Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Малыш»

Департамент образования г. Ноябрьск

Ямало-Ненецкого автономного округа

«Букварь здоровья»

 Подготовила

 воспитатель 1категории

 Игнатенко Л.И

г.Ноябрьск-2011

 **Тема:** «Букварь здоровья».

**Цель:**

* привлечь родителей к решению проблемы высокой заболеваемости и низкой посещаемости детей детского сада;
* обсудить причины и возможные пути решения проблемы
* расширить знания родителей по вопросам здорового ребенка и донести значение продолжения этой работы в семье.
* способствовать установлению содружества детского сада с семьей в реализации задач по физическому воспитанию детей.

**1 страничка:** «Воспитание здорового ребенка» обмен мнениями.

**2 страничка:** «Ребенок и здоровье» решение проблемных ситуаций.

**3 страничка:** « Если хочешь быть здоров, занимайся!» обмен опытом по физическому развитию детей и оздоровлению детей в семье.

**4 страничка:** «Резюме».

**5 страничка:** «Как стать Неболейкой»

(тест – задание)

**Организация:**

* работа проходит по подгруппам.

**Материал:**

1. Карточки с описанием проблемных ситуаций для каждой подгруппы
2. Карточки с вопросами беседы.
3. Памятка. «Воспитание здорового ребенка».
4. Бумага, ручки.
5. Фотовыставка «Мы со спортом крепко дружим».
6. Тематическая папка «Организация прогулок в зимнее время»
7. Выставка литературы «Здоровье и физическое воспитание детей дошкольного возраста».
8. Папка- раскладушка «Организация двигательной активности».

**1 страничка: « Воспитание ребенка»**

**(обмен мнениями)**

**1. Вопросы к обсуждению**:

1. Что такое здоровье?

В словаре русского языка С. Ожегова «здоровье это правильная, нормальная деятельность организма». В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

1. В чем причины заболеваемости? Может ли «гиподинамия» быть причиной заболеваемости.

 Для профилактики необходимы свет, кислород, вода, здоровое сбалансированное питание. Если эти аспекты не соответствуют необходимым нормам, то нарушается баланс всех систем нашего организма, и мы это очень быстро чувствуем. Наш организм выражает свое недовольствие в виде, какого расстройства и заболевания. «Гиподинамия» - это не только недостаток движений, это своеобразная болезнь, т. е нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности). Таким образом, интенсивностью физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

1. Каковы основные задачи по физическому воспитанию дошкольника?
* Охрана и укрепление здоровья детей.
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
* создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* обеспечение физического и психологического благополучия;

Таким образом, триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для реализации потребности ребенка в двигательной активности, для укрепления здоровья в детском саду ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания детей.

* утренняя гимнастика на воздухе или в зале
* разнообразные подвижные игры в течение всего дня
* закаливающие процедуры
* занятия физкультурой
* рациональное распределение интеллектуальной нагрузки дошкольников.

Все это осуществляется при условии организации медика – педагогического контроля, с учетом индивидуального физического развития и состояния здоровья каждого ребенка.

**2.Диалог родителей:**

 - Нас ругают, что мы не ходим или опаздываем на зарядку. Не могу поднять ребенка утром, так тяжело встает?

 - У нас тоже не получается успевать на зарядку, не можем оторвать от телевизора, все мультики надо пересмотреть с утра.

  **Что важнее для здоровья ребенка?**

 соблюдения режима дня.

 проведение утренней гимнастики

  **?** или просмотр мультфильмов?

 Как, по-вашему, мнению, нужно

 укреплять здоровье ребенка?

**Важно подчеркнуть:**

Строгий, четкий, разумный режим – фактор весьма существенный в выработке динамического стереотипа. Режим содействует ритм жизни, обеспечивающий ему смену деятельности, приучающий его, где надо, быть подвижным или усидчивым, умеющим подчиняться общему распорядку. Если ребенок поставлен, перед необходимостью, подчинять себя размеренному общему течению жизни в доме, то от него легче добиться уравновешенного поведения, а уравновешенный ребенок более податлив воспитанию

**2 страничка: «Ребенок и здоровье»**

**(решение проблемных ситуаций).**

1.Две мамы беседуют:

-Ребенок находится, дома не болеет, но как пойдет в сад, сразу заболевает. Они там окна открывают и зачем это надо?

- Они там окна открывают и зачем это надо?

 **Правы ли мамы?**

 **?**  Нужно ли проветривание группы?

 Что нужно делать, чтобы ребенок не болел

**Важно подчеркнуть:**

 Проветривание помещений группы для выполнения «температурной» гигиены, т.е. организации теплового и воздушного режима помещений. Физиологическое действие свежего воздуха выражается в улучшение обмена веществ, эмоционального состояния, что повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Проветривание проводится обязательно в отсутствие детей, в соответствии с графиком проветривания температурного режима различных помещений группы.

2.Беседа двух мам:

- Зачем необходимы прогулки на свежем воздухе?

