дня в детском саду, особенно в выходные дни.

2) Применять пособие для закрепления знаний у детей о полезных продуктах.

Уважаемые родители вы согласны с данным решением? (Личные обращения) Спасибо!

В заключение хочется сказать крылатое выражение «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровья вам и вашим детям! Наша встреча подошла к концу. Надеюсь, что Вы узнали для себя и своих детей много нового и интересного. Спасибо за внимание. До новых встреч. До свидания.

Мастер-класс для родителей средней группы.

«ЗОЖ в семье: легко, весело, каждый день!»

Практикум для родителей»

воспитатели Лойко Е. Ю.

Кузнецова О. А.

Цель: научить родителей практическим, игровым и ненавязчивым способам поддержания и укрепления здорового образа жизни (ЗОЖ) в семье с детьми 4-5 лет, превращая рутину в удовольствие.

Ключевая идея: ЗОЖ — это не свод строгих правил, а образ жизни, наполненный радостью, энергией и семейным теплом.

Продолжительность: 60-75 минут.

Материалы: мяч, карточки с изображениями продуктов (полезные/не очень), овощи/фрукты для игры, ватман, маркеры, стикеры разных цветов и форм, музыка для разминки (динамичная детская), простые спортивные атрибуты: маленькие мячики, ленточки, обруч (по возможности), памятки-шпаргалки «20 идей для ЗОЖ-минутки» (раздать в конце), листы А4, карандаши/фломастеры.

Ход мастер-класса:

Старт: создаем настроение!

«Энергетическое приветствие»: родители встают в круг. Передают мяч со словами: «Я [Имя], и сегодня я заряжаюсь здоровьем для [Имя ребенка]!» + простое движение (хлопок, притоп, улыбка).

Цель: снять напряжение, создать позитив.

Мозговой штурм «ЗОЖ-Ассоциации»: ведущий (воспитатель) записывает на ватмане: «Когда я слышу ЗОЖ в семье, я думаю о...».

Родители быстро называют слова/фразы (прогулки, смех, фрукты, сон, игры, вода, терпение, пример и т.д.). Акцент на позитиве и семейности.

Воспитатель: «Сегодня мы не будем читать нотации. Мы найдем легкие и веселые способы наполнить ваши будни здоровыми привычками так, чтобы это нравилось и вам, и детям!»

«Вкусняшки – Полезняшки»: играем с едой! Мини-активность «Сортировка»: на столе карточки с продуктами (яблоко, рыба, чипсы, морковь, газировка, орехи, конфеты, каша и т.д.). Родители делятся на 2 команды. Задача: быстро разложить на 2 группы («Чаще кушаем» / «Кушаем редко»). Обсуждение: почему так? (Акцент не на запрете, а на выборе полезной альтернативы).

Практикум «Секреты Полезного Перекуса»: чем вы спасаетесь на прогулке/в дороге вместо печенья?

Игра «Угадай на ощупь»: в мешочке разные фрукты/овощи. Родители с закрытыми глазами угадывают. Идея: вовлекать детей в выбор и подготовку полезных перекусов – это уже игра!

Фишка: предложить родителям придумать смешное название для полезного блюда («Банановые сапоги скорости», «Морковные мечи суперсилы»).

«Движение-Лекарство»: активность без принуждения! Мини-лекция «Не спорт, а жизнь!». Акцент на естественной активности (прогулки,

игры во дворе, помощь по дому, танцы). Норма шагов/активности для дошкольника? «Столько, сколько нужно для счастья!» Главное – избегать длительного сидения.

Практикум «Домашний Фитнес - Квест»: разминка-игра «Повторяйка»: ведущий показывает простые смешные движения (как мартышка, как пингвин, как ветерок) – родители повторяют под музыку. Идея: так же можно играть с ребенком.

Работа в мини-группах (3 - 4 чел). Задание: придумать короткий (2-3 мин) веселый комплекс «Зарядки-приключения» для выполнения дома с ребенком на определенную тему (Примеры тем: «Спасаем принцессу», «Строим космический корабль», «Путешествие в джунгли»). Использовать подручные средства (стул – «гора», коврик – «ковер-самолет»).

Презентация идей: каждая группа демонстрирует свою мини-зарядку. Все повторяют самые удачные элементы. Фото/видео (если разрешают родители) – потом можно скинуть в чат группы.

Совет: «Не говорите - Делай зарядку!» Скажите: «Давай полетим на Луну! Что нам нужно сделать, чтобы взлететь?»

«Режим и Спокойствие»: Ритуалы вместо битв!

Мини-дискуссия «Точки напряжения»: какие ежедневные рутины чаще всего вызывают сопротивление у ребенка? (Чистка зубов, укладывание, уборка игрушек). Собрать 2 - 3 главные «боли».

Практикум «Магия Ритуала». Мозговой штурм: как превратить «точку напряжения» в приятный ритуал? Работа по одной «боли». Пример для чистки зубов: Специальная песенка/стишок, таймер-песочка «Победи кариес!», выбор зубной пасты вместе, чистка зубов любимой игрушке параллельно. Важно: ритуал должен быть коротким, предсказуемым, позитивным.

Дыхательная минутка «Шарик»: ведущий обучает простой технике для снятия напряжения у ребенка (и у родителя!): «Представь в животике шарик. Вдох – шарик надувается (живот вперед), выдох – сдувается (живот втягиваем)». Практика 1 минута. Обсуждение: когда это может пригодиться?

Совет по сну: важен не только когда спать, но и как засыпать. Час перед сном – «тихий омут»: спокойные игры, чтение, приглушенный свет. Гаджеты – табу!

Финиш: планируем и вдохновляемся!

«Моя Маленькая Победа»: каждый родитель на стикере в форме звезды/сердечка пишет одну конкретную, легко выполнимую ЗОЖ-идею, которую он обязуется внедрить в свою семью на следующей неделе

(Примеры: «Купить и попробовать с ребенком новый овощ или фрукт», «Ввести 5-минутку «танцульки» перед ужином», «Читать сказку при свече перед сном», «Гулять на 15 минут дольше в выходные»). Стикеры приклеиваются на общий плакат «Наши ЗОЖ-Звезды».

«Капсула Здоровья»: ведущий раздает памятки-шпаргалки «20 идей для ЗОЖ-минутки» (короткие игровые активности для питания, движения, эмоций). «Это ваш маленький помощник!»

Завершающее слово: «Не стремитесь к идеалу! Маленькие, но регулярные шаги – залог успеха. Ваш пример и позитивный настрой – самое важное для ребенка. ЗОЖ – это про радость быть вместе и заботу о себе! Спасибо за вашу энергию и идеи!»

Мастер-класс для родителей старшей группы.

«Здоровый образ жизни – основа счастливого детства».

воспитатели Кузнецова О. А.

Полукарова К. В.

Цель: повысить осведомлённость родителей о важности здорового образа жизни (ЗОЖ) для детей, дать практические рекомендации по формированию полезных привычек в семье.

Форма проведения: интерактивный мастер-класс с элементами беседы, игр и практических упражнений.

Ход мероприятия:

1. Вводная часть:

- Приветствие и разминка
- Упражнение «Здоровый привет»: родители встают в круг, передают мяч и называют одно правило ЗОЖ (например, «пить воду», «гулять на свежем воздухе»).
- Введение в тему
- Краткая статистика о здоровье дошкольников (например, как влияет питание, сон, активность на развитие).
- Обсуждение: «Что для вас ЗОЖ в семье?».

2. Основная часть:

1. Питание – основа здоровья.

- Мини-лекция: «Правильное питание для детей 3-7 лет».
- Примеры полезных перекусов, вредные продукты - «обманки» (соки с сахаром, «детские» йогурты).
- Практика: Родители составляют «идеальный завтрак» из карточек с продуктами.

2. Физическая активность.

- Обсуждение: «Как играть с ребёнком, чтобы было полезно?».
- Игра-разминка: Родители повторяют простые упражнения из детской зарядки (приседания, «мельница»).
- Советы: как организовать активный отдых дома и на прогулке.

3. Режим дня и эмоциональное здоровье.

- Важность сна: нормы для дошкольников.
- Методика «Сонные ритуалы»: родители делятся своими способами укладывания.
- Мини-тренинг: «Как снизить стресс у ребёнка» (дыхательные техники).

3. Заключительная часть

- Викторина «ЗОЖ-эксперт» (5 вопросов, например: «Сколько шагов в день нужно ребёнку?»).
- Совместное творчество: Родители рисуют плакат «Наши семейные правила ЗОЖ».
- Обратная связь (Родители пишут на стикерах, что возьмут на заметку).
- Раздача памяток с рекомендациями (списки полезных книг, рецепты, игры).

4. Рефлексия

- Круг благодарности: каждый участник говорит одно слово, которое унесёт с собой (например, «энергия», «осознанность»).

Материалы: мяч, карточки с продуктами, плакаты, маркеры, памятки.

Такой формат вовлекает родителей в активное участие и даёт не только теорию, но и практические инструменты для внедрения ЗОЖ в семье.

Мастер-класс для родителей

«Значимость режима дня для детей младшей группы»

воспитатели Трынова Н. С.

Комарова Н. Л.

возраст детей: 3–4 года

Целевая аудитория: родители воспитанников младшей группы

Продолжительность: 35–45 минут

Цель мероприятия:

Повысить уровень родительской компетентности в вопросах организации режима дня ребенка.

Донести до родителей важность соблюдения режима как условия нормального развития и благополучия ребенка.

Дать практические советы по организации режима в домашних условиях.

Ход мастер - класса

1. Вводная часть (5–7 минут)

1. Приветствие

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о режиме дня для детей младшей группы. Эта тема очень важна, ведь от правильного распорядка дня зависит не только здоровье ребенка, но и его эмоциональное состояние, поведение, успехи в развитии и адаптация в детском саду.

2. Актуальность темы

В возрасте 3–4 лет дети особенно чувствительны к переменам.

У них еще не развито чувство времени, и только постоянство даёт им ощущение стабильности и безопасности.

Именно режим помогает ребенку чувствовать себя уверенно.

2. Теоретическая часть: Почему режим дня важен? (10–12 минут)

2.1. Что такое режим дня?

Это упорядоченный распорядок всех видов детской деятельности: сна, питания, игр, прогулок, обучения.

Включает в себя не только время, но и последовательность событий.

2.2. Психофизиологические особенности детей 3–4 лет

Быстрая утомляемость.

Высокая потребность в сне (11–12 часов ночью + дневной сон 2 часа).

Потребность в регулярном питании (4–5 приемов пищи).

Эмоциональная неустойчивость при переутомлении.

2.3. Значение режима:

Компонент	Влияние режима
Сон	Помогает организму восстановиться, укрепляет иммунитет, снижает переутомление
Питание	Регулярность улучшает пищеварение, формирует привычки Игровая активность переходит от хаотичной к организованной
Прогулки	Обеспечивают закаливание, физическую активность
Эмоции	Ребенок становится спокойнее, меньше капризов

2.4. Риски при отсутствии режима:

Частые истерики и упрямство.

Повышенная тревожность.

Снижение аппетита и нарушение сна.

Плохая адаптация к условиям детского сада.

3. Практическая часть: Игра «Собери режим дня» (10–15 минут)

Цель: Научить родителей составлять и адаптировать режим дня своего ребенка под домашние и детсадовские условия.

Материалы:

Карточки с изображением различных действий: подъем, зарядка, завтрак, прогулка, игры, занятия, обед, сон, полдник, ужин, вечерняя сказка и т.д. Большой лист бумаги/флипчарт с шаблоном «Распорядок дня».

Инструкция:

Родители делятся на группы (или пары).

Каждой группе — комплект карточек.

Задание: составить идеальный режим дня для ребенка на будний и выходной день.

Ведущий обсуждает с группами результаты.

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между режимом дома и в садике?

Какие моменты вызывают наибольшие сложности?

Как помочь ребенку перейти на детсадовский режим?

4. Советы родителям по соблюдению режима (7–8 минут)

Основные рекомендации:

Постепенность — не вводите новые привычки резко.

Стабильность — старайтесь соблюдать режим даже в выходные.

Ритуалы — вечерняя сказка, спокойная музыка, тёплая ванна перед сном.

Собственный пример — дети подражают родителям.

Ограничение экранного времени — особенно перед сном.

Обратная связь — хвалите ребёнка за самостоятельность и соблюдение режима.

Как бороться с сопротивлением:

Превратите режим в игру.

Используйте таймер, визуальные таблички, поощрения.

Поддержка — «Ты молодец, что лег спать вовремя!»

5. Итог и обратная связь (5 минут)

Подведение итогов:

Режим — это не строгость, а забота.

Чем стабильнее день ребенка, тем он увереннее и спокойнее себя чувствует.

Обратная связь:

Что понравилось?

Что было полезным?

Есть ли вопросы?

Раздаточный материал:

Пример режима дня ребенка 3–4 лет в саду.

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) проведение педагогической диагностики	9.00 -10.00
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	10.00 - 10.10
Прогулка	10.15 – 12.00
Второй завтрак	10.30 - 11.00

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду. Обед. Подготовка ко сну	12.00 - 12.45
Дневной сон	12.45 - 15.15
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15.15 – 15.30
Полдник	15.30 - 15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей,	16.20 - 17.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.40 – 18.00
Уход домой	18.00

Заключение

«Самое важное для маленького ребёнка — это ощущение стабильности и заботы. Когда день предсказуем и наполнен любовью, ребёнок растёт спокойным, уверенным и здоровым. А режим — это основа этого чувства безопасности».

Мастер класс для родителей

«Физическое здоровье и дети»

воспитатель Шарабунова Л.В.

Цель:

- Дать родителям понять, что такое здоровьесберегающие технологии;
- Методы развития физических навыков у детей 4-5 лет;
- Показать упражнения, которые можно выполнить с детьми дома;
- Мотивировать родителей к поддержке физической активности детей.

Ход мастер – класса:

1.Приветствие.

Выполнение упражнения «Дай пять!» - здороваться ладошками поочередно одной и двумя руками.

Вопросы к родителям:

- Что для них понятие «здоровьесберегающие технологии?»
- (Это и спорт, и режим дня, правильное питание, игровая активность и т. д.)

2.Теоретическая часть:

- Сообщение воспитателя на тему «Физическое развитие детей 4-5 лет»

с показом иллюстраций.

- Выполнение утренней гимнастики;
- Физминутки во время занятий;
- Гимнастика после сна (упражнения в кроватке, ходьба по массажным коврикам).
- Безопасные двигательные игры дома;
- разбор родительских ошибок (перегрузки, игнорирование упражнений для мелкой моторики).

3. Практическая часть:

Совместные упражнения «Родители и дети»:

1.«Сделай, как я» - взрослые и дети повторяют упражнения за ведущим.

2.«Надуваем шарик» - дуть в ладоши, расправляя пальчики в шар;

3. «Одуванчик» - дуть на воображаемый цветок.

3.Упражнения для координации и равновесия:

- Ходьба по балансировочным дорожкам;
- «Убей комара» - прыжки с хлопками сверху;
- Игра «Стоп» - замереть по окончании музыки.

4. Игры для профилактики плоскостопия:

- Упражнения с колючими мячиками – катание мячей руками и ногами;
- «Собери мелкие предметы пальцами ног» (родители помогают)

5. Упражнения для дома:

- Прыжки как зайчики, ходьба как медвежата и т.д.
- «Собери грибочки в лукошко» - наклоны, не сгибая колени;
- «Мельница» - махи руками вперед-назад;
- «Кошечка добрая и злая» - стоя на четвереньках, прогнуть и выгнуть спину;

Итоговое обсуждение темы мастер-класса, воспитатель отвечает на интересующие родителей вопросы.

Разбор предложенных ситуаций, например:

«Что делать, если ребенок не любит делать зарядку?» и т.д.

Раздача «Памяток».

Предложить родителям поделиться одной полезной идеей «Что я возьму с собой?»

Мастер класс для родителей

Игры с платком для укрепления здоровья

воспитатели Иванова О. Д.

Клиновая Е. А.

Цель: расширить знания родителей о способах использования платков для дыхательной, зрительной гимнастики, а также для развития мелкой моторики рук. Научить применять платки в игровой форме в домашних условиях

Материалы: платки по количеству участников

Ход:

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами узнаем, как с пользой провести время с ребенком, используя доступное средство-обыкновенный платок.

Игры с платком - уникальное средство для развития речи, мышления, внимания, воображения. Данные игры максимально эффективны для развития ребёнка. Они содержательны, увлекательны, грамотны по своему дидактическому наполнению. Включайте эти игры в повседневную жизнь, и помните, что дети лучше развиваются, когда они успешны и чувствуют, что у них всё получается и ими довольны взрослые.

Вот несколько советов перед началом игр:

Перед проведением игры с платочком убедитесь, что руки у ребенка теплые (предложите похлопать руками, подышать на них или согреть под тёплой водой);

При проведении первых игр с платочком читайте стихотворный текст медленнее, чем обычно, чтобы дети успели повторить за вами действие; по мере освоения меняйте темп (можно даже показать в нарочито ускоренном - и поэтому «смешном» темпе);

Постепенно игру можно усложнить: вы читаете первую строчку стихотворения – а ребенок изображает действие, затем вы читаете следующую строчку - ребенок изображает другое действие и т. д.

Тексты можно не только декламировать, но и петь на хорошо знакомую детям мелодию или просто под музыку;

Не торопитесь обновлять репертуар. Новые игры вводите постепенно, исключая по одной из хорошо знакомых (но через некоторое время возвращайтесь к ней).

Платочек для игры не должен использоваться в целях личной гигиены

и наоборот.

И сейчас мы с вами немного поиграем:

«**Плотик**» - скатать платочки в трубочки-бревнышки, сделать из бревнышек плотик. По такому же принципу колодец, избушку

«**Необычная пицца**» - сложить платочки треугольниками – это кусочки пиццы, собираем пиццу, предлагаем выбрать кусочек каждому и догадаться о содержании «пиццы»).

«**Бабочки**» - формировать захват щепотью (три пальца: большой, указательный, средний вместе в одной точке)

- развивать зрительную ориентацию на поверхности плоскости платка
Ход упражнения.

1. Платочек лежит на столе в развёрнутом виде.

2. Произносим слова:

Пальцы весело шагали

И платочек собирали:

Превратился в тряпочку

Похожую на бабочку. (Показывает действие.)

«Складывание платочка по диагонали»

- учить складывать платочек по диагонали снизу-вверх и сверху вниз, удерживая его в одной руке, соблюдать точность соединения углов;

- закреплять пинцетный тип хватания.

Ход игры.

1. Развернутый платок лежит на столе.

2. Воспитатель говорит слова: «Ты, платочек, не ленись,
Уголком скорей сложишься».

Показывает способ выполнения: большим и указательным пальцами захватывает нижний уголок платка, направляет и накладывает его на противоположный верхний угол.

3. После слов: «Наш платочек не ленился-

В треугольник превратился».

Проводит ладонью по месту сгиба.

4. Затем платочек складывается по диагонали сверху вниз.

Игра «Платочек»

Я на новенький платок дую, словно ветерок .

Мой платок зашевелился, на колени опустился .

К нему жук приходил - по краю ходил:

- жжж... жжж... жжж...

К нему муха прилетала - с угла на угол скакала:

- ззз... ззз... ззз...

Надо деточек позвать - будут детки танцевать!

-Тра-та-та... Тра-та-та...

-Хватит детки вам плясать!

Вам пора ложиться спать!

Уложу Маринку на мягкую перинку.

А подружку Аллу укрою одеялом.

Спит Андрюшка на подушке,

А под подушкой книжка, книжка - малышка.

Я ребят будить не буду-

Надо деточкам поспать.

А платочек не забуду

В свой кармашек я убрать.

«Стирка»

Чисто чисто мы стираем (трем платочек)

Прополощем (имитируем полоскание)

Отжимаем (складываем пополам и отжимаем обеими руками)

А теперь за уголок (берем платок за уголки)

И сушить на ветерок (перед собой дуем)

Зрительная гимнастика

«Провожаем платочек глазами»

И.п. смотрим вперед, голова ровно

1-4 платочек в правой руке, руку отводим максимально в сторону, провожаем платочек взглядом, голова на месте, повторяем то же в левую сторону

«Упражнение для глаз»

И.П. сид на коленях, платочек перед собой на вытянутых руках

1-4 поднести платочек к глазам близко

5-8 выпрямить руки далеко (повтор 3-4 раза)

Дыхательная гимнастика с платочками

1. «Подуй» и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочки в руках, руки опущены. Поднять правую руку с платочком перед грудью, подуть на него, то же самое с левой рукой (4 раза)

2. «Помаши» и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, в

руках платочки. Руки поднять вверх- вдохнуть и помахать платочками.
Опустить -выдох (4 р)

3. «Шумит море» и.п. сидя на платочке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух, опуская грудь, выпячивая живот при выдохе произносим звук «ш-ш-ш-ш» (4 р)

Итак, сегодня мы с вами научились использовать платочки для укрепления здоровья наших детей! Рекомендуем выполнять эти упражнения регулярно.

Спасибо за внимание!

Деловая игра для родителей

«Значимость режима дня и способы здоровьесбережения в условиях семьи. Поддержание здорового образа жизни»

воспитатели Баранникова С. В.

Литвинова С. С.

Цели игры:

1. Показать важность режима дня для физического и психического здоровья ребенка.
2. Обсудить способы здоровьесбережения в семье.
3. Сформировать у родителей практические навыки организации здорового образа жизни.

Материалы и оборудование:

- Карточки с элементами режима дня (сон, питание, прогулки, игры и т. д.).
- Плакаты с правилами ЗОЖ.
- Бланки для составления индивидуального режима дня.
- Маркеры, стикеры, доска или флипчарт.
- Презентация (по возможности).

Ход игры

1. Вводная часть (5–10 мин)

Приветствие и введение в тему

- Ведущий (воспитатель/педагог) приветствует участников, объясняет цели игры.

- Короткая дискуссия: «Как вы думаете, почему режим дня важен для ребенка 5–6 лет?» (Родители высказываются, ведущий записывает идеи на доске.)

Мини-лекция (5–7 мин)

Кратко объясняются ключевые моменты:

- Режим дня помогает:
- Поддерживать биологические ритмы.
- Снижать стресс и переутомление.
- Формировать дисциплину и самостоятельность.
- Основные элементы режима:
- Сон (10–12 часов, включая дневной).
- Питание (4–5 раз в день, разнообразное).
- Прогулки и физическая активность (2–3 часа в день).
- Умственные нагрузки (чередование с отдыхом).

2. Основная часть (20–30 мин) игра на выбор.

Игра 1: «Собери идеальный режим дня»

- Родители делятся на 2–3 команды.
- Каждая команда получает карточки с элементами режима (подъем, завтрак, сад, прогулка, обед, сон, игры, ужин, сон).
- Задача: составить оптимальный режим дня, учитывая возрастные особенности.
- После обсуждения команды презентуют свои варианты, ведущий комментирует и корректирует.

Игра 2: «Семейные привычки ЗОЖ»

- Родители получают список привычек (например, «зарядка по утрам», «прогулки перед сном», «чтение вместо гаджетов»).
- Задача: выбрать 3 самые важные и объяснить, как внедрить их в семью.
- Обсуждение в мини-группах, затем обмен идеями.

Игра 3: «Проблемные ситуации»

- Разбираются кейсы:
- «Ребенок не хочет ложиться спать вовремя»
- «Отказывается от полезной еды»
- «Целиком дни проводит с планшетом»

- Родители предлагают решения, ведущий дополняет советами (ритуалы перед сном, игровые формы питания, ограничение экранного времени).

3. Заключительная часть (5–7 мин)

Рефлексия и обмен опытом

- Ведущий задает вопросы:
 - «Что нового вы узнали?»
 - «Какие методы попробуете применить?»
- Родители делятся впечатлениями.

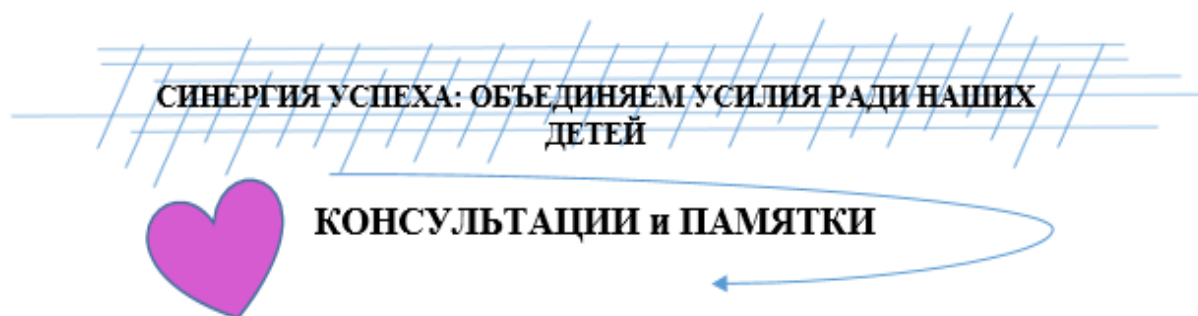
Практическое задание

- Каждый участник составляет индивидуальный план внедрения ЗОЖ в свою семью (например: ввести утреннюю зарядку, установить четкое время отбоя).

Раздача памяток

- Рекомендации по режиму дня.
- Список полезных привычек для детей.

Итог: Родители осознают важность режима, получают практические инструменты для его организации и мотивации ребенка. Игра способствует активному вовлечению семьи в здоровый образ жизни.



Консультации и памятки для родителей в детском саду имеют огромное значение, поскольку они повышают психолого-педагогическую грамотность семьи, помогают установить доверительные отношения между родителями и педагогами, обеспечивают преемственность в воспитании ребенка и способствуют его всестороннему развитию через единый подход в саду и дома. Они помогают решить сложные педагогические ситуации, корректируют процесс воспитания с учетом индивидуальных особенностей ребенка и

вовлекают родителей в образовательно-воспитательный процесс, делая их полноценными его участниками.

**Консультация к родительскому собранию
«Двигательная активность и здоровье ребёнка»**

воспитатель Кучер Н.А.

педагог - психолог Звягинцева Е. В.

Цель: Помочь родителям вместе с ребенком освоить окружающий мир с помощью движений и развить желание быть здоровыми.

Трудно переоценить роль движений, которую они играют в повседневной жизни человека и, особенно в развитии детей. Как раз посредством движений ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека. Двигательные возможности могут достигать высокого уровня совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные движения (двигательные действия), как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

От состояния двигательной сферы и соответственно возможностей в овладении теми или иными движениями, моторными актами, двигательной деятельностью в целом очень многое зависит в жизни человека: от развития жизненно необходимых способов передвижения (лазание, ходьба, бег и др.) и формирования элементарных навыков самообслуживания в раннем и дошкольном детстве до овладения учебно-трудовой деятельностью в школьном возрасте и, наконец, выбора в будущем желаемой профессии, требующей высокого уровня координации движений.

Двигательная функциональная система оказывает благотворное влияние на весь организм и особенно на деятельность мозга. Доказано, что двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Как свидетельствуют специальные исследования в этой

области, именно прогресс в развитии движений (двигательного анализатора) в большой мере определяет прогресс развития функций мозга человека.

О значении двигательной активности в жизнедеятельности человека есть немало высказываний разных специалистов: физиологов, врачей, психологов, педагогов и др.

Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение потребности в движениях, по их мнению, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства, когда активный двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того, движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов, развитие личности осуществляется в деятельности. Ведущей деятельностью ребенка является игра. А его игровая деятельность выражается прежде всего в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии со взрослыми, детьми, с окружающими предметами. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие. Познание окружающего посредством движений более всего характеризует психологические и возрастные особенности детей первых трех лет жизни. Вот почему детям этого возраста особенно необходима двигательная активность. Соответствие показателей развития основных движений возрастным нормам — одно из свидетельств правильного нервно-психического развития ребенка в раннем возрасте.

Многие известные педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях

начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения.

Таким образом, движения, двигательная активность, как это явствует из высказываний специалистов разного профиля, являются не только фундаментом настоящего и будущего здоровья и физического развития ребенка, но и представляют собой условие и средство его общего и психического развития, формирования его как личности.

Развитие движений у ребенка начинается с первых дней его жизни и происходит на протяжении многих лет. Учеными установлено, что многие движения сначала проявляются как врожденные и лишь в ходе развития ребенка становятся результатом научения. Врожденными оказываются не только простые движения, но и некоторые сложные двигательные акты такие, как ходьба, плавание и др. Так, например, с первых дней жизни у ребенка имеется врожденный хватательный рефлекс, который к концу первого месяца постепенно угасает.

Хватательное движение появляется вновь к четырем месяцам, когда ребенок начинает тянуться к ярким предметам и схватывать их. Теперь то же самое хватательное движение является результатом научения. В первые недели жизни распеленанный ребенок проделывает шагательные движения, а в положении на животе в воде — плавательные. К трехмесячному возрасту врожденные шагательные, и плавательные движения исчезают и как выработанные могут появиться в более старшем возрасте. Эти факты говорят о том, что движениями разной степени сложности ребенок овладевает постепенно благодаря научению. Только при непосредственной помощи взрослого у ребенка первого года жизни начинают формироваться умения удерживать позу (сидеть, стоять и др.), навыки перемещения (переворачивание, ползание, ходьба и др.).

Многие авторы подчеркивают необходимую потребность ребенка в движении с первых месяцев жизни. Ограничение движений (спеленывание) вызывает беспокойство у детей, плач. И наоборот, освобождение от пеленок, появление возможности движений успокаивает их. У более старших детей каждое выполнение движений (ползание, хождение, подпрыгивание и др.) сопровождается яркими эмоциональными

реакциями. Замечено, что дети, лишенные возможности свободных движений, менее развиты, обычно вялы, не эмоциональны. Все это говорит о том, что для укрепления здоровья, нормального физического и психического развития ребенка ему с самого раннего возраста жизненно необходима двигательная активность.

Достаточный уровень двигательной активности ребенка, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации двигательного режима в детском саду, в школе и дома. В детских учреждениях такой режим обеспечивается особым распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по развитию двигательной сферы детей. К сожалению, не всегда, особенно в условиях школы, дети имеют возможность получить достаточный уровень двигательной (моторной) нагрузки. Это не позволяет им в полной мере удовлетворять свои физиологические потребности в движении.

Особое внимание организации двигательного режима должно уделяться в специальных детских учреждениях, в которых обучаются и воспитываются дети с особенностями развития (с нарушением слуха, зрения, речи и др.). Это обусловлено тем, что у большинства детей с особенностями в психофизическом развитии имеются различные отклонения в двигательной сфере, т. е. несоответствие уровня сформированности движений (моторики) возрастным нормам. Несовершенство движений может проявляться во всех компонентах моторики: в общей (крупной), в лицевой и речевой, а также в мелких движениях кистей и пальцев рук.

Несформированность крупной (грубой) моторики (движения руками, ногами, туловищем и т. д.) проявляется в виде плохой координации частей тела при выполнении сложных движений, их недостаточной точности и ловкости (неуклюжести), в выраженных затруднениях при выполнении физкультурных упражнений по показу или словесной инструкции. Наблюдения за тем, как дети умеют одеваться и раздеваться, как застегивают и расстегивают пуговицы, завязывают и развязывают шнурки, ленты и т. д., позволяют увидеть недостаточную координацию пальцев рук, т. е. несовершенство тонкой моторики. Недостатки в развитии лицевой и речевой моторики проявляются в невыразительности мимики, в

затруднениях или полной невозможности произношения некоторых согласных звуков, в общей нечеткости, невнятности, смазанности речи.

Между развитием тонких движений пальцев рук и речевой моторикой существует определенная функциональная связь. Так, установлено, что уровень развития речи ребенка находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если развитие пальцевой моторики ребенка соответствует его возрасту, то и речевое развитие будет в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает — задерживается, как правило, и развитие речи. По наблюдениям ученых, словесная речь ребенка начинает развиваться, когда движения пальцев рук достигнут достаточной тонкости. Развитие пальцевой моторики как бы подготавливает речевой аппарат, стимулируя его на овладение различными движениями, для последующего формирования речи.

Отмеченные особенности моторного развития (несовершенства двигательной сферы), имеющиеся у детей специальных учебно-воспитательных учреждений, могут наблюдаться и у части детей массовых детских садов и школ.

Устранение недостатков в моторном развитии детей в специальных детских учреждениях осуществляется нами в основном средствами коррекционно-физического воспитания через организацию оптимального двигательного режима. Благодаря различным лечебно-оздоровительным, физкультурным и другим мероприятиям, проводимым разными специалистами (врачами и методистами по лечебной физкультуре, педагогами и психологами, учителями физической культуры и руководителями спортивных секций и кружков и др.) в соответствии с распорядком дня детского учреждения, нормализуются и развиваются двигательные и другие функции ребенка.

К сожалению, во многих семьях на развитие и совершенствование двигательной сферы детей должного внимания не уделяется.

Большинство родителей полагает (особенно после того, как ребенок встал на ноги и пошел), что разнообразные движения (двигательные действия), жизненно необходимые ребенку, появляются у него с возрастом сами собой без особых усилий со стороны взрослых путем подражания их двигательным операциям в различных ситуациях. В лучшем

случае ребенка учат в семье пользоваться столовыми приборами, одеваться, застегивать, зашнуровывать, завязывать и т. д.

Однако нередко можно встретить детей, принимаемых в детские сады или поступающих в школу, у которых даже эти элементарные двигательные навыки по самообслуживанию бывают, не сформированы.

Дети, не владеющие соответствующими двигательными навыками, приспособляются обходиться без них, прибегая к различным уловкам: надевают и снимают обувь, не расшнуровывая и не расстегивая ее; надевают и снимают головные уборы, не развязывая тесемок или вовсе отрывают их; обрывают пуговицы на одежде и т. п. Это ведет к еще большему отставанию детей в моторном развитии и, как правило, появлению у них в связи с этим различных вредных привычек.

Некоторые подобные привычки могут возникнуть у детей и в более раннем возрасте в связи с ограничением их двигательной активности (гипокинезии). Понятие «гипокинезия», означающее вынужденное ограничение произвольных движений (малую подвижность), часто ошибочно смешивают с термином «гиподинамия», который обозначает пониженную подвижность из-за уменьшения силы движений (слабости мышц).

Учеными замечено, что если ребенок поставлен в условия хронической гипокинезии, то у него развиваются своеобразные компенсаторные двигательные действия: раскачивание тела из стороны в сторону, рассматривание своих рук, навязчивые движения руками, сосание пальцев и др. Превращаясь в автоматические, эти действия в какой-то мере удовлетворяют необходимую потребность ребенка в движениях. Такие компенсаторные действия, превращаясь во вредные привычки, препятствуют развитию у ребенка необходимых двигательных актов и могут быть устранены лишь длительными систематическими занятиями.

Как известно, на формирование различных моторных навыков, на развитие определенных двигательных качеств направлено физическое воспитание в массовых детских учреждениях. В большинстве своем родители, чьи дети посещают эти образовательные заведения, считают, что для нормального двигательного развития их детей вполне достаточно занятий физической культурой в детском саду или школе.

Однако даже в случае повышенного внимания к физическому развитию детей в том или ином образовательном учреждении с таким

мнением родителей вряд ли можно согласиться. Если бы уроков физической культуры, других всевозможных занятий по формированию движений в детском саду и школе хватало для высокого уровня моторного развития ребенка, то не встречались бы так часто дети и подростки с неправильной осанкой и шаркающей походкой, с двигательной неловкостью и неуклюжестью в элементарных бытовых действиях, с невыразительной мимикой и невнятной речью, со многими другими особенностями в двигательном поведении. Причем эти особенности чаще всего не обусловлены каким-либо заболеванием, связанным с двигательной сферой, а являются результатом педагогической запущенности. Они без соответствующей коррекционной работы не исчезают, а, наоборот, закрепляются и остаются на всю жизнь. Весьма нечасто можно встретить ребенка, а тем более взрослого с правильной осанкой и красивой походкой, с ловкими и в то же время изящными движениями в быту или иной обстановке, с хорошей общей пластикой тела, если для этого не проводились специальные занятия, не уделялось достаточного внимания.

Конечно, школа движений, основные двигательные навыки закладываются в процессе физического воспитания в детских образовательных учреждениях. И все же, отработка, оттачивание, придание грациозности, изящества любому двигательному проявлению ребенка должны проходить, на наш взгляд, в семье. И легкая походка, и приятная улыбка, и грациозные движения, и многие другие двигательные акты требуют длительного кропотливого формирования при непосредственном терпеливом участии взрослых.

В связи со сказанным в особом внимании нуждаются дети, не посещающие в силу различных причин образовательные учреждения, и тем более дети с отставанием или какими-либо нарушениями в моторном развитии.

Чем раньше начата с ребенком работа по формированию у него двигательной сферы, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его моторике и тем более благотворно скажется влияние двигательных функций на его психофизическое развитие. Здесь уместно будет, перефразировав известное высказывание, заметить, что предупредить отставание в моторном развитии ребенка легче, чем устранить (скорректировать) его.

Роль двигательной активности в развитии ребенка. Все родители хотят видеть своих малышей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Что же для этого нужно?

С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир, ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире. В дошкольном возрасте формируются основные движения. Но его двигательный опыт пока еще невелик, ориентирование в пространстве затруднительно. Малыши часто ходят неравномерным шагом, шаркая ногами и опустив голову, при ползании не получается ритмичного чередования рук и ног.

Такие упражнения – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в дошкольном возрасте и вызваны недостатком двигательной активности.

Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчают знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку или стрекозу.

Кроме того, подвижная игра – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться с взрослыми и другими детьми, игры способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов и помогают ребенку перейти к более высокой степени развития.

Консультация

«Формирование понятий о здоровом образе жизни».

воспитатели Артюх В. Ю.

Сотникова Е. А.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во - вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться. Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Поэтому говорят: «Береги здоровье смолоду»

Отсюда вывод:

Нельзя

- есть немытое
- есть грязными руками
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов. А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны:

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир.

Консультация для родителей дошкольников.

«Здоровый образ жизни с ранних лет»

воспитатель Баранникова С. В.

старший воспитатель Николаева З. А.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей дошкольного возраста – важная задача родителей. В этот период закладываются основы физического, психического и социального благополучия. Предлагаем ключевые рекомендации, которые помогут вырастить здорового и активного ребенка.

1. Правильное питание – основа здоровья

Сбалансированный рацион:

- Включайте в меню овощи, фрукты, крупы, мясо/рыбу, молочные продукты.

- Ограничивайте сладости, фастфуд, газировку.

Режим питания:

- 4–5 приемов пищи в день небольшими порциями.
- Обязательный завтрак!

2. Физическая активность

Дошкольникам необходимо не менее 3 часов двигательной активности в день:

- Прогулки (2–3 часа в любую погоду).
- Подвижные игры (догонялки, мяч, прыжки).
- Зарядка и танцы – весело и полезно!
- Спортивные секции (плавание, гимнастика, футбол).

3. Соблюдение режима дня

Достаточный сон:

- 10–12 часов ночью + 1–2 часа днем.

Четкий распорядок:

- Подъем, прием пищи, игры, прогулки, сон в одно и то же время.

4. Закаливание и гигиена

- Воздушные ванны (проветривание комнаты, легкая одежда).
- Водные процедуры (умывание, обливание ног прохладной водой).
- Мытье рук перед едой, после улицы и туалета.

5. Эмоциональное здоровье

- Позитивная атмосфера в семье – меньше стресса, больше поддержки.

- Совместные игры и общение – развивают уверенность в себе.
- Ограничение гаджетов – не более 30–60 минут в день.

6. Профилактика заболеваний

Регулярные медосмотры и вакцинация.

Витамины (по рекомендации врача, особенно витамин D зимой).

Отсутствие пассивного курения – не курите при ребенке!

Заключение

Здоровый образ жизни дошкольника – это не строгие правила, а привычки, которые прививаются в семье. Личный пример родителей – лучшая мотивация для ребенка!

Будьте здоровы и активны вместе с детьми!

Консультация

«Значимость режима дня в младшей группе детского сада»

воспитатель Васько Ю. А.

Режим дня в младшей группе детского сада – это не просто расписание, а фундамент для здорового развития и комфортного пребывания малышей. Он играет ключевую роль в адаптации к новым условиям, формировании полезных привычек и создании благоприятной атмосферы для обучения и игр.

Почему режим дня так важен для детей 3-4 лет?

Безопасность и предсказуемость: В этом возрасте дети особенно нуждаются в стабильности. Четкий режим дня дает им ощущение безопасности, зная, что за чем следует. Это снижает тревожность и помогает чувствовать себя увереннее.

Формирование привычек: регулярное повторение одних и тех же действий в определенное время способствует формированию полезных привычек, таких как мытье рук перед едой, уборка игрушек и подготовка ко сну.

Физическое здоровье: Соблюдение режима дня обеспечивает достаточное время для сна, питания и прогулок на свежем воздухе, что необходимо для поддержания здоровья и укрепления иммунитета.

Развитие познавательных способностей: Режим дня включает в себя время для занятий, игр и самостоятельной деятельности. Это способствует развитию внимания, памяти, мышления и речи.

Социальная адаптация: В детском саду дети учатся взаимодействовать друг с другом и следовать общим правилам. Режим дня помогает им адаптироваться к коллективу и научиться жить в соответствии с установленным распорядком.

Эмоциональное благополучие: Когда дети знают, чего ожидать, они

чувствуют себя более спокойно и уверенно. Это способствует их эмоциональному благополучию и снижает вероятность капризов и истерик.

Режим дня в младшей группе детского сада – это не просто формальность, а необходимое условие для гармоничного развития ребенка. Он помогает малышам адаптироваться к новым условиям, формировать полезные привычки, развивать познавательные способности и чувствовать себя в безопасности. Поэтому важно, чтобы воспитатели и родители придерживались установленного режима дня и создавали для детей комфортную и предсказуемую среду.

Консультация для родителей:

«Где живут витамины для детей» – путеводитель по здоровому питанию и развитию вашего ребенка.

воспитатели: Бедная Н. В.,
Нелипина Н. М.

Здоровье и успешное развитие вашего ребенка во многом зависят от полноценного питания, а значит, от достаточного поступления витаминов. Дефицит этих незаменимых микронутриентов – одна из самых распространенных причин снижения иммунитета, замедления роста, ухудшения умственных способностей и множества других проблем со здоровьем. Важно понимать, что такое витамины и почему они так необходимы для растущего организма.

Витамины – это особые органические соединения, необходимые для нормального функционирования всех систем организма. Их молекулы относительно невелики, но их роль в жизнедеятельности колоссальна. Они являются неотъемлемой частью ферментов – биологических катализаторов, ускоряющих тысячи химических реакций, происходящих в каждой клетке. Наш организм способен синтезировать некоторые витамины самостоятельно, например, витамин D под действием солнечных лучей, но в большинстве случаев этого количества недостаточно для покрытия суточной потребности. Поэтому ключевое значение имеет правильное, сбалансированное питание, обеспечивающее поступление всех необходимых витаминов извне.

Для детей потребность в витаминах особенно высока, ведь они находятся в стадии интенсивного роста и развития. Дефицит витаминов у детей может привести к серьезным последствиям: ослаблению иммунной

системы, что делает ребенка более восприимчивым к инфекционным заболеваниям; нарушениям обмена веществ, отражающимся на работе всех органов и систем; замедлению физического и интеллектуального развития; повышенной раздражительности, плохому сну и снижению аппетита.

Важно понимать, что дефицит витаминов проявляется в разных формах, и степень его тяжести варьируется. Врачи выделяют три основные степени:

1. Авитаминоз. Это наиболее тяжелая форма, характеризующаяся полным отсутствием какого-либо витамина в организме. Авитаминоз – крайне редкое явление в развитых странах, связанное, как правило, с серьезными нарушениями питания или заболеваниями, препятствующими усвоению питательных веществ.

2. Гиповитаминоз. Это состояние, при котором уровень какого-либо витамина в организме значительно снижен, но не до критического уровня. Гиповитаминоз может проявляться в более умеренной форме, с менее выраженными симптомами, чем авитаминоз. Он часто встречается у детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, поскольку нарушения пищеварения затрудняют усвоение витаминов. Также риску подвержены недоношенные дети, иммунитет и системы, пищеварения которых еще не полностью сформировались. Симптомы могут быть неспецифическими: усталость, снижение аппетита, повышенная раздражительность.

3. Субнормальная обеспеченность витаминами. Это наиболее распространенная форма, характеризующаяся недостаточным, но не критическим уровнем какого-либо витамина. Она может не проявляться яркими симптомами, но приводить к субклиническим нарушениям, то есть к незаметным на первый взгляд изменениям в работе организма. В долгосрочной перспективе это может привести к снижению иммунитета, ухудшению состояния кожи, волос и ногтей, а также к повышенной утомляемости. Причины субнормальной обеспеченности витаминами могут быть различны: нерациональное питание, преобладание в рационе рафинированных продуктов, бедных витаминами и минералами; недостаточное пребывание на солнце, что влияет на выработку витамина D; сезонные колебания в содержании витаминов в продуктах питания, например, недостаток свежих овощей и фруктов в зимний период.

Симптомы дефицита витаминов могут быть очень разнообразны и зависят от того, какого именно витамина не хватает. Это может быть

усталость, раздражительность, слабость, снижение иммунитета, нарушения пищеварения, проблемы с кожей (сухость, шелушение, дерматиты), выпадение волос, ломкость ногтей, нарушения зрения и др.

Итак, «где живут витамины?» Ответ – в разнообразной и сбалансированной пище. Ключ к обеспечению ребенка необходимым количеством витаминов – в правильном питании. Рацион должен быть богат свежими фруктами, овощами, ягодами, зеленью, цельно зерновыми продуктами, нежирным мясом, рыбой и молочными продуктами. Не стоит забывать о регулярном пребывании на свежем воздухе и достаточном количестве солнечного света, необходимого для выработки витамина D. В случае подозрений на дефицит витаминов необходимо обратиться к врачу-педиатру, который проведет необходимое обследование и при необходимости назначит витаминные препараты. Самолечение недопустимо! Помните, здоровье вашего ребенка – самое ценное, и забота о полноценном питании – важнейший вклад в его счастливое будущее.

Консультации для родителей **«Здоровый образ жизни ваших детей»**

воспитатели: Клиновая Е. А.

Иванова О. Д.

Так что же такое здоровье? Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается. А вот дома режим соблюдается не всегда.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться: чтобы быть чистым, выглядеть приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для этого можно использовать потешки, стихи.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Как защититься от микробов: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,

вернувшись с улицы, перед едой, после туалета; есть только мытые овощи и фрукты; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры.

В - четвёртых: культура питания. Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

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

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.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями.

Устраивайте праздники детям дома, не жалеете для этого времени и сил.

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

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.
- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги, сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.
- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».
- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.
- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.
- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «С добрым утром! Я - молодец!» Встать.

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

Теперь за аппетитный завтрак! Поэтому не завтракаем на ходу. За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем спокойные подвижные дворовые игры. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Лото», «Горелки», «Салки», «Прятки», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательна прогулка, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов. Обед не пропускаем, можно пообедать в кафе, это приятно и интересно.

После обеда, посидите на скамейке, полюбуйте небом, деревьями, цветами.

А 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.

Перед сном пожелайте ребенку «Спокойной ночи!» посидите возле него, обнимите – такие минуты запоминаются на всю жизнь, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Будьте здоровы!

Консультация для родителей средней группы

«ЗОЖ в семье – легко и весело!»

воспитатель Лойко Е. Ю.

музыкальный руководитель Коршунова В. П.

Уважаемые родители! Здоровый образ жизни (ЗОЖ) вашего ребенка – это не сложные правила, а простые привычки, которые приносят радость каждый день! Вот ключевые моменты, которые легко внедрить в вашу семью:

1. Питание – Игра!

Вовлекайте ребенка: пусть помогает мыть фрукты, накрывать на стол, выбирает овощи в магазине. «Цветная тарелка»: предлагайте яркие овощи/фрукты разных цветов каждый день. Полезные альтернативы: замените конфеты на сухофрукты, сладкий йогурт – на натуральный с ягодами, газировку – на воду с лимоном/мятой.

2. Движение – Жизнь!

Прогулки – обязательно! Минимум 1.5-2 часа в день (в любую погоду!). Играйте в догонялки, мяч, ищите «сокровища».

«Зарядка-приключение»: 5-10 минут утром или вечером под веселую музыку – не упражнения, а «полет на луну» или «спасение принцессы». Личный пример: чаще ходите пешком, катайтесь на велосипедах/самокатах вместе!

3. Режим – Основа!

Стабильность – залог спокойствия: старайтесь соблюдать режим сна, еды и прогулок даже в выходные. Ритуалы перед сном: теплая ванна, спокойная сказка при приглушенном свете, объятия. Гаджеты – за час до сна! Дневной сон/отдых: если ребенок в саду не спит, обеспечьте дома тихий час с книжкой или спокойными играми.

4. Гигиена – Привычка!

«Мойдодыр в гостях»: превратите мытье рук перед едой/после улицы и чистку зубов в веселый ритуал с песенкой или стишком.

Свежий воздух дома: часто проветривайте комнаты.

5. Эмоции – Здоровье!

Позитивная атмосфера: добрые слова, объятия, смех, совместные игры – лучшая «прививка» от стресса. Учимся чувствам: помогайте ребенку называть свои эмоции («Ты злишься? Это нормально. Давай подышим/обнимемся»). Личный ресурс: заботьтесь и о своем отдыхе и настроении. Счастливые родители – здоровые дети!

Самое главное: Ваш пример – самый важный! Дети копируют то, что видят. Не идеал, а регулярность! Маленькие шаги каждый день работают лучше редких подвигов. Радость и игра! ЗОЖ в семье – это веселое приключение, а не скучная обязанность. Пусть ваша семья будет полна здоровья, энергии и счастливых моментов!

Консультация

«Нейроскакалка: как заниматься с пользой для тела и ума»

инструктор по физической
культуре: Фещенко О. П.

Что такое нейроскакалка?

Нейроскакалка — это кардиотренажёр нового поколения, который развивает не только выносливость, но и внимание, координацию, концентрацию и общую физическую активность. Такой формат тренировки помогает наладить работу обоих полушарий мозга, улучшая нейросвязи.

Использовать нейроскакалку можно всей семьёй: дети с удовольствием вовлекают родителей в процесс, обучая их, и это сближает. Важно не просто прыгать — а делать это вместе.

Как пользоваться нейроскакалкой дома?

Вот несколько простых шагов, которые помогут начать правильно:

1. Подготовка

А) Выберите подходящее место — с ровной, нескользкой поверхностью и достаточным пространством, чтобы избежать травм.

Б) Наденьте удобную спортивную одежду и обувь — это обеспечит комфорт и поддержку во время прыжков.

2. Настройка скакалки

А) Проверьте, работает ли устройство правильно — убедитесь, что все элементы исправны.

Б) Отрегулируйте длину скакалки — если она настраивается, подгоните под свой рост.

3. Базовая техника прыжков

А) Стойка: Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Держите ручки скакалки в руках.

Б) Начало: Начинайте медленно вращать скакалку и одновременно слегка подпрыгивайте. Высота прыжка — минимальная, всего пару сантиметров.

В) Ритм: Постепенно увеличивайте скорость, но старайтесь сохранять равновесие и плавность движений.

Интересные задания с нейроскакалкой для всей семьи

Эти упражнения помогут не только укрепить тело, но и весело провести время с близкими.

1. Прыжки на время

Установите таймер на 1–2 минуты. Каждый член семьи по очереди прыгает через скакалку, стараясь сделать как можно больше прыжков за отведённое время.

Цель: развивать выносливость и скорость.

2. Прыжки под музыку

Включите любимую музыку и прыгайте в ритм. Можно менять темп — это делает задание интереснее.

Цель: развивать чувство ритма и координацию.

3. Прыжки с заданиями

Подготовьте карточки с заданиями: «прыгать на одной ноге», «делать поворот», «двигаться в сторону». Каждый по очереди тянет карточку и выполняет задание.

Цель: развивать гибкость и креативность.

4. Семейная эстафета

Разделитесь на команды. Каждый должен пройти определённое расстояние, прыгая со скакалкой, и передать её следующему участнику.

Цель: тренировать командный дух и ловкость.

5. Прыжки со считалкой

Во время прыжков считайте вслух или произносите стишки. Это добавляет фокус на концентрации.

Цель: развивать память и внимание.

6. Фигуры из скакалки

Попробуйте разложить скакалку в виде круга, квадрата или другой фигуры — и прыгайте через них или внутри.

Цель: тренировать пространственное мышление и точность движений.

7. Дети дают задания взрослым

Дети могут придумывать задания для родителей: «прыгнуть 10 раз на одной ноге» или «сделать 5 прыжков с поворотом». Потом можно поменяться ролями.

Цель: развивать инициативность и укреплять семейную связь.

Итоги: зачем нужна нейроскакалка?

Занятия с нейроскакалкой приносят ощутимую пользу. Вот основные преимущества:

1. Физическая активность: помогает поддерживать здоровье сердца и тела в целом.

2. Координация: тренируются баланс и моторика.

3. Концентрация: улучшение внимания через контроль движений.

4. Семейные ценности: совместные занятия укрепляют отношения и создают тёплые воспоминания.

5. Настроение: активность помогает снять стресс и повышает уровень эндорфинов.

Такие тренировки — отличный способ быть вместе, быть в форме и развивать полезные навыки. А главное — это просто весело!

Консультация

«Движение – это жизнь дошкольника»

инструктор по физической культуре Фещенко О.П.,
воспитатель Рябчук С.Б.

Ребёнок четырёх лет очень активен. Физическое развитие требуется ему, как воздух. Свобода - определяющее условие этого развития. Почаще вывозите ребёнка за город, на широкие просторы, в естественную среду обитания всего живого, где есть лес, вода, солнце, горы. Именно здесь он ощущает необъятность мира и свои неисчерпаемые возможности.

А каким законам подчиняется рост ребёнка? Рост ребёнка - прямое отражение процесса его развития. Если малыш не растёт - он не развивается! Увеличение длины тела является важным и тонким показателем развития ребёнка в целом. Физиологи доказали, что рост замедляется в условиях дефицита любви. Ребёнок хорошо растёт в атмосфере счастья и радости, когда он чувствует защищённость и безопасность. И, напротив, психические нагрузки, депрессия, чувство угрозы и незащищённости, отсутствие искренней родительской любви и заботы могут привести к замедлению роста или недостаточной реализации генетически заложенной программы. Высокородные дети тоже результат неблагоприятного развития, чрезмерно напряжённого окружения.

Следует помнить, однако, что весь дошкольный возраст - период неравномерного роста и прибавки в весе. В промежутке от четырёх до шести лет ребёнок вырастает на 15 см., в то время как прибавка в весе совсем не велика, до 5 кг. На первый взгляд, кажется, что ребёнок похудел и вытянулся. Именно в эти годы он становится более подвижным и выносливым, его движения более скоординированы. Дети становятся сильнее, растёт их мышечная масса.

Им нужно увеличить физические нагрузки и поручать посильнее домашние дела: пылесосить, поднимать стулья, носить воду, копать и убирать старые листья граблями. В этот период родители должны обратить внимание на физическое воспитание дошкольника и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие. Это происходит за счёт насыщения мозга кислородом. Нужно отдать ребёнка в спортивные секции. Ослабленным детям можно начать заниматься в

группах лечебной физкультуры. Неплохо записаться в бассейн, а ещё лучше устраивать походы на выходные. Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, лёгкая атлетика - становятся для них доступными. Силовые виды спорта, занятия, сопряженные с высокими нагрузками, ещё не подходят для детей этого возраста. К ним не готов даже хорошо развитый старший дошкольник, в такие секции принимают детей 10-12 лет. Причиной этого является то, что дошкольный возраст - период незавершенного развития костей, некоторые из них имеют хрящевое строение. И вообще, у каждого вида спорта - свой наиболее благоприятный период.

Помните – вид спорта формирует облик малыша. Известно, что чем младше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Тут важно, как умело, мы это делаем. С трудом приобретаем навык- значит, не так показали. Научить – это тоже талант. Здесь нужна изобретательность взрослого!

В четыре года легко освоить навыки личной гигиены, приобрести привычку к здоровому образу жизни, научиться получать удовольствие от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом и состоит физическое воспитание малыша. Занятия спортом - это залог успеха и высоких достижений во всем в дальнейшем. Спорт формирует характер, волю, дисциплинированность, работоспособность и умение побеждать.

20 лучших игр и упражнений для развития координации, силы и ловкости.

1. Прыгать на месте на двух ногах. Ближе к трём годам – учиться прыгать вперёд.
2. Учится бросать и ловить мяч, бросать мяч об стенку, бить по нему ногой.
3. Держать равновесие, проходя по доске, положенной на пол, по скамеечке, брусу. Ходьба по начерченной на полу извилистой линии, передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы.
4. Изображать движение животных (ползать, прыгать, подпрыгивать, плавать и т. д).
5. Тянуться руками вверх, доставая предметы, которые расположены высоко.

6. Бегать быстро и медленно на носочках.
7. Ходьба на носках и пяточках.
8. Перекатываться на полу.
9. Подлезать под натянутой верёвочкой.
10. Ловить мыльные пузыри и «солнечные зайчики»
11. Играть в коллективные игры (водить хороводы, подвижные игры)
12. Висеть на турнике, кольцах, маминых руках, ходить на руках.
13. Сидя на полу, стучать ногами по полу, как по барабану.
14. Лазить через туннель (покупной или сооружённый из стульев)
15. Ползать на четвереньках, неся на спине подушечку (игра «Улитка и домик»)
16. Ходьба по дорожке с препятствиями, перешагивание препятствий.
17. Ползать по лабиринту.
18. Переносить предметы на подносе.
19. Поднимать предметы, с полу нагибаясь и приседая.
20. Играть в разные способы ходьбы (как мишка, солдат, зайчик, лошадка и др.)

Консультация «Игры в кругу семьи»

воспитатели: Семенова Н. Д.
Полукарова К. В.

Игры – это всегда весело и здорово. Особенно, когда собирается вместе вся родня. Дома у детей значительно больше времени для игр, чем в детском саду. Причем в семейной обстановке общение взрослых с ребенком осуществляется на фоне доверительных, теплых отношений. Даже маленький дошкольник может принимать участие в домашнем труде, который в этом возрасте еще является фактически игрой.

Родители способны формировать игровые навыки у детей во время прогулок, семейных праздников, обыденных домашних дел.

Во что же поиграть в кругу семьи?

Все семейные игры можно разделить на несколько групп:

- настольные и застольные игры;
- творческие игры;
- подвижные игры, игры на природе.

Настольные и застольные игры

Шашки, нарды, шахматы, домино – помогают развивать скорость мысли, внимание, память, сноровку.

Лото. Как классическое русское лото с фишками и бочонками, так и различные покупные и самодельные вариации – по темам, направлениям.

Рассказ по картинкам. Для него понадобится 10-20 карточек с изображением различных вещей: домов, машин, мебели, природы, и т.д. Если в игре участвуют малыши, лучше, чтобы изображения на карточках можно было легко узнать. Для деток постарше и взрослых чудесно подойдут фантастические персонажи, причудливые фигуры. Каждый игрок должен продолжить рассказ предыдущего игрока, используя свою карточку, и чтобы при этом получалась связная история;

Творческие игры

Различные игры и конкурсы по рисованию. Можно нарисовать и подарить портреты друг другу, можно создать совместные картины – выбор ограничивается только вашей фантазией. Один из примеров игр – конкурс «12 месяцев».

Все участники разбиваются на две команды, каждая из которых получает 12 альбомных листов, карандаши, краски или фломастеры. Через оговоренное время команды должны показать по 12 листов, на каждом из них – рисунок одного из месяцев года. Игрокам надо угадать, какой месяц нарисован на каждом изображении соперников;

Театральные конкурсы. Например, можно разделить на команды, и разыграть какие-то сценки. Или изобразить по-своему каких-то известных героев;

Танцевальные, вокальные конкурсы. Тут уже кто на что горазд. Но весело однозначно будет всем!

Конструкторские игры. Можно вместе собрать макет самолета или корабля, построить домик или пароход;

Создание коллажа.

Подвижные игры

Догонялки, или жмурки. Да - да, ведущему завязывают глаза, и он должен догонять других участников, и угадать пойманного на ощупь;

С закрытыми глазами. Участнику завязывают глаза, и он, надев толстые варежки, на ощупь определяет предмет, который ему дают.

Веселые гонки. Для игры нужны клубки ниток и машинки по количеству игроков. К машинкам привязываются нитки. Потом весь «транспорт» выстраивают в одну линию, а участники встают на расстоянии 7 метров от машинок, держа в руках клубок ниток. По сигналу каждый игрок наматывает нитку на клубок и тащит машинку к себе.

Любовь родителей к детям, эмоциональная близость, многосторонние связи со всеми членами семьи создают благоприятные условия для применения дошкольниками в игре разнообразных знаний, правил поведения и взаимоотношений, усваиваемых в повседневной жизни. В семье ребенок приобретает бесценный опыт заботы родителей о старшем поколении, дружбы с соседями и друзьями, взаимопомощи в хозяйственных делах. Живя в подобной атмосфере, подражая родителям, дети рано начинают играть в «Семью». В свою очередь, игры, отражающие быт семьи, взаимоотношения между ее членами, могут стать почвой для воспитания у дошкольников привязанности, нежности, чуткости, отзывчивости, внимания ко всем окружающим. «Любите свою семью, проводите время вместе и будьте счастливы!»

Взрослые не всегда осознают, что для ребенка любого возраста важно даже самое малое участие в его игре, важно чувствовать поддержку, одобрение. Социологи отмечают: общение родителей с детьми духовно обогащает всех членов семьи, расширяет круг их интересов, дает возможность взрослым, наблюдая за ростом и развитием ребенка, глубже понять истинный смысл своей жизни, осознать свою педагогическую функцию.

Играя с ребенком, вы получите ощущение радости, семейного счастья, откроете в нем новые, удивительные черты характера, которые в повседневной суете не заметишь. Испытаете радость от общения с ним. Игры способствуют росту духовного родства между вами. Узнаете себя в играх детей. С помощью игры формируются положительные отношения между детьми, воспитываются нравственные качества личности, в том числе и качества будущего семьянина.

Взрослые не всегда осознают, что для ребенка любого возраста важно даже самое малое участие в его игре, важно чувствовать поддержку, одобрение. Социологи отмечают: общение родителей с детьми духовно обогащает всех членов семьи, расширяет круг их интересов, дает возможность взрослым, наблюдая за ростом и развитием ребенка, глубже

понять истинный смысл своей жизни, осознать свою педагогическую функцию.

Играя с ребенком, вы получите ощущение радости, семейного счастья, откроете в нем новые, удивительные черты характера, которые в повседневной суете не заметишь. Испытаете радость от общения с ним. Игры способствуют росту духовного родства между вами. Узнаете себя в играх детей. С помощью игры формируются положительные отношения между детьми, воспитываются нравственные качества личности, в том числе и качества будущего семьянина.

Консультация

«Физкультурные праздники в семье»

воспитатель Комарова Н.Л.

музыкальный руководитель Зазий Л. Н.

Семья - это уникальный институт. В ее жизни нет мелочей, которые не касались бы сторон психической и физической жизни ребенка. Формы сотрудничества между взрослыми и детьми, стиль общения способны создать прочный фундамент формирующейся личности. Растить детей здоровыми, сильными, крепкими и жизнерадостными - задача каждой семьи. Очень важно построить жизнь ребенка так, чтобы он смог максимально использовать возможности дошкольного возраста. Именно поэтому огромную роль в развитии ребенка играют близкие ему люди, которые помогут гармонично развиваться, создадут психологический и физический комфорт для его успешного роста.

Физкультурные развлечения в детском саду - это всегда зрелищные, массовые и радостные события. Их с нетерпением ждут, к ним готовятся, они надолго остаются в памяти детей. А уж спортивный праздник в кругу семьи - достаточно редкое явление, которое оставит яркое, неизгладимое впечатление и у взрослых и у детей, эмоционально сблизит всех членов семьи.

В домашних условиях можно организовать игровые физкультурные занятия, развлекательные досуги и праздники, которые будут наполнены веселыми, занимательными упражнениями, интересными спортивными номерами, встречами с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Они вызовут у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дадут возможность реализовать свой двигательный опыт,

проявить двигательное творчество. Темы праздников строятся на простых жизненных ситуациях, сюжетах народных сказок, детских литературных произведениях. Очень действенен метод импровизации, который способствует формированию у детей представлений о средствах двигательной выразительности, помогает «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого, использовать двигательный диалог посредством мимики и пантомимики, языка жестов и поз. Также, дети получают возможность относиться к движению как к игровому экспериментированию. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение (посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки; показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их). В процессе двигательного творчества ребенок получает возможность личностного самовыражения.

Физкультурные праздники досуги предназначены для веселья детей, для доставления им удовольствия. Они не только являются своеобразной формой показа достижений, но и учат творческому использованию движений в условиях коллективных действий. Их содержание разнообразно. Это физические упражнения, игры с элементами спорта, подвижные игры, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Можно использовать спортивные танцы, выступления со скакалками, лентами, мячами. Ярким завершением праздника являются сюрпризы. Маленькие сюрпризы предваряют очередной номер программы, главный сюрприз выражает идею праздника и является самым веселым его моментом, особенно если связан с раздачей подарков и угощений детям.

Детские физкультурные праздники - эффективная форма внедрения физической культуры, спорта, здорового образа жизни в каждую семью.

Консультация

«Организация и содержание совместной физкультурно - спортивной деятельности родителей и детей дошкольного возраста»

воспитатель: Баранникова С.В.

музыкальный руководитель Шкурат М. Н.

Главным в реализации поставленных задач в воспитании здорового ребенка является сохранение, укрепление здоровья

воспитанников в совместной деятельности с семьей. Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточным сном и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребенка. Обеспечение безусловного соблюдения прав ребенка на охрану здоровья и гармоничное развитие личности – ведущее направление нашей деятельности, в основе которой лежит принцип единства образовательной и оздоровительной работы с детьми. Каждый ребенок должен ощущать себя счастливым человеком! Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим в целом не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Важный субъект начального звена системы – семья как основа, она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

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

Как показывает практика, и подтверждают педагогические исследования, родители признают приоритет дошкольного учреждения в решении воспитательно - образовательных задач, но не всегда считают нужным участвовать в педагогическом процессе.

Формирование основ здорового образа жизни в дошкольном возрасте является одной из важнейших педагогических задач, от решения которой зависит полноценное развитие личности. Реализация данной задачи

обеспечивается организацией эффективного взаимодействия в системе «педагог - ребенок - родитель».

Взаимодействие ДООУ с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Вопросами здоровья в нашем учреждении занимаются все сотрудники: педагоги, специалисты, медицинский персонал.

В целях формирования основ здорового образа жизни дошкольников мы используем различные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, встречи с врачами, анкетирование. При поступлении в детский сад мы даем информацию родителям о том, какие мероприятия проводятся педагогами для сохранения и укрепления здоровья детей. Выясняем отношение пап и мам к различным формам закаливания. Проводим дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с малышами, показываем разные виды физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Приглашаем родителей к участию в жизни группы. На информационных стендах для родителей в каждой группе есть рубрики, освещающие вопросы профилактики и оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Наши родители охотно принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

«К здоровой семье – через детский сад!». И приятно, когда твоя целенаправленная работа дает свои результаты: вместе с родителями дети ходили в походы, поднимались в горы, купались в термальном источнике, катались на лошадях.

Дедушка моей воспитанницы, Александр Шенцов, написал о здоровом образе жизни так:

Зори Кубани

Может быть, когда – то наши дети	Есть доярки, есть и хлеборобы,
Мудрее будут и найдут мечту	И поля бескрайние нас ждут...
Бросят пить и бросят сигарету,	А в садах растет черешня, вишня –
Замечая только красоту.	Всё, что хочешь, ты увидишь тут.
Как прекрасны на Кубани зори!	Дети, словно маленький луч солнца,
Гор прекрасней в мире не найти.	Радуют родителей своих.
А какие есть у нас два моря –	Можно здесь прожить и без богатства –

С детства нам с морями по пути. В шалаше рай с милым на двоих.

Из опыта работы

«Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста».

мини-музей мяча

старший воспитатель: Костенко С.В.

Здоровье каждого человека в голове, а не в аптеках. Оно является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долголетия состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Работая с детьми подготовительной группы, я замечала, что больше всего из спортивного оборудования детей привлекают мячи. Мне захотелось рассказать и показать своим воспитанникам, какой разнообразный мир у простого, казалось бы, мяча. Я выдвинула идею создания в нашей группе мини - музея, посвященного мячу. Родители полностью поддержали моё предложение и с удовольствием участвовали в его создании. Были собраны поделки, сделанные детьми совместно с родителями, рисунки детей с рассказами и стихами. Некоторые экспонаты дети принесли из дома, чтобы показать и познакомить других воспитанников с их мячами. В процессе создания мини – музея дети познакомились с историей возникновения мяча, процессом его изготовления, расширили знания о разнообразных материалах из которых делают мячи. Теперь в нашем мини - музее можно познакомиться с мячами для самых различных видов спорта: футбольными и волейбольными, для регби и американского футбола, водного поло,

мотоболла, гольфа, бейсбола, хоккея на траве, тенниса, сквоша. Каждый тип мяча представлен в разных вариантах, отличающихся по форме, размеру, цвету, материалу, из которого они изготовлены.

Используя экспозицию музея, нам удастся привлечь внимание детей и их родителей к физической культуре и спорту. В музее можно поиграть в настольный футбол, в игры для развития мелкой моторики, собрать разрезные картинки. Дети любят использовать различные виды мяча в самостоятельных играх. Игры с мячом у детей вызывают положительные эмоции, а также способствуют развитию и укреплению здоровья детей.

Особенно любимыми у детей являются мячики «Су – Джоку», которые мы используем для пальчиковых игр и массажа.

Массаж спины. *(в паре, с использованием шарика «Су – Джоку»).*

Цель: укрепление органов дыхания, стимуляция прилива крови к рукам, и как следствие повышение функциональной деятельности головного мозга, тонизирование всего организма.

Бежали мимо речки *(прокатывание шарика по спине товарища от пояса до шеи)*

Смешные человечки.

Прыгали, скакали, *(круговые движения шариком на одном плече и на другом)*

Солнышко встречали, *(поглаживание головы и шеи без шарика)*

Забрались на мостик, *(прокатывание шарика по спине от пояса до шеи)*

Забивали гвоздик, *(постукивание шариком по спине)*

Потом буль -тых в речку. *(поворачиваем товарища к себе лицом)*

Где же человечки? *(удивляемся и меняемся местами)*

Наш мини-музей мобилен: экспонаты постоянно пополняются, заменяются в этом нам помогают родители.

В ходе экскурсий по музею дети знакомятся с содержанием и правилами спортивных игр с мячом. А также приобщаются к историческому наследию спортивных достижений своей Родины и мирового Олимпийского движения.

«Долг каждого воспитателя, долг родителей и педагогов заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и

в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром».

Л.Ф.Тихомирова.

Консультация «Мы за фитбол»

воспитатели: Огиенко А. И.,
Семенова Н. Д.

Огромный мяч для занятий фитнесом – фитбол, сразу завоевал популярность и появился у многих заботливых родителей дома. Фитбол нужен не только детям, взрослые сами охотно занимаются с фитболом для того, чтобы поддерживать себя в форме.

Почему мы за фитбол?

Причина первая:

Фитбол неустойчивый, и это его главное преимущество. Благодаря этому, занятия на фитболе помогают улучшить координацию движений, нормализовать кровяное давление, но главное, что фитбол-упражнения дают умеренную нагрузку на все группы мышц, поэтому упражнения на фитболе показаны детям, начиная с грудного возраста.

Причина вторая:

Занятия с фитболом снижают нагрузки на суставы и позвоночник, поэтому риск получить травму или растяжку минимален. Еще такие упражнения хороши для тех, кто хочет иметь правильную осанку.

Причина третья:

Занятия на фитболе намного веселее, чем просто гимнастика. И на нем можно заниматься вместе с малышами. Наверняка им очень понравится такой прикольный мяч.

Причина четвертая:

Фитбол положительно сказывается не только на физическом развитии, но и позитивно воздействует на психику: разнообразие цветов, в которые может быть окрашен мяч, может служить хорошим поводом для цветотерапии. Каждый цвет имеет определенное влияние на психику и эмоциональное состояние человека. Выберешь зеленый-усталость и раздражение как рукой снимет, хочешь успокоиться и сконцентрироваться – выбирай желтый, чтобы разбудить внутренние резервы – выбирай

красный.

Причина пятая:

Занятия с фитболом не имеют противопоказаний, с ним могут заниматься и груднички, и беременные женщины, и пожилые люди. А если вы будете использовать фитбол вместо стула, он сам позаботится о вашей осанке.

Как правильно выбрать фитбол?

Самый оптимальный размер 75 см в диаметре, это позволит заниматься на нем всем членам семьи. Мяч должен быть плотным и эластичным. Хороший качественный мяч выдерживает 200-300 кг (производитель указывает вес). Выбирайте мяч без рожек. Для надувания фитбола подходит любой насос.

Если вы уже купили фитбол и решили приступить к занятиям, позаботьтесь о том, чтобы гимнастика была не только полезной, но и доставляла вам положительные эмоции. Лучше всего подобрать энергичную музыку для занятий, если вы занимаетесь с малышом, подберите стишки и потешки для сопровождения упражнений. Можно выполнять упражнения перед большим зеркалом, малышам это доставляет большое удовольствие и понимание того, что происходит.

Польза:

-Покачивание на мяче развивает вестибулярный аппарат. Ребенок может находиться в «пассивном плавании», получая при этом важные вестибулярные, зрительные и кинестетические импульсы.

-Расслабляющий эффект для детей с гипер тонусом сгибателей и младенческими коликами в животике.

-Вибрация – это своего рода физиотерапия с обезболивающим эффектом, стимулирующая функцию коры надпочечников, печени, почек и других органов.

-Укрепляются и развиваются все группы мышц.

Рекомендуется каждый день по 10-15 минут заниматься с малышом на фитболе.

Гимнастика на мяче разнообразит занятия и игры, многие упражнения являются уникальными и характерными только для фитбола, ни один другой тренажер не заменит его.

Памятка

«Утренняя гимнастика: дети и родители»

воспитатели: Шарабурова Л. В.,
Антипенко И. В.

Уважаемые папы и мамы

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями.

Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если он не разбудил вас), откройте форточку или окно (доступ свежего воздуха способствует лучшему снабжению организма кислородом).

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Памятка для родителей

«Правильная осанка - здоровье ребенка».

воспитатели: Артюх В. Ю.
Сотникова Е. А.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

Чтобы не было сколиоза, соблюдайте правила:

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

3. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

4. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться.

Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Памятка родителям по формированию здорового образа жизни у детей 5 – 6 лет.

воспитатели: Клиновская Е. А.

Иванова О. Д.

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

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Родители тоже должны соблюдать правила:

1. День начинаем с улыбки, с утренней разминки.

2. Обязательно соблюдаем режим дня.

3. Читаем детские книги, это лучше, чем телефон.
4. Любим своего ребенка.
5. Уважаем всех членов своей семьи.
6. Обязательно обнимаем своего ребенка в течение дня несколько раз.
7. Запомним: не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Подкрепляем все действия личным примером.
9. Используем для закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Чаще гуляйте с семьей на свежем воздухе.
11. Не забывайте, что совместная игра с родителями – лучшее развлечение для ребенка.

Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей 5-6 лет

воспитатели: Клиновская Е. А.

Иванова О. Д.

Уважаемые родители, хотите видеть своих детей здоровыми? Давайте сделаем так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали частью совместного досуга.

1. Воспитывайте у детей привычку заниматься физкультурой и спортом с раннего детства.
2. Участвуйте в спортивных мероприятиях в детском саду.
3. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом.
4. Покупайте своим детям спортивный инвентарь.
5. Рассказывайте о своих занятиях спортом в детстве и юности.
6. Чаще ходите в походы и на экскурсии всей семьей.
7. Поощряйте своего ребенка за успехи в спорте.
8. Сделайте дома уголок спортивных достижений своего ребенка.
9. Всегда поддерживайте своего ребенка в занятиях спортом вне зависимости от результатов.
10. Посещайте спортивные мероприятия всей семьей.

Памятка для родителей.
«Поддержка здорового образа жизни в семье – залог здоровья ребёнка!»

воспитатель: Кузнецова О. А.
учитель – логопед Паршина Е. А.

Здоровье детей зависит от повседневных привычек, которые формируются в семье. Предлагаем простые, но эффективные способы сделать ЗОЖ естественной частью вашей жизни!

1. Основы здорового образа жизни.

Правильное питание;

Сбалансированный рацион: овощи, фрукты, каши, мясо, рыба, молочные продукты.

Режим питания: 4-5 приёмов пищи в день избегайте перекусы сладостями.

Пример полезных перекусов: орехи, йогурт, фрукты, овощные палочки с хумусом.

Ограничьте: фастфуд, газировку, избыток сахара и соли.

Физическая активность.

Ежедневные прогулки (минимум 1-2 часа).

Зарядка по утрам (5 – 10 минут вместе с ребёнком).

Активные игры: мяч, скакалка, велосипед, танцы.

Совместный спорт: лыжи, плавание, походы.

Закаливание и гигиена;

Проветривание комнат (3-4 раза в день)

Умывание прохладной водой.

Хожение босиком (дома на траве, песке)

Одежда по погоде (не перегревать ребёнка!).

Режим дня.

Сон: 10-12 часов (для дошкольников)

Чередование нагрузок: игры, отдых, развивающие занятия.

Ограничения гаджетов не более 30-60 минут в день.

Профилактика заболеваний.

Личная гигиена: мытьё рук, чистка зубов 2 раза в день.

Вакцинация по графику.

Народные методы: чай с липой, малиной, полоскание горла ромашкой.

Эмоциональный комфорт: меньше стресса, больше семейного тепла.

Семейные традиции ЗОЖ.

«День здоровья» - совместные походы и игры на природе.

Готовим вместе- учим ребёнка выбирать готовые продукты.

Спортивные праздники - эстафеты, велопрогулки.

Календарь здоровья - отмечаем дни, когда занимались спортом, ели овощи и т.д.

Помните!

Дети копируют поведение родителей - будьте примером!

Здоровые привычки - это просто - начинайте с малого.

Главное – системность, а не разовые усилия.

Пусть ваша семья будет здоровой и счастливой.

Памятка для родителей

«Что такое здоровый образ жизни для наших детей».

воспитатели: Антипенко И.В.,

Кучер Н.А.

Наше дошкольное образовательное учреждение в течение многих лет проводит планомерную целенаправленную работу с родителями по ЗОЖ.

Цель: «Создание единого образовательно – оздоровительного пространства «детский сад – семья».

Пропаганда педагогических знаний ведется через систему наглядной агитации. В группах оформлены “Уголки для родителей”, где помещаются консультации по всем разделам программы, по вопросам оздоровления и воспитания детей. В специальных папках имеется подборка методических рекомендаций для родителей, составленных педагогами ДООУ. Интересен и любим родителями журнал «Кнопочка» по темам: «Здорово знакомиться, здорово дружить! Здорово здоровым в здоровой стране жить!»; «Дружно, смело с оптимизмом, за здоровый образ жизни!»; «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

Правила здорового образа жизни

- Соблюдение режима дня
- Соблюдение гигиены
- Правильное питание
- Занятие спортом

- Закаливающие процедуры
- Не заводи вредных привычек

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня

Соблюдение гигиены

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Есть еще совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

Правильное питание

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Занятие спортом

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку –
Утром сделаем зарядку!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Закаливание

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Закаляйся, и тогда

Не страшна тебе хандра

Не заводи вредных привычек

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основа психического и физического здоровья закладываются в детском возрасте. И очень важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров!

*Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

Памятка для родителей «Режим дня и здоровья ребенка»

воспитатель Трынова Н. С.

Уважаемые родители!

Правильный режим дня и забота о здоровье ребёнка — основа его гармоничного развития, крепкого иммунитета и успешной адаптации в детском саду. Эта памятка поможет вам организовать домашние условия, способствующие укреплению здоровья малыша.

1. Соблюдение режима дня

- Старайтесь укладывать ребёнка спать и поднимать в одно и то же время, даже в выходные дни.
- Не забывайте про дневной сон, особенно в возрасте до 4–5 лет.
- Перед сном исключайте активные игры и гаджеты.
- Используйте спокойные ритуалы: чтение, ванна, колыбельная.

2. Питание

- Обеспечьте регулярное и сбалансированное питание.
- Избегайте переедания и вредных перекусов.
- Поощряйте потребление фруктов, овощей, каш, супов.
- Ограничьте сладости и фастфуд.

3. Физическая активность

- Гуляйте с ребёнком ежедневно, независимо от времени года.
- Поддерживайте подвижные игры на свежем воздухе.
- Участвуйте в зарядке дома, поощряйте танцы, спорт и активность.

4. Закаливание

- Проветривайте комнату и обеспечьте свежий воздух во сне.
- Постепенно приучайте ребёнка к умыванию прохладной водой.
- Следите за температурой воды при купании, не перегревайте.

5. Эмоциональное здоровье

- Создавайте спокойную и доброжелательную атмосферу в семье.
- Обнимайте, поддерживайте, разговаривайте с ребёнком.
- Избегайте ссор и напряжённой обстановки при ребёнке.
- Хвалите малыша за успехи, даже самые маленькие.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет вашему ребёнку быть активным, здоровым и счастливым.

Памятка для родителей.

«Поддержка здорового образа жизни в семье – залог здоровья ребёнка!»

воспитатель Кузнецова О. А.

Здоровье детей зависит от повседневных привычек, которые формируются в семье. Предлагаем простые, но эффективные способы сделать ЗОЖ естественной частью вашей жизни!

1. Основы здорового образа жизни.

Правильное питание;

Сбалансированный рацион: овощи, фрукты, каши, мясо, рыба, молочные продукты.

Режим питания: 4-5 приёмов пищи в день избегайте перекусы сладостями.

Пример полезных перекусов: орехи, йогурт, фрукты, овощные палочки с хумусом.

Ограничьте: фастфуд, газировку, избыток сахара и соли.

Физическая активность.

Ежедневные прогулки (минимум 1-2 часа).

Зарядка по утрам (5 – 10 минут вместе с ребёнком).

Активные игры: мяч, скакалка, велосипед, танцы.

Совместный спорт: лыжи, плавание, походы.

Закаливание и гигиена;

Проветривание комнат (3-4 раза в день)

Умывание прохладной водой.

Хожение босиком (дома на траве, песке)

Одежда по погоде (не перегревать ребёнка!).

Режим дня.

Сон: 10 - 12 часов (для дошкольников)

Чередование нагрузок: игры, отдых, развивающие занятия.

Ограничения гаджетов не более 30-60 минут в день.

Профилактика заболеваний.

Личная гигиена: мытьё рук, чистка зубов 2 раза в день.

Вакцинация по графику.

Народные методы: чай с липой, малиной, полоскание горла ромашкой.

Эмоциональный комфорт: меньше стресса, больше семейного тепла.

Семейные традиции ЗОЖ.

«День здоровья» - совместные походы, игры на природе.

Готовим вместе - учим ребёнка выбирать готовые продукты.

Спортивные праздники- эстафеты, велопрогулки.

Календарь здоровья - отмечаем дни, когда занимались спортом, ели овощи и т.д.

Помните!

Дети копируют поведение родителей - будьте примером!

Здоровые привычки - это просто - начинайте с малого.

Главное – системность, а не разовые усилия.

Пусть ваша семья будет здоровой и счастливой.

Памятка для родителей о соблюдении правил пребывания в ДОУ

воспитатель Бокий Н. А.

Благодарим Вас за
соблюдение правил ДОУ.

Будьте примером для
вашего ребёнка.

ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
О СОБЛЮДЕНИИ
ПРАВИЛ ПРЕБЫВАНИЯ
В ДОУ



1. Режим работы нашего детского сада с 7-30 утра до 18-00 вечера, 5 дней в неделю, суббота и воскресенье выходные.
2. Приём детей ведётся с 7-30 до 8-00. Если вы опаздываете обязательно предупредите воспитателя.
3. С 8-30 до 8-50 проходит завтрак, если вы приводите ребёнка позже, покормите его дома.
4. Приводя ребёнка утром поздоровайтесь с работниками детского сада, воспитателя называйте по имени и отчеству. Будьте примером для своего ребёнка.
5. Приводит и забирает ребёнка только родитель и доверенное лицо при наличии письменного разрешения родителя.
6. Не отправляйте ребёнка в детский сад даже с первыми симптомами болезни, этим вы подвергаете опасности здоровье не только своего ребёнка, но и здоровье всех остальных.
7. Прохождение утреннего фильтра для детей ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ процедура. Дети с подозрением на заболевание в детский сад не принимаются.
8. Если у вашего ребёнка установлены аллергические реакции на продукты питания, цветочные растения и т.д. ОБЯЗАТЕЛЬНО сообщите об этом воспитателю или медсестре.
9. Не приносите в детский сад никаких лекарств, так как ни воспитатель, ни медсестра не имеют права давать детям лекарства в детском саду.
10. Ребёнок должен быть опрятно одет (одежда должна соответствовать времени года), иметь головной убор, сменную одежду.
11. Своевременно сообщайте воспитателю об изменении места жительства, номера телефона, места вашей работы и т.д.
12. ЗАПРЕЩЕНО приходить за ребёнком в нетрезвом состоянии.
13. ЗАПРЕЩЕНО курить на территории детского сада.
14. Старайтесь знать по имени и отчеству всех специалистов, работающих с вашим ребёнком. Если у вас есть вопросы по обучению и воспитанию вашего ребёнка, вы могли к ним обратиться.
15. Обращайте внимание на информационные уголки в вашей группе.
16. Интересуйтесь успехами вашего ребёнка у воспитателя.
17. Спорные вопросы с воспитателем старайтесь разрешать в отсутствии ребёнка.
18. Приходите за ребёнком вовремя, не забывайте детский сад работает до 18-00.

Благодарим за понимание и соблюдение правил ДОУ.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: ОСТАЕМСЯ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ.



СКАЗКИ ДЕТЯМ

Сказки о здоровом образе жизни (ЗОЖ) играют важную роль в формировании у детей осознанного отношения к здоровью, развивая полезные привычки, такие как соблюдение гигиены, правильное питание и физическая активность, через понятные и увлекательные истории. Они помогают детям эмоционально вовлекаться в процесс, сопереживать героям и усваивать информацию об опасностях болезней и важности профилактики в доступной форме.

Спортивная сказка «В поисках книги здоровья»

воспитатели: Шарабурова Л. В.
Донцова Т. А.

Мы, педагоги рады, когда здоровы и веселы наши малыши. Достичь успехов в укреплении самочувствия и физическом развитии ребят, в увеличении их двигательной энергичности возможно даже при проведении различных мероприятий по разным областям. Любим составлять сказки с использованием разнообразных упражнений, игровых

приемов, что помогает более эффективно работать с детьми, требующими особого внимания (часто болеющие, ослабленные, требующие психической коррекции). Предлагаем спортивную сказку.

В волшебной стране «Спортландии» жили-были обычные, здоровые человечки. А правил этой страной крепкий атлет, по имени Здоровячок. Под его руководством жители городка вели здоровый образ жизни: кушали полезные продукты, закалялись, бегали по утрам, делали зарядку:

- Друг за другом пошагали выше ноги поднимали. Вот прошли все на носках, а потом на пятках. Раз – присели; два – все встали. По сигналу – побежали. Стоп, друзья! Вы все в порядке? Молодцы, конец зарядке!

Все комплексы оздоровительных мероприятий жители записывали в книгу, чтобы потом передать своим потомкам. Она хранилась во дворце.

И все было бы прекрасно, если бы в их городе не появилась странница. Она была на вид слабая, немощная, женщина. Никто и не догадывался, что это была злая фея, по имени Лени. Её все жалели, а она ходила по городу, незаметно прикасалась грязными руками к каждому жителю. Затем, проникнув во дворец, она похитила книгу, в которой были описаны все секреты для укрепления здоровья. После этого все население Спортландии перестало трудиться, заниматься спортом. Все стали ленивыми, болезненными: они чихали, у многих появился насморк, кашель. Здоровье человечков ухудшилось. Никто не мог дать отпор Лени, так она была сильна, ведь она унесла главное для здорового образа жизни.

Но все – таки, нужно было что-то делать! Жители решили обратиться за помощью к главе городка. Они пришли к нему и спросили:

- Здоровячок, ты у нас самый сильный, крепкий, смелый, подскажи, как нам избавиться от Лени, которая у нас здесь появилась?

Глава города ответил:

- Дорогие мои жители! Вас всех одолел вирус Ков-лень. Чтобы его побороть, нужно заняться собой: перестать лениться, много трудиться, жить в чистоте. А самое главное, нужно вернуть то, что похитила Лени (книгу упражнений). Только это поможет нам всем навсегда забыть о вирусе! Но нам необходимо преодолеть несколько препятствий.

Долго они шли, дорога привела их к болоту.

Задание 1. «Перейди болото». - Чтоб болото перейти нужно встать на кочку. Не упасть и не качаться, храбро встать и не держаться.

У каждой кочки номер есть и это нам тоже надо учесть.

(Нужно быстро, используя круги с цифрами, переставляя их по порядку, перейти на другую сторону пути). Преодолев это препятствие, путники, уставшие отправились дальше. Но, Лень с помощью волшебства, наколдовала на их пути огромную гору, которую быстро не обойти. С вершины горы свисала лестница. Это было очень опасно, но среди искателей трусливых не нашлось.

Задание 2 «Лесенка» - Чтоб взобраться, не упасть надо умело ноги переставлять. На перекладины, как на дорожку ножки ставим на подошву.

Руками крепко ты держись и не смотри, пожалуй, вниз. *(Нужно взобраться на лесенку, перейдя с одного пролета на другой, спуститься вниз).*

Лень думала, что уставшие, путники не преодолеют это препятствие. Но она ошиблась! У ребят все получилось. Спортландцы отправились дальше.

И вдруг на их пути возникла злая колдунья Лень. Её колдовство уже немного ослабло от настойчивых Спортландцев. Она предложила им последнее испытание, после чего она вернет книгу.

Задание 3 «Сбей кеглю». Чтоб в нужную цель непременно попасть, чтоб смелыми, зоркими, меткими стать прицелься, прижмурься и взмахом одним в нее обязательно ты попади. Полезную книгу верни, и друзей своих спаси!

(Стоят в ряд кегли, одна кегля отмечена значком книги, нужно сбить именно её. Если сбивают, забирают).

Колдунье Лени очень стало плохо от успехов противников. Путешественники забрали ее с собой, чтобы помочь вернуть ей здоровье и доброту. Вернувшись в свой городок, жители Спортландии стали жить-поживать, здоровье свое укреплять с помощью спортивных упражнений и закаливающих процедур из книги, которая была возвращена.

Мы используем в своей работе сказки не только для привития детям любви к художественной литературе, чтению, но и для возбуждения интереса к здоровому образу жизни, к занятиям спортом через сказку. Такие спортивные сказки помогают нам, воспитателям, родителям, прививать детям желание ничего не бояться, быть настойчивыми к

достижению своих целей с применением физических упражнений и физических нагрузок. Они стимулируют желание детей участвовать в подвижных играх, спортивных конкурсах, эстафетах.

Спортивные сказки сохраняют и укрепляют здоровье детей, нарушенное перенесенным заболеванием.

Сказка «Мишкин режим»

воспитатель Шарабурова Л. В.

Цель: показать родителям способы привития детям знаний к произведениям художественной литературы.

Задачи:

- формировать интерес родителей к сочинению сказок;
- привитие родителям опыта в использовании сказок для развития речи детей;
- поддерживать творчество и фантазию родителей и детей.

Жил-был Мишка, добрый Мишка!

Собирал в лесу он шишки,

Просыпался в семь утра,

Потому что в сад пора.

Зубки чистил, умывался,

В садик с песней собирался,

А еще зарядку делал,

Чтоб расти здоровым, смелым!

В обед Мишка супчик кушал,

Перед сном он сказку слушал.

Просыпался и играл,

Свежим воздухом дышал!

Вечером пора купаться,

В теплой ванночке плескаться,

После Мишка шел в кровать,

В девять вечера – всем спать!

Всем друзьям совет от Мишки:

«Нужно соблюдать режим, детишки!
Будет счастье вам тогда,
И хорошее настроение всегда!»

Дадим родителям совет:
Чтоб иметь авторитет -
Внимание режиму уделять
Свое здоровье укреплять,
Следовать хорошим манерам,
Детям быть во всем примером!

Сказка о здоровом образе жизни: «Правильное питание».
«День рождения»

воспитатели Артюх В. Ю.
Сотникова Е. А.

Совсем скоро придут гости. «Пора ставить на стол угощения», - сказала мама. Саша побежал на кухню и стал помогать ставить на стол салаты, закуски, различные соки и хлеб. Но вот раздался долгожданный звонок. - Ура! Это мои гости пришли! – закричал Саша и побежал открывать дверь. На пороге стояли нарядно одетые друзья Саши. Ребята прошли в квартиру и поздравили своего друга с Днем рождения. Саша был счастлив! Еще бы, ведь Петя подарил ему гоночную машину с пультом управления, Игорь со своим братом Юрой – конструктор о котором он мечтал, а соседская девочка Лена подарила энциклопедию про самолеты. Саша поблагодарил всех за подарки и пригласил гостей за стол. Ребята ели сначала салаты, потом суп, затем мясо с овощным гарниром.

После этого в комнате погасили свет, и мама внесла очень красивый торт с шестью свечками. Саша загадал самое заветное желание и погасил свечки. Ребята кушали торт, пили чай и разговаривали. - Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и мяса! – мечтательно произнес Саша. - Нет, Саша, - возразила мама. – Обед должен стоять из четырех блюд. Закуска и салаты подготавливают наш организм к процессу пищеварения. Суп и второе блюдо обеспечивают нас необходимым количеством питательных веществ. Соки, компоты или чай поддерживают нужное количество жидкости в нашем организме. А торт – это десерт. В нем очень много сахара, а сахар в таких количествах не всегда полезен для

нас. Поэтому торты можно кушать, но понемногу и изредка. После застолья ребята играли в разные интересные игры, а те, кто выиграл – получили разные призы. Все были довольны. День рождения удался на славу!

Сказка, про зарядку и простуду.

воспитатели Артюх В. Ю.

Сотникова Е. А.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем. Как вы думаете, почему заболели дети? Верно! Всех заразила вредная Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда. Как вы думаете, почему Таня не заболела? А все было очень просто! Таня закалялась, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями. Вот Простуда и не смогла девочку свалить! Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал? — Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели. — Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка. Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал. Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом. Это заметила воспитатель.

Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех детей заразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси. А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Ответ на вопросы:

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
- 2 Почему дети не заболели?
3. Как Простуда обманула Зарядку?

4. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?

5. Почему не заболела девочка Таня?

6. Кто объяснил Зарядке, что случилось?

7. Чем закончилась сказка?

Сказка о значимости режима дня.

воспитатель Баранникова С. В.

В одном волшебном лесу, где деревья шептали друг другу свои секреты, а цветы распевали песни, жил маленький зайчонок по имени Тимка. Тимка был очень любопытным и активным зайцем, но у него была одна проблема: он никогда не следил за своим режимом дня.

Каждое утро он просыпался, когда солнце уже высоко поднималось на небе. Он спешил на завтрак, но часто пропускал его, потому что увлекался играми с друзьями. Днём Тимка бегал и прыгал, не замечая, как быстро летит время. А когда наступала ночь, он не хотел ложиться спать, ведь мир вокруг был полон приключений!

Однажды, когда Тимка снова не смог уснуть, он вышел на полянку и увидел звёзды, сверкающие на ночном небе. Вдруг к нему подошла мудрая сова по имени Сова - Знайка.

— Почему ты не спишь, зайчонок? — спросила она с доброй улыбкой.

— Я не хочу пропустить ни одно приключение! — ответил Тимка.

Сова - Знайка покачала головой.

— Ты знаешь, Тимка, что без режима дня ты теряешь много важного? Каждый час имеет своё значение. Если ты не будешь спать вовремя, то не сможешь полноценно радоваться утренним приключениям.

Тимка задумался. Он вспомнил, как иногда чувствовал себя уставшим и не мог играть так же весело, как обычно.

— Но как мне это исправить? — спросил он.

Сова-Знайка объяснила:

— Начни с простого. Ложись спать в одно и то же время, чтобы твой организм знал, когда отдыхать. Утром вставай рано, чтобы успеть насладиться свежим воздухом и утром. Завтрак — это важная часть дня! Он даст тебе силы для игр и приключений.

Тимка решил попробовать. На следующий день он лег спать пораньше и проснулся с первыми лучами солнца. Завтрак был вкусным и сытным. После него он пошёл играть с друзьями и заметил, что у него больше энергии и радости.

С каждым днём Тимка всё больше ценил режим дня. Он стал не только более активным, но и научился находить время для отдыха и игр. Его друзья тоже заметили изменения и начали следовать его примеру.

Вскоре весь лес заговорил о том, как зайчонок Тимка стал самым энергичным и счастливым зайцем благодаря своему новому распорядку.

Так Тимка узнал важный урок: режим дня — это ключ к счастью и энергии. С тех пор в волшебном лесу стало ещё больше смеха и радости, а зайчонок всегда помнил о том, как важно заботиться о себе.

И жили они долго и счастливо, радуясь каждому новому дню!
Конец.

Сказка про Зайчика - Болтунишку и Волшебную Морковку

воспитатель Васько Ю. А.

Жил - был в лесу маленький зайчишка по имени Болтунишка. Он очень любил болтать, прыгать и играть, но вот кушать полезную еду совсем не хотел. Морковку он выплевывал, капусту прятал под листик, а яблочки считал слишком кислыми. Больше всего Болтунишка любил сладкие ягодки и печенье, которое ему иногда приносила добрая белочка.

Однажды, когда Болтунишка играл в прятки с друзьями, он вдруг почувствовал себя очень уставшим. Ножки его не слушались, животик заболел, и даже болтать совсем не хотелось.

«Что со мной?» - прошептал зайчик, присаживаясь под кустик.

Мимо пробежала мудрая Сова. Увидев грустного Болтунишку, она подлетела к нему и спросила: «Что случилось, зайчик? Почему ты такой печальный?»

Болтунишка рассказал Сове о своей усталости и боли в животике. Сова внимательно выслушала его и сказала: «А ты, зайчик, хорошо кушаешь? Ешь ли ты морковку, капусту и яблочки?»

Болтунишка покраснел и признался, что не любит полезную еду.

«Вот в чем дело!» - воскликнула Сова. «Твой организм не получает нужных витаминов и сил. Попробуй найти Волшебную Морковку! Она

растет на полянке у старого дуба. Если ее съешь, сразу почувствуешь себя лучше!»

Болтунишка, хоть и был слаб, решил попробовать. Он потихоньку попрыгал к старому дубу и увидел там яркую, оранжевую морковку, которая словно светилась изнутри.

Зайчик взял морковку и откусил маленький кусочек. И тут произошло чудо! Он почувствовал, как в его животике разливается тепло, ножки стали сильными, а в голове прояснилось. Болтунишка откусил еще кусочек, и еще, и съел всю морковку до последней крошки.

Вдруг он почувствовал себя полным сил и энергии! Он начал прыгать и бегать, как никогда раньше. Он даже смог перегнать самого быстрого лисенка!

С тех пор Болтунишка понял, что полезная еда – это не наказание, а настоящее волшебство! Он стал с удовольствием кушать морковку, капусту и яблочки. Он понял, что они дают ему силу, энергию и хорошее настроение.

И больше никогда Болтунишка не болел и всегда был самым веселым и здоровым зайчиком в лесу! А еще он научил своих друзей кушать полезную еду, чтобы они тоже были сильными и здоровыми.

Мораль сказки: Чтобы быть здоровым и сильным, нужно кушать полезную еду: овощи и фрукты. Они дают нам энергию и помогают расти!

Солнышко и Дружная Семейка.

воспитатель Васько Ю. А.

Жила - была маленькая дружная семейка: Мама-Солнышко, Папа-Облачко и их детки – Лучики. Жили они высоко - высоко в небе и очень любили играть с ребятами на земле.

Каждое утро, когда петушок кукарекал, Мама - Солнышко просыпалась и будила своих Лучиков. «Пора, мои хорошие, пора! Ребята ждут!» – ласково говорила она.

Первый Лучик, самый яркий и бодрый, вылетал из домика и будил всех ребят. Он заглядывал в окошки и шептал: «Вставайте, сони! Пора делать зарядку!» И ребята, услышав его, сразу же просыпались, умывались и делали веселую зарядку, чтобы быть сильными и здоровыми.

Второй Лучик, самый заботливый, летел в детский садик. Он следил, чтобы все ребята вовремя позавтракали вкусной кашкой и выпили

полезное молочко. «Кушайте хорошо, ребятки, чтобы у вас было много сил для игр и занятий!» – говорил он.

Третий Лучик, самый игривый, звал ребят на прогулку. Он играл с ними в прятки за деревьями, катал на качелях и помогал строить песочные замки. «Веселитесь, ребятки, дышите свежим воздухом, чтобы быть здоровыми и счастливыми!» – смеялся он.

Четвертый Лучик, самый умный, помогал ребятам на занятиях. Он подсвечивал книжки с картинками, помогал лепить из пластилина и рисовать красивые рисунки. «Учитесь, ребятки, узнавайте новое, чтобы быть умными и любознательными!» – шептал он.

Пятый Лучик, самый добрый, следил за тем, чтобы ребята не ссорились и помогали друг другу. Он учил их делиться игрушками, говорить «спасибо» и «пожалуйста». «Будьте дружными, ребятки, помогайте друг другу, чтобы всем было хорошо!» – говорил он.

Когда день подходил к концу, Папа - Облачко закрывал солнышко своим мягким одеялом. Лучики возвращались домой, уставшие, но довольные. Они рассказывали Маме-Солнышку, как хорошо провели день с ребятами.

А ребята, после ужина, чистили зубки, надевали пижамки и ложились в свои кровати. Они вспоминали веселые игры и интересные занятия, и засыпали сладким сном, зная, что завтра утром их снова разбудит яркий Лучик и начнется новый, интересный день.

Вот так и живет дружная семейка – Солнышко, Облачко и Лучики, помогая ребятам расти здоровыми, счастливыми и умными! И помните, ребятки, если вы будете соблюдать режим дня, то будете такими же сильными и бодрыми, как Лучики!

Сказка, про волшебный сад здоровья.

воспитатель: Бедная Н. В.

В одном солнечном королевстве, где дома были похожи на пряничные домики, а реки текли молоком и медом, жил - был маленький мальчик по имени Петя. Петя был очень любознательным и любил играть, но вот беда – он не очень любил есть полезные вещи. Кашу он считал скучной, овощи – невкусными, а фрукты – слишком кислыми.

Однажды, когда Петя гулял по лесу, он увидел, как из-за кустов выглядывает что-то яркое и блестящее. Петя подошел поближе и увидел маленькую фею с крылышками, похожими на лепестки розы.

«Привет!» – прошептала фея.

– Я Фея Здоровья. Ты, кажется, грустный?»

Петя вздохнул: «Я не грустный, я просто не хочу есть эту скучную кашу и невкусные овощи. Мне хочется только конфет и печенья!»

Фея Здоровья улыбнулась и сказала: «А знаешь ли ты, Петя, что есть волшебный сад, где растут самые вкусные и полезные угощения на свете?»

Глаза Пети загорелись: «Волшебный сад? А где он?»

«Он находится там, где ты сам захочешь его найти,» – загадочно ответила фея.

Но чтобы попасть туда, тебе нужно быть смелым и послушным.»

Петя пообещал быть самым смелым и послушным мальчиком на свете и отправился на поиски. Он шел по лесу, и вдруг увидел, как на полянке растет большая, сочная морковка. Петя никогда не любил морковку, но тут ему стало так интересно, что он решил попробовать.

«Хрум-хрум!» – и морковка оказалась сладкой и хрустящей, как яблоко! Петя удивился и съел всю морковку.

Потом он увидел куст с яркими, красными ягодами. Петя вспомнил, что мама говорила, что ягоды очень полезны. Он попробовал одну – и она оказалась такой сладкой и ароматной, что Петя съел целую горсть!

Чем дальше шел Петя, тем больше вкусных и полезных вещей он находил. Он ел сочные яблоки, сладкие груши, хрустящие огурцы и даже зеленую брокколи, которая оказалась похожей на маленькие деревья и имела приятный, немного ореховый вкус.

И вот, когда Петя съел последний кусочек вкусного персика, он оказался на самой красивой полянке, которую когда-либо видел. Вокруг росли деревья с золотыми яблоками, кусты с самоцветами-ягодами, а в центре полянки журчал ручей с чистой водой. Это и был Волшебный Сад Здоровья!

Фея Здоровья появилась снова. «Видишь, Петя? Ты нашел мой сад! Все эти вкусности – это фрукты, овощи и ягоды, которые делают тебя сильным, умным и здоровым» - подтвердила Фея.

Петя понял, что Фея Здоровья была права. Он больше не боялся полезной еды, потому что знал, что она не только вкусная, но и очень важная для его здоровья.

С тех пор Петя стал самым любимым мальчиком в королевстве. Он всегда ел кашу, овощи и фрукты, потому что знал, что это его волшебные помощники из Сада Здоровья. И каждый раз, когда он ел что-то полезное, он чувствовал, как его тело наполняется силой и радостью.

Сказка «Братцы Кошмарики».

мама Вадима Евгения Широкая - Ляшко
воспитатель Иванова О. Д.

Как-то раз в детском саду случилось страшное происшествие. Прознали братцы Кошмарики, что в одной старшей группе не все дети едят кашу, не все зарядку делают, не все спят во время тихого часа.

Тут же примчались зловредные братцы Кошмарики и давай в группе хозяйничать да песенки распевать. Братцев целых семь: Бебека, Врундель, Капризулик, Макляксик, Плуттик, Слюнтяха и Суматошик. Сами крошечные, невидимые, и слышат их только дети.

Ребята в этот момент собрались рисовать: достали кисточки и акварель, альбомы разложили, стаканчики с водой поставили.

Что тут началось...

Капризулик пищит и скидывает со столов у ребят альбомы и кисти, краски в стороны расшвыривает:

— Нехочуши, нехочуши, будем вместе бить баклуши!

Макляксик урну перевернул, мусор пинает по ковру, игрушки с полок берёт, вверх подбрасывает:

— Тратят время на уборку простачки и лопушки! Надо всё порвать, ребятки, на клочки и на куски!

А Плуттик давай опрокидывать стаканчики с водой и детворе стулья раскачивать, хочет, чтобы все попадали и шишек себе набили:

— Скрипы-скрипы-скрипы Бух! Я устрою крупный Плюх!

Воспитательница не поймет что происходит. И дети не поймут, что творится. Почему вдруг полетели к потолку игрушки? Почему одежда на полу? Почему мусор разбросан? Почему стены краской перепачканы? Откуда кляксы на столах взялись? Кто это сделал?

Не видят мальчишки и девчонки, что это братцы Кошмарики разгулялись. Думают дети, что это кто-то из своих озорничает, переглядываются, ищут виноватого. И давай все ссорится да выяснять, кто кому порвал рисунки, кто кому краской шкафчик измазал...

Врундель вихрем закрутился, с плеча на плечо скачет, нашёптывает ребятам, как соврать надо, а они и повторяют:

— Не я! Не я! Скажи «не я»! Пусть не тебя накажут! Не я! Не я! Скажи «не я»! Сначала пусть докажут!

А тут повара обед принесли. И Бебека завидев котлеты и пюре заплясал, и давай на еду сахар сыпать, а в компот соль и острый перец пихать, ухмыляться да приговаривать:

— Силу деток отключу, растопчу и захвачу! Все победы исключу! Пьедестал заполучу!

Попробовали мальчишки и девчонки еду. Невкусно. И пошли спать голодными.

Спать-то они пошли, да как уснуть?

Истерично кричит Суматошек, одеяла сбрасывает, пижамы прячет:

— Не надо спать, скорей гулять! Подушка чтобы с ней играть!

Так весь тихий час и промучились. Никто уснуть не смог.

И полдник на вкус ужасным оказался — опять Бебека напакостил.

В спортзал ребят позвали с мячом размяться. А они всего боятся. Друг к дружке жмутся, от мяча шарахаются как от огня. Это Слюнтяха трусости нагнал:

— Ты лучше в сторонке тихонько постой, легко ведь прожить за чужою спиной!

Через неделю никто не хотел в детский сад идти. Раньше там было весело и интересно, а теперь кавардак. Все уставшие, ничего не получается, всё из рук валиться, даже побегать не выходит не то что на качелях покачаться или мозаику сложить. А братцы Кошмарики не на радуются: всё теперь их стало — и куклы, и машинки, и книжки, и победы. И даже знания на занятиях они вместо ребят получают!

Надоело всем печалиться. Но поделаться ребята ничего не могут — закошмарили их братцы Кошмарики, спуска не дают, не хотят, чтобы дети воспитанными, умными и ловкими выросли.

Но была у братцев Кошмарики одна слабость — любили они поспорить. И как только заведутся, то и про детей ненадолго забывают.

И вот как-то раз, когда братцы Кошмарики были заняты любимым делом, мальчик Ваня грустно вздохнул и громко сказал:

— Раньше мы дружили, а теперь ссоримся. Были чистюлями, стали замарашками. Лучшие в спорте были — теперь последние. И не по результатам, даже не приходим соревноваться.

Девочка Маша, вскинув носик ответила:

— Пословица есть. «Семь бед — один ответ».

— А что она значит? — спросил Ваня.

— Это когда одним решением, семь задач решают, — пояснила Маша.

Призадумался мальчик и говорит во всеуслышание:

— А давайте найдём такое решение, чтобы у нас снова всё хорошо было?

Ребята закивали, всем надоело неряхами и неумёхами ходить — стыдно дошколятам.

Подумали они, подумали, да и вспомнили! Одновременно все девчонки и мальчишки посмотрели на стену, где расписание дня висело, и как хором закричат:

— Распорядок!

Вздогнули братцы Кошмарики, да поздно! Догадались дети как от зловредной компании избавиться.

Порядок навели, и Распорядок строго соблюдали. И всё выправилось. Пусть сначала и было трудно, ведь куда легче что-то сломать, чем построить, но ребята справились. Они снова все вместе делали зарядку, ели кашу, спали в тихий час. И никто ни от одной задачи не отлынивал. Даже дежурного поставили. Каждый день кто-то из ребят был за старшего, чтобы ничего из Распорядка не упустить.

Как не злились братцы Кошмарики, да пришлось уходить — перестали их дети слушать, не ссорятся мальчишки и девчонки, всё вместе чинят, никого в бедах не обвиняют. Одолели врагов ребятки, потому как сообща дружно действовали.

И пошли дальше по свету братцы Кошмарики гулять. Ходят, высматривают в какой бы ещё детский сад поселиться. Ищут себе помощников, которые спать не любят, не хотят спортом заниматься и кашу не едят.

Сказка про Зайку-Попрыгайку и Мишку-Топтыжку.

воспитатель Лойко Е. Ю.

Жили-были в лесу два соседа: веселый Зайка-Попрыгайка и ленивый Мишка - Топтыжка. И жили они очень по-разному! Зайка-Попрыгайка каждое утро, как только солнце просыпалось и говорило: «Просыпайся, лес! Пора-пора!», вскакивал со своей мягкой травяной постельки. «Чик-чик, буль-буль!» – умывался он холодной росой и чистил зубки маленькой сосновой веточкой (конечно, у зайчат зубки особенные, но они тоже любят чистоту!). «Раз-два, раз-два! Скок-поскок!» – делал веселую зарядку: прыгал, приседал, махал ушками. От этого у него щечки розовели, а глазки блестели! «Хрум-хрум!» – с удовольствием завтракал сочной морковкой, хрустящим яблочком и пил чистую водичку из ручейка. «Водичка – сила!» – говорил Зайка. Потом он целый день играл с белками в догонялки, катался с ежиком с горки на листике, помогал дятлу искать шишки. И перед сном обязательно снова умывался!

А Мишка-Топтыжка? Ох, и любил он поспать! Солнышко будило-будило: «Мишенька, вставай!», а он только ворчал: «Мррр... Еще пять минуточек...». Просыпался поздно, весь сонный. Умываться? «Фу-у-у, зачем? Я же и так хороший!» – фыркал Мишка. Зубки чистить? «Ой, лень!» – махал лапой. Зарядку делать? «Уф-уф... Я устал... еще не проснулся...» – и зевал во весь рот. А кушать он любил только сладкие медовые пряники да булочки, которые ему приносила добрая бабушка Медведица. Водичку пить забывал, говорил: «Не вкусно!». Фрукты и овощи? «Фу, не хочу!». Весь день Мишка сидел на пенечке или лежал на бревнышке, смотрел, как муравьишки трудятся, и вздыхал: «Ох, устал я...». Даже поиграть с друзьями лень было.

И вот однажды... Случилась беда! Мишка-Топтыжка проснулся и почувствовал: животик у него бурчит и болит, голова тяжелая, лапы как ватные. Ни встать, ни поиграть – совсем не хочется! Он даже сладкий пряник не смог съесть. Загрустил Мишка, заплакал: «Ой-ой-ой, что со мной?»

Увидел это Зайка-Попрыгайка. Прискакал, сел рядом: «Что случилось, Мишутка?»

«Болею я, Зайка... Все болит... И сил нет!» – простонал Мишка.

Зайка покачал головой: «Знаешь, Мишенька, я думаю, знаю, почему ты заболел. Ты забыл важные лесные правила здоровья!»

«Какие правила?» – удивился Мишка.

«Вот они!» – сказал Зайка и зашевелил ушками:

1. Солнышко встало – и ты вставай! (Ложиться и вставать лучше со всеми, по режиму!)

2. Водичка, мыло – наши лучшие друзья! (Умываться и чистить зубки надо утром и вечером!)

3. Раз-два! Веселей! Зарядку делай поскорей! (Зарядка будит тело и дает силы!)

4. Фрукты, овощи, кашка – самая полезная чашка! А водичка чистая – сила необычная! (Кушать нужно полезную еду и пить воду!)

5. Бегай, прыгай, играй! Сидеть без дела – не узнаешь! (Двигаться, играть на свежем воздухе – это весело и полезно!)

«Ох...» – протянул Мишка. – «А я все эти правила нарушал...»

«Не беда! – ободрил его Зайка. – Давай вместе поправимся! Я тебе помогу!»

И Зайка стал помогать Мишке: принес ему чистой водички – Мишка выпил и сразу почувствовал, что стало легче. Дал сочное яблочко – Мишка съел, и животик перестал бурчать. Показал простую зарядку для мишек: потягушки, хлопки лапами, перекаты. Мишка, хоть и медленно, но стал делать. Научил умываться прохладной водой – ах, как бодрит! А когда Мишка окреп, Зайка позвал его играть в мячик!

Сначала Мишке было непривычно. Но с каждым днем он чувствовал себя все сильнее и веселее! Щечки порозовели, глазки заблестели. Он даже стал просыпаться почти вместе с Солнышком!

И теперь в лесу дружат Зайка-Попрыгайка и Мишка-Быстроножка (уже не Топтыжка!). Вместе делают зарядку, вместе кушают полезные вкусняшки, пьют водичку, умываются и целыми днями играют в веселые игры! А Солнышко, глядя на них, улыбается во весь свой золотой рот: «Молодцы! Так держать! Здоровье – это самое главное богатство!»

Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец! И помните, ребята, как Зайка с Мишкой: чтобы быть сильным, бодрым и веселым, нужно дружить со здоровьем каждый день!

Сказка «Как Ваня и семья Волшебных Здоровячков победили Лень-Обжору».

воспитатель Кузнецова О. А

Жил-был мальчик Ваня – весёлый, добрый, но очень ленивый. Целыми днями он играл в планшет, ел конфеты и не любил гулять. А ещё он часто болел – то нос заложит, то горлышко заболит.

Однажды ночью к Ване прилетела маленькая фея Здравинка.

– Ваня, – прошептала она, – если так продолжится, ты превратишься в грустного Тюфяка! Но я знаю, кто тебе поможет – семья Волшебных Здоровячков! Они живут в самой обычной квартире, но знают секреты здоровья.

И Ваня отправился в гости к Здоровячкам...

Во дворе дома мальчик встретил дедушку Закаляйкина старичек сидел босиком на травке и пил прохладный морс.

– Закаляйся, как я! – засмеялся он. – Утром умывайся холодной водой, ходи босиком, и никакие микробы тебя не возьмут!

В квартире Ваня встретил маму повариху она помешивала в огромном горшке кашу «Сила богатырская»

– Вкусно? – улыбнулась она. – Это овсянка с ягодами! А вот мои секреты:

Фрукты– вместо конфет,

Суп– каждый день,

- Чистая Вода– лучше газировки!

Мальчик съел всю тарелку каши и почувствовал силу богатырскую. На встречу мальчику вышел

Папа - Спортивкин с весёлой зарядкой.

Папа подбрасывал гирию, как мячик.

– Эй, Ваня, давай соревноваться! Кто дольше простоит в позе «ласточки»?

А потом побегаем!

Оказалось, спорт – это не скучно, а очень весело!

Мальчик заглянул в комнату к сестренке чистюле.

Маленькая Аленка мыла руки с душистым мылом и пела:

Мойте руки до еды,

После туалета,

После улицы и сна –

Будет вам награда!

Вдруг появилось огромное пухлое чудище – Лень-Обжора! Оно хотело заставить Ваню снова лежать на диване и есть чипсы.

Но Здоровячки не испугались!

Дедушка облил его холодной водой,

Мама накормила полезным супом,

Папа заставил делать зарядку,

Аленка вымыла ему лапы с мылом.

Лень-Обжора съёжился и исчез с визгом: «Фу-у-у, какая гадость это ваше здоровье!»

Ваня вернулся домой и с тех пор:

- Делал зарядку с папой,

- Ел мамины полезные завтраки,

- Закалялся с дедушкой,

- А вместо планшета – играл во дворе с друзьями.

И – о чудо! Он перестал болеть, стал сильным и весёлым!

Здоровье – это не таблетки и уколы, а весёлые привычки всей семьи!

Сказка «Тайны Здоровья»

воспитатель Трынова Н. С.

В одном уютном домике жила маленькая девочка Настенька со своими родителями. Она была очень доброй и любознательной девочкой, но часто забывала следить за своим режимом дня и здоровьем. Однажды мама решила рассказать ей удивительную историю...

Жила-была однажды девочка по имени Светочка. У неё были красивые глазки, румяные щёчки и чудесная улыбка. Но каждый вечер перед сном Светочке было трудно уснуть, а утром её будил гудящий колокольчик – это соседские петухи начинали петать слишком рано!

Однажды ночью к Светочке пришла мудрая Фея Соня. На плечиках у неё блестели звёздочки, а платье переливалось всеми цветами радуги.

– Я вижу, дитя моё, ты устала, – сказала Фея, нежно погладив девочку по голове. – Давай-ка мы вместе откроем секреты здорового сна и правильного распорядка дня.

Фея повела Светочку в волшебный сад. Там росли разные деревья: одни дарили сладкие яблоки для завтраков, другие наполнялись хрустящими овощами для обеда, третьи приносили вкуснейшие ягоды для ужинов.

– Ты должна правильно питаться, – объяснила Фея. – Ешь фрукты и овощи каждый день, пей воду вместо газировки, тогда твои силы будут крепкими, а настроение радостным.

Потом они отправились на полянку, где танцевали маленькие эльфы. Эльфы весело прыгали, играли в мяч и бегали наперегонки друг с другом.

– Каждый день обязательно двигайся! Играйте, гуляйте, занимайтесь спортом, – продолжила свои наставления Фея. – Тогда ты будешь бодра и здорова весь день.

Следующая остановка была около тихого озера. Над озером сияло яркое солнышко, отражаясь в прозрачной воде.

– Солнце дарит нам свет и тепло, помогает организму вырабатывать витамины, – рассказала Фея. – Гуляй чаще на свежем воздухе, наслаждайся солнечными лучиками.

Но самое главное приключение ждало впереди. Когда наступал вечер, на небе зажигались звёзды, и Фея снова появлялась рядом со Светочкой.

– Время ложиться спать пришло, моя милая девочка, – говорила она мягко. – Спокойный сон даёт твоему телу возможность отдохнуть и набраться сил для нового дня.

Светочка крепко прижалась к своей мягкой подушке и вскоре заснула спокойным глубоким сном.

Утром, проснувшись свежей и отдохнувшей, девочка поняла, почему важно соблюдать правильный режим дня и заботиться о своём здоровье. Теперь она знала все тайны здоровья и хотела поделиться ими со своими друзьями.

И с тех пор в доме всегда царило веселье и радость, потому что дети следовали советам мудрой Феи Сони и заботились о своём здоровье.

Настеньке так понравилась эта история, что теперь она старалась больше гулять, хорошо кушать, заниматься физкультурой и вовремя ложилась спать. А родители радовались, видя, как растёт здоровая и счастливая дочь.

Так пусть же ваша жизнь тоже наполнится радостью и здоровьем благодаря правильному распорядку дня и заботе о себе!

Сказка про Мишутку и режим дня

воспитатели Полукарова К. В.

Кучер Н. А.

В сказочном лесу на опушке стоял маленький домик, в нем жила семья медвежат. Как-то раз маленький медвежонок по имени – Мишка очень долго спал. Из-за этого он чувствовал себя усталым, не веселым и даже однажды проспал поход за малиной.

– Почему я чувствую себя таким усталым? – спросил медвежонок маму.

А мама ему ответила:

– А потому что ты долго спал. И не соблюдал волшебный режим дня.

– А что это за волшебный режим дня? – спросил Мишутка.

– А я тебе сейчас расскажу. Необходимо встать утром вовремя, умываться, делать зарядку и хорошо позавтракать, заниматься делами и играть днем, а также не забываем про прогулку, после прогулки надо плотно пообедать и лечь отдохнуть, вечером мы примем в ванну и будем готовиться ко сну – рассказала ему мама медведица.

– Ох, как это интересно. А давай мы с тобой попробуем завтра следовать этому волшебному режиму дня. – сказал Мишутка.

– Конечно, давай – ответила медведица.

С того момента Мишутка со своими родителями всегда соблюдали режим дня: просыпались утром рано, умывались, делали зарядку, плотно кушали, а также гуляли и играли днём и всегда вовремя ложились отдыхать и днем, и вечером. Они заметили, что стали бодрее, добрее, веселее и здоровее. Мишутка понял, какой важный смысл имеет режим дня в его здоровье.

МОТИВАЦИЯ НА МАКСИМУМ: КАК ЗАЖЕЧЬ ОГОНЬ В ГЛАЗАХ РЕБЕНКА



СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ

Совместный досуг «Поиграй со мной»

воспитатели Огиенко А. И.

Антипенко И. В.

Предисловие:

«Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Сухомлинский В.А.

Детство – это не только самая счастливая и беззаботная пора в жизни человека, это пора становления будущей личности. Поэтому для ребенка важны умные, полезные игры, которые развивают, воспитывают и приучают к здоровому образу жизни. Игра – это ведущий вид деятельности ребенка. В игре развиваются все психические процессы (память, мышление, творческие способности и т.д.). Огромное влияние игра оказывает на умственное развитие, речевое развитие, физическое развитие. То есть, игра способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Для любого ребенка игра – это простой способ познания мира и своего места в этом мире. Именно в игре ребенок растет и развивается как личность, приобретает навыки общения и поведения в обществе. И с самых ранних лет жизни надо ставить ребенка в такие условия, чтобы он как можно больше играл. И задача взрослых не только не мешать играм ребенка, но и создавать развивающую игровую среду, учить ребенка играть в самые разные игры.

Предварительная работа:

Было проведено анкетирование среди родителей средней группы «Игра в жизни Вашего ребенка» (приложение)

Совместный досуг «Поиграй со мной»

Цель: установить и развить партнерские отношения для сотрудничества родителей с ребенком; развивать чувство сопереживания, формировать умение понимать состояние и интересы друг друга; создать ситуации для взаимодействия и сотрудничества.

Задачи: Создать условия для эмоционального сближения всех членов семьи; расширить возможности понимания ребенка; выработать

новые навыки взаимодействия с ребенком. Формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей. Повысить родительскую компетентность в понимании переживаний и потребностей своего ребенка.

Помочь родителям научиться играть и общаться со своим ребенком, а также адекватно оценивать его (уровень развития, достижения, проблемы), определять правильные пути взаимодействия с ним. Просветить родителей в вопросах по воспитанию и обучению дошкольников, а также вовлекать родителей в жизнь детского сада.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на сегодняшнее занятие. Наше с Вами занятие пройдет сегодня в необычной форме, а в виде совместного досуга. Это поможет вам лучше узнать своих детей и понять их в различных ситуациях. Ведь сейчас современным родителям не хватает времени на общение с ребенком. Здесь мы с Вами будем общаться друг с другом, узнавать друг друга, определять существующие проблемы и конечно же решать их.

Воспитатель: Давайте сейчас все вместе возьмемся за руки и поприветствуем друг друга

«Нам здороваться не лень.

Всем привет и добрый день!»

1. Воспитатель: «Беседа об игре»

«Поиграй со мной!» - как часто Вам приходится слышать эту просьбу от своих детей? И сколько радости они получают, когда Вы, преодолеваете усталость и оставляете домашние дела, соглашаетесь на несколько минут побыть «больным» или «серым волком», «пиратом» или «ребенком». Чаще всего, играя с ребенком, мы взрослые следуем за его желанием: а ребенок сам рассказывает нам, что надо делать. Ну, а мы послушно выполняем все его требования.

Однако такие игры не только доставляют удовольствие и радость ребенку, а еще в игре ребенок проявляет то, чем он уже овладел, все те качества, которые у него уже сформировались. В игре развиваются все важнейшие стороны его психики.

Сегодня мы поиграем в коммуникативные игры, которые направлены на развитие умения устанавливать определенные

взаимоотношения друг с другом, умение работать в паре, умение уступать другому, помогать и поддерживать.

Ребенок в игре всегда бывает сильнее, добрее, выносливее, сообразительнее, чем в других ситуациях, и это вполне нормально. Ведь именно в игре он должен принимать и выполнять правила игры.

Сейчас мы поиграем с Вами в игры, которые помогут развлечь детей и взрослых в день рождения, на отдыхе, на природе и т. Д.

2. Упражнение «Встаньте все те, кто...»

Воспитатель поочередно дает задание участникам: встаньте те, кто, похлопайте в ладоши те кто, потопайте ногами те, кто,

- любит смеяться, спать;
- любит смотреть мультики;
- у кого светлые волосы, (темные);
- у кого зеленые глаза;
- больше всех любит мороженое;
- плавать и нырять;
- радуется плохой погоде;
- любит вместе с семьей отдыхать;
- любит нарушать дисциплину;
- у кого дома живет крокодил, собака, попугай;
- вместе читают книжки;
- вместе гуляют;
- вместе моют посуду;
- вместе играют.

Воспитатель: Какие вы все умнички, вы умеете дружно работать. А теперь скажите мне, как вы думаете, что является символом семьи? (ответы).

Воспитатель: Правильно, конечно же ромашка. Этот цветок символизирует любовь, счастье, тепло и уют в доме. Давайте вместе с вами сделаем ромашку, чтобы в ваших семьях было еще больше любви, тепла, взаимопонимания и уюта в доме. Но наша ромашка будет необычной, разноцветной и яркой!

3. Упражнение «Ромашка»

Цель: формирование умения взаимодействия, умение договариваться и совместно выполнять работу, формировать чувства сопереживания друг за друга. Посмотрите у вас на столах лежат лепестки разного цвета.

Давайте соберем лепестки и сделаем вот такой цветок (показываем цветочек) "Ромашка". Вы сами должны решить, кто будет собирать лепестки, а кто клеить. Вы можете сделать это вместе, главное, чтоб лепестков у цветка было ровно семь и все они были разных цветов. Участники пары должны договориться, кто будет собирать лепестки, а кто наклеит их.

4. Музыкальное упражнение «Топ – хлоп» Е. Железнова

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, снятие мышечного напряжения.

Текст

Мы ногами топ-топ-топ
Мы руками хлоп-хлоп-хлоп
И туда и сюда повернемся без труда
Мы головками кивнем
Дружно ручками махнем
И туда и сюда повернемся без труда
Мы подпрыгнем высоко
Прыгать вместе так легко
И туда и сюда повернемся без труда.

5. Упражнение «Прощание»

Цель: создать положительный эмоциональный фон.

Воспитатель: Сегодня мне было очень приятно находиться с Вами рядом, давайте сейчас будем передавать клубочек и у кого он окажется в руках, расскажет, что ему понравилось и запомнилось больше всего на нашем совместном занятии.

Я хочу поблагодарить всех Вас, за то, что нашли время и провели его с нами. И на память о сегодняшнем дне, мы с детками каждому из Вас оставим пожелания. В руках у детей есть «Сундучок радости», подойдите и каждый возьмите из него пожелание.

Воспитатель: Давайте встанем, возьмемся за руки, и все вместе попрощаемся:

«ДРУГ ДРУГУ НА ПРОЩАНИЕ МЫ СКАЖЕМ ДО СВИДАНИЯ»

Анкета для родителей «Игра в жизни вашего ребенка»

воспитатели Огиенко А. И.

Антипенко И. В.

Уважаемые родители! Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа или напишите свой вариант.

1. Знаете ли Вы, какие игрушки наиболее интересны вашему ребенку?

Да. Нет.

Перечислите несколько

2. Часто ли Ваш ребенок играет дома?

Да. Нет.

Свой вариант.

3. Как Ваш ребенок играет?

Умеет играть самостоятельно. Не всегда играет самостоятельно.

Не играет сам.

4. Вовлекает ли Вас в свою игру?

Да. Нет. Иногда.

5. В какие игры предпочитает играть Ваш ребенок дома?

Настольные игры. Подвижные игры. Компьютерные игры.

Свой вариант.

6. Разрешаете ли Вы играть детям в какие-то интересные для них игры в том случае, если они не нравятся Вам?

Да, разрешаю. Нет, не разрешаю.

Свой вариант

7. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома в новой обстановке (например, в гостях у ваших знакомых)?

Да Иногда. Нет

8. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?

Да. Нет. Иногда.

10. Какие взаимоотношения у ребенка с другими детьми или

взрослыми вашей семьи (брат, сестра, бабушка, дедушка, тётя, дядя и.т.д.)? Легко идет на контакт

(показывает игрушки, вовлекает в свою игру....)

Избирательно. Трудно играют вместе. Часто ссорятся

11. На Ваш взгляд, каких игрушек, настольных игр недостаточно в группе?

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

Конспект сценария квеста в кругу семьи

«Спортивные приключения»

инструктор по физической
культуре Фещенко О. П.

Цель: Провести спортивный квест для детей и родителей, способствующий развитию командного духа и физической активности, укреплению семейных связей. Развивать координацию, ловкость, скорость и интерес к занятиям спортом.

Место проведения: Двор, большая комната.

Время проведения: 1,5-2 часа.

Подготовка:

1. Материалы:

- Конверты с заданиями
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи и т.д.)
- Награды для победителей (медали, грамоты, сувениры)
- Таймер
- Бумага и ручки для записей

2. Команды:

- Разделите участников на команды (по 2 человека). В каждой команде должны быть дети и родители, чтобы способствовать взаимодействию.

3. Станции:

- Подготовьте 4-5 станций с различными спортивными заданиями. Чтобы найти конверт с заданием, можно воспользоваться примерной картой.

(смотреть приложение)

Ход:

1. Открытие квеста (10 минут):

- Приветствие участников, совместная разминка (см. приложение №1)
- Объяснение правил квеста и системы оценивания (баллы за выполнение заданий).
- Деление на команды и раздача карт с местоположением станций.

2. Станции с заданиями (по 15 минут на станцию):

Станция 1: Пулевая стрельба

- Задание: Участникам нужно стрелять мячом в цель (можно использовать корзину для белья или контейнеры).
- Оценка: За каждое попадание – баллы.

Станция 2: Эстафета с препятствиями

- Задание: Пройти эстафету с препятствиями (перепрыгнуть через барьеры- подушки, пробежать с мячом змейкой между стульев, прыжки на скакалке, пролезть в обруч).
- Оценка: Команда, которая быстрее всех пройдет эстафету, получает 5 баллов.

Станция 3: Силовая станция

- Задание: Участники должны выполнить определённое количество приседаний, отжиманий или планок. (по договорённости)
- Оценка: За каждую выполненную задачу – 1 балл.

Станция 4: Спортивная викторина (смотреть приложение № 2)

- Задание: Ответить на вопросы о спорте (например, об олимпийских видах спорта, известных спортсменах).
- Оценка: За каждый правильный ответ – 2 балла.

Станция 5: Танцевальный конкурс

- Задание: Команды показывают оригинальный спортивный танец (или ритмическую гимнастику).
- Оценка: Оценивается креативность и исполнение (до 5 баллов).

3. Подведение итогов (15 минут):

- Подсчет баллов для каждой команды.
- Объявление победителей и вручение призов.
- Благодарность всем участникам за активное участие.

4. Закрытие квеста (10 минут):

- Обсуждение впечатлений.
- Фото на память.
- Угощение для участников (фрукты, соки).

Рекомендации:

- Обеспечьте безопасность во время выполнения заданий.
- Подберите задания в зависимости от возраста детей.
- Учитывайте интересы и физические возможности участников.

Примерная карта расположения конвертов с заданиями:



Конверты с заданиями распечатай, подпиши:



Приложение №1

Комплекс разминки в домашних условиях для дошкольников и их родителей может включать в себя различные упражнения, которые помогут размяться, улучшить настроение и подготовить тело к активностям.

Примерный план разминки:

1. Самомассаж (2минуты)

- Попросите детей и родителей массажировать свои плечи, шеи и руки, чтобы расслабить мышцы.

2. Разогрев (5 минут)

- Прыжки на месте: 30 секунд
- Круговые движения руками: 15 секунд вперед, 15 секунд назад
- Наклоны в стороны: по 10 раз в каждую сторону
- Шагающие движения на месте: поднимая колени высоко, 1-2 минуты

3. Основные упражнения (10 минут)

- Махи руками и ногами: по 10 раз на каждую сторону
- Приседания: 5-10 раз (можно делать с помощью родителя)
- «Звериные» движения: маршировка на месте, имитируя разные виды животных (например, медведя, краба)

4. Заминка (2-3 минуты)

- Растяжка: потянуть руки вверх, потом попробовать дотянуться до носков, сделать наклоны.

- Глубокое дыхание: вдохнуть на счет 4, выдохнуть на счет 4.

5. Заключительная часть (2 минуты)

- Попросить детей поделиться, какое упражнение им понравилось больше всего, и провести небольшую игру на внимание, например, «Угадай, какое животное я изображаю».

(Важно, чтобы разминка была веселой и занимательной, учитывающей возраст детей. Родители могут активно участвовать в упражнениях, создавая положительный пример и атмосферу.)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В заключение, хотели бы подчеркнуть значимость режима дня в разные возрастные периоды детства. Правильный распорядок дня является основой для формирования здоровых привычек у детей, способствует их физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию. Важно помнить, что каждый возраст имеет свои особенности и потребности, и режим дня должен быть адаптирован к ним. Кроме того, в условиях семьи здоровье детей во многом зависит от того, как организована их повседневная жизнь. Способы здоровьесбережения, такие как правильное питание, физическая активность, режим сна и отдыха, играют ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия. Родители и другие члены семьи должны стать примером для подражания, демонстрируя здоровый образ жизни и вовлекая детей в активные и полезные занятия.

Список используемой литературы:

1. Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др].: под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024
2. Филиппова С. О., Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения; Санкт – Петербург 2007.
3. Евдокимова Т. А., Клубкова Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма.- СПб., 2000.
4. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. - М.; ТЦ Сфера, 2017.
5. Е.А. Бабенкова. Игры, которые лечат. - М.; ТЦ Сфера, 2013.
6. Петровский В.А., Виноградова А.М., Кларина Л. М., Стрелкова Л.П. Воспитателю о личностном общении.- М., 1992.
7. Бардышева Т. Ю. Разговорчивые пальчики. — М., 2001.
8. Гуров В.Н. Социальная работа образовательных учреждений с семьей. – М., 2006.
9. Бочарова А.Г., Горева Т.М. «500 замечательных игр для детей» - М.: ООО «Фирма» Издательство АСТ», 1999г.
10. Абдулахамидова Б.Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. 2023. № 1
11. Гальчуткина О.А., Лещинская С.Н. Роль и значение физической культуры и спорта в здоровом образе жизни: обзорный анализ // Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2022. № 10.
12. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДООУ – 2017. - №8.
13. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8.
14. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДООУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2015. - №1

15.Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ – 2017. - №1.

16.Карасева, Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева // Дошкольник. РФ – 2020. – №5.

Интернет ресурсы:

1. В. Верзакова. «Организация работы в ДОУ по формированию здорового образа жизни дошкольников».

<https://www.maam.ru/detskijsad/organizacija-rabotu-v-dou-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov.html>

2.С. Обухова «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста».

<https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta/viewer>

3. Мифы и правда о ЗОЖ: интересные факты о здоровом образе жизни

<https://emsnoble.ru/mify-i-pravda-o-zdorovom-obraze-zhizni/>

4.Утренняя гимнастика детям

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/utrennyaya-gimnastika-detyam/>

5.Питание дошкольника

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/pitanie-doshkol-nika/>

6.Кузнецова О. «Работа с родителями по формированию здорового образа жизни у детей».

<https://edu-time.ru/pub/122197>

7.Осипова А. «Формирование правил здорового образа жизни у дошкольников».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/05/06/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov>

8.Петрова Н.А. «Здоровье детей дошкольного возраста».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/11/10/zdorove-detey-doshkolnogo-vozrasta>