*Седьмой секрет Истинного Здоровья — сила правильной осанки. Правильная осанка необходима для здоровья. Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни. Наша осанка влияет на наше настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние.*

*Адам Джексон*

*Что такое плоскостопие - это загадка. Я думаю просто это повод не заниматься физкультурой.*

*Сергей Довлатов*

**Тип проекта**: долгосрочный, практика – ориентировочный.

**Место реализации**: детский сад

**Участники проекта**: воспитанники старшей группы, семья, педагогический коллектив.

**Актуальность.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Перед педагогами ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. В детском саду разработана и ведётся определённая система работы по профилактике плоскостопия и коррекции осанки. Необходимо привлечь родителей к сотрудничеству. Только вместе мы можем решить поставленные задачи. Все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду и дома.

**Проблема**: Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Недостаток знаний у детей о здоровом образе жизни, невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Ведущая педагогическая идея**.

Реализация системы педагогической работы по приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни с опорой на разнообразные методы и приёмы.

**Цели:**

создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков и здорового образа жизни детей;

формирование у детей и их родителей практических навыков по профилактике плоскостопия

**Задачи:**

1) Способствовать развитию у детей познавательного интереса к своему организму и его возможностям.

2) Использовать в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приёмов интеграции разных видов деятельности.

3) Углубить знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия;

4) Обучить детей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;

5) Приобщить родителей к коррекционной работе в домашних условиях;

6) Создать в группе условия для профилактики плоскостопия у детей;

7) Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

**Продолжительность проекта**: долгосрочный ( 1 год)

**Технологичность.**

Данный проект может быть использован в любом дошкольном учреждении или дошкольное учреждение может организовать дополнительную услугу для неорганизованных детей.

Направленность проекта: коррекционно-оздоровительная.

Вид: здоровье сберегающая педагогическая технология.

Образовательная область: «Физическая» (здоровье сберегающие технологии).

Области интеграции: “Познавательная”, «Социально-коммуникативная», «Художественно-эстетическая».

**Механизм реализации проекта**.

Этапы проекта:

1.Подготовительный этап.

2.Основной этап.

\*Работа с детьми.

\*Работа с родителями.

\*Работа с педагогами.

3.Заключительный.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

1.Определение проблемы, цели и задач проекта. Изучение литературы, подбор материала.

2. Создание предметно-развивающей среды:

-создание в группе физкультурно-оздоровительного центра;

-изготовление массажных дорожек;

-составление карточек по дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для осанки;

-подбор комплексов гимнастики для профилактики плоскостопия в разные режимные моменты.

-подбор рекомендаций для родителей;

-создание картотеки упражнений по профилактики плоскостопия и осанки.

3.Диагностическое обследование:

- анкетирование родителей об актуальности мероприятия.

- диагностика детей « Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

- анкетирование «Организация ЗОЖ с детьми в группе» (педагоги).

- вовлечение всех участников проекта в план совместной деятельности по оздоровлению детей.

**ОСНОВНОЙ ЭТАП.**

**Организация каждодневных групповых традиций:**

- Музыкальные минутки.

- Релаксационные паузы.

- Оздоровительные минутки «включающие дыхательную гимнастику ,упражнения на осанку, плоскостопия, гимнастика для глаз ,пальчиковая гимнастика.

**Основные моменты работы над проектом.**

**Работа с детьми:**

Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.

-ОУД:

«Чтобы ножки не болели, чтобы ножки здоровели»

Беседы - рассуждения с детьми:

«Что значит здоровые ноги», « Что значит красивая осанка»

«Прогулка босиком. Полезно или вредно?»,

«Как заботиться о ногах»,

«Как выработать правильную осанку»

чтение энциклопедии «Азбука здоровья».

- развлечение “Путешествие по сказкам”,

- комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.

- комплексы упражнений на коррекцию осанки.

- дыхательная гимнастика.

-снятие умственной усталости ( релаксация ,физкультминутки ,массаж )

- закаливание :

-ходьба босиком.

-ходьба по массажным дорожкам.

-чистка зубов и полоскания рта.

-оптимальный двигательный режим.

Организация спортивных праздников и развлечений.

**Работа с родителями**.

1.Родительские собрания.

« Бережём здоровье с детства», «Организация семейного досуга».

2.Консультации.

а) Физкультурное оборудование своими руками.

б) Закаливание в детском саду.

в) Роль семьи в физическом воспитании ребёнка.

г) Формирование правильной осанки ребёнка.

д) Профилактика плоскостопия, Лечебная гимнастика при плоскостопии, Методика лечебной гимнастики, Специальные упражнения для профилактики плоскостопия, Профилактика нарушений осанки, Сколиоз -причины возникновения и методы лечения.

3.Папки- передвижки.

а) Стадион в квартире.

б) Прогулки это важно.

4.Совместная деятельность педагогов и родителей.

КОНКУРС « Нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия»

Совместная деятельность детей и родителей.

Организация семейных праздников « Папа, мама, я –спортивная семья».

**Работа с педагогами**.

а) Консультации « Здоровье сберегающие технологии в ДОУ».

б) Приобщение детей к здоровому образу жизни.

в) Игры, которые лечат.

г) Комплекс оздоровительных мероприятий на плоскостопие и коррекцию осанки.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

**1.Диагностические обследования по темам проекта:**

а) Диагностика детей «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия» .

б) Анкетирование родителей « Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребёнка».

в) Анкетирование педагогов « Здоровье сберегающие технологии в жизни ДОУ»

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Для детей и родителей.**

Повышение родительской компетентности по вопросам здоровье сбережения. Включение их в процесс повышения степени мотивации и заинтересованности детей в положительном результате.

Улучшение состояния здоровья детей посредством стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности, .

Формирование у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье, расширять кругозор.

Повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Сформированные навыки здорового образа жизни, правильное физическое развитие детского организма, создание системы здоровье сберегающий деятельности с учётом потребностей, ресурсов ,условий ДОУ, активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ .

**Для педагогов.**

Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания в оздоровлении детей.

***Приложение к Здоровье сберегающему Проекту***

***(профилактика плоскостопия и коррекция осанки)***

***«Путешествие по сказкам»***

**Пословицы и поговорки о здоровье.**

• Береги платье снову, а здоровье смолоду.

• Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

• Здоровью цены нет.

• Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

• Мал коротыш, да крепыш.

• Здоров - скачет, захворал - плачет.

• Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.

• Смех - здоровье души.

• Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.

• Здоровье не купишь - его разум дарит.

• Здоровьем слаб, так и духом не герой.

• Не рад больной и золотой кровати.

• Спи камешком, вставай перышком.

• Чистая вода - для хвори беда.

• Чаще мойся, воды не бойся.

• Здоровые зубы - здоровью любы.

• Чистота-залог здоровья.

• Не умывши лица, за стол не садимся.

• Холода не бойся, сам по пояс мойся.

• Мойся белее, будешь людям милее.

• Вылечился Ваня - помогла ему баня.

• Сон лучше всякого лекарства.

• Лук - здоровью друг.

• Ешь правильно - и лекарств не надобно.

• Кто долго жует, тот долго живет.

• Аппетит приходит во время еды.

• Хлеб - всему голова.

• Хлеб - батюшка, вода - матушка.

• Худ обед, когда хлеба нет.

• Красна река берегами, обед - пирогами.

• Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.

• Там, где нет мяса, - свекла герой.

• Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.

• Обед без овощей, что праздник без музыки.

• Чеснок да лук от семи недуг.

• Движение - спутник здоровья.

• В здоровом теле - здоровый дух.

• Лучшего средства от хвори нет.

Делай зарядку до старости лет.

*Развлечение «Путешествие в сказку»*

Задачи:

1. Развитие мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

2. Увеличение подвижности в суставах стоп.

3. Учить детей приемам самомассажа и упражнениям, направленным на укрепление мышц стопы.

4. Упражнять в ходьбе по ребристым и массажным дорожкам.

5. Подъем эмоционального тонуса и чувства коллективного взаимодействия.

Организационное обеспечение:

ребристая доска - 2шт, гимнастический канат, гимнастические палки, гантели – 5шт, коврики массажные- 4шт, массажные мячи-10шт, гимнастический мат -2шт, бубен, обруч- 2шт, магнитофон.

Ход занятия

1. Вводная часть

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас необычное задание, мы с вами отправимся в сказку. Мы будем помогать Ивану-царевичу спасать от Кащея Бессмертного Василису Прекрасную. Нам нужно помочь Ивану-царевичу пройти через дремучий лес, чтобы попасть в замок Кащея. В лесу летом буйная зелень, высокие, могучие деревья, кустарники. Ребята, дорога трудная и опасная, вы готовы преодолеть? (Ответ детей).

«Направо! За направляющим шагом - Марш! »

Ходьба в колонне по одному с препятствиями:

• ходьба на носках, руки вверх: Какая высокая трава (ходьба на ковре, на носках, руки прямые вверх: колени не сгибать, спина прямая).

• ходьба на пятках, руки за голову: Впереди лужи (ходьба на пятках, руки за голову: спина прямая, соблюдаем дистанцию, локти отведены назад).

• ходьба в полуприседе: Какой-то подозрительный шум в лесу, идем тихо-тихо (ходьба в полуприседе на носках, руки на пояс: следим за осанкой, голову не отпускать, пятками не наступать) .

• ходьба на внешней стороне стопы: Это медведь идет (ходьба на наружной стороне стопы, руки на плечах).

Бег: - Пробежимся по ровной тропинке. (легкий бег по кругу: руки согнуты в локтях, на носках, дыхание носовое, соблюдать дистанцию) .

- Захлестыванием голени: (захлестыванием голени – на носках, руки за спиной; пятками касаемся ладошки) .

- Высоким подниманием бедра

- бег на носках

Воспитатель: Давайте восстановим дыхание.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание:

Тихо-тихо мы подышим,

Как мы дышим, мы услышим.

И. п. – основная стойка

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка расширяется – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

II. Основная часть

Воспитатель: В лесу опасностей много. Ребята, давайте понаблюдаем за жителями леса. А какие животные обитают в лесу? Выполним комплекс упражнений, изображая животного.

Обще развивающие упражнения.

1. “Обезьяны поднимаются на пальму за кокосом”.

И. п. – правая рука поднята вверх в кулак и левая нога согнутая поднята вверх.

1 – менять положение рук и ног

2 – и. п. (имитировать лазание вверх). – Спину держать прямо, ногу поднять высоко, носок оттянуть. (6-8 раз) .

2. «Танцующий слоненок»

И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной в «замок»

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать, спину держать прямо)

3. “Лев рычит”.

И. п. – стоя на коленях

1-2 – прогнуться, голову назад (вдох)

3-4 – округлить спину, голову вниз (выдох) со звуком “р-р-р”.( 6-8 раз)

4. “Носорог”.

Носорог бодает рогом – не шутите с носорогом.

И. п. – лежа на спине, руки согнуты на затылке.

1 – согнуть правую ногу вперед

2 – сгибая туловище вперед, коснуться локтями колена – подняться выше.

3-4 – и. п.

5-8 – то же с левой ноги. (6-8раз) .

5. «Обезьянки непоседы»

И. п. – сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест – накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол, руки за спиной в замок.

1-2 встать; 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп

5-6 – сесть; 7-8 – вернуться в и. п. сохраняя правильную осанку.

6. “Обезьяны прыгают”.

И. п. – ноги слегка расставить, руки согнуты, пальцы врозь.

Прыжки со сменой положения ног, руки при этом то сгибаются, то выпрямляются по очереди – прыгать легко на носках, дыхание не задерживать.

Основные виды движений (выполнять поточным способом)

Воспитатель: У нас в лесу есть поляна, мы на ней устраиваем большой праздник. Давайте, я поведу вас на поляну игр. За мной!(дети переходят к нестандартным оборудованиям)

Ура! Пришли мы все сюда,

Солнце, воздух и вода

На прогулке с нами.

Воспитатель: Ребята, прежде чем поиграть