- Детей даже утором встречают на улице?

 **? Правы ли мамы?**

 Нужны прогулки на свежем воздухе

**Важно подчеркнуть:**

 Прогулка, пребывание на свежем воздухе – одно из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке, в зависимости от погодных условий и характера предыдущего занятия. Выход на прогулку должен организовываться подгруппами, чтобы дети не перегревались, а длительность регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Важно руководить детской деятельностью на свежем воздухе, следить за физиологической нагрузкой, сменой подвижных игр, сочетать игры с трудом, с соблюдениями за окружающим.

 Закаливающие мероприятия важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Необходимы постепенность, систематичность и последовательность проведения закаливающих процедур, учет возраста, индивидуальных особенностей состояния здоровья ребенка. Основными факторами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Закаливающие процедуры, которые мы проводим в группе:**

* организация теплового и воздушного режима («температурная гигиена)
* облегченная одежда в группе
* проведение прогулок на свежем группе.
* сон без маек
* воздушные ванны после сна в сочетании с физическими упражнениями
* занятия босиком на утренней гимнастике и физкультуре.
* ходьба по ребристой дорожке, солевое закаливание.
* гигиенические процедуры
* специальные медицинские профилактические мероприятия.

**3 страничка: «Если хочешь, будь здоров, занимайся!»**

**(обмен опытом по физическому развитию детей и оздоровлению детей в семье.)**

**Семья Жукова Вани.**

**Мама Елена Валерьевна:**

- В нашей семье два сына – стоит задача воспитать сильных, здоровых, выносливых, т.е. настоящих мужчин. Поэтому дома купили физкультурный уголок мини-стадион, где есть перекладина, кольца, канат, лестница, боксерская груша. Мальшишки любят сами заниматься, устраивать соревнования. Дети очень любят заниматься там. Мы советуем родителям приобрести такие физкультурные уголки, они прекрасно удовлетворяют потребность детей в двигательной активности, дети растут физически здоровыми и приобщаются к спорту

**Семья Синева Максима.**

**Мама Елена Николаевна:**

- Мы живем в общежитии в одной комнате, комната маленькая, нет возможности установить физкультурный уголок. Но у моего сына есть мелкий спортивный инвентарь: гантели, гиря, скакалка, мяч, гимнастическая палка. Максиму нравится устраивать соревнования в коридоре с мальчишками. Ребенок гуляет очень много на улице, на выходные посещаем бассейн КСК «Ямал». Я думаю, что не надо не жалеть для своего ребенка времени и находить возможность приобщать его с детства к здоровому образу жизни.

**Семья Иваниковой Тани.**

**Мама Раиса Валерьевна.**

- В нашей семье мы все очень любим спорт. И здоровому образу придаем очень большое значения. Мы придерживаемся высказывания – в здоровом теле здоровый дух! Как мы знаем воздух один из факторов здоровья. Поэтому в квартире у нас всегда присутствует он, наши девочки спят всегда при открытых форточках, будь – то – 40 или -4. Прогулки на свежем воздухе одно из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Мы советуем родителям заниматься спортом, с детства привлекать к этому детей и быть примером для них

**4 страничка. «Резюме».**

* в выводные и праздничные дни придерживайтесь дома режима детского сада
* воспитывайте культурно- гигиенические навыки, навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. В чистоте и опрятности залог здоровья
* питание детей должно быть сбалансированным и рациональным.
* рассказывайте детям о здоровье, формируя представления о строении собственного тела, назначении органов и систем, о том, что вредно и полезно для человеческого организма.
* дома проводите такие же закаливающие процедуры, как в детском саду.
* гуляйте в любую погоду, обогащая прогулку интересным содержанием; игры, наблюдения за природой, явлениями окружающей жизни, общения со сверстниками, посильный труд, спортивные развлечения.
* организуйте дома физкультурный уголок, приобретите оборудование для занятий спортом мелкий спортивный инвентарь.
* дружите с физкультурой и спортом.
* воспитывайте у ребенка потребность в здоровом образе жизни.

**5 страничка: «Как стать Неболейкой»**

**(тест задание)**

 Для того чтобы определить резистентность (устойчивость) организма к заболеваниям, вам нужно подсчитать, сколько раз болел ребенок за предыдущий год. Подсчет закончите сегодняшним днем.

 Если ребенок болел не более трех раз в году, то резистентность его организма нормальная. И для сохранения здоровья малыша вам необходимо «держать три линии обороны».

* соблюдать режим дня.
* поддерживать режим питания
* обязательно делать с ребенком зарядку, проводить закаливание, играть в подвижные игры, гулять на свежем воздухе.

 Если ребенок болел более четырех раз в году – это часто болеющий ребенок, и для его оздоровления нужно, прежде всего, получить у врача конкретные рекомендации.

Используемая литература:

1. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду\ под ред.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.:Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
2. Центр «Дошкольное детство» имени А.А.Запорожца Программа «Истоки» - Просвещение 2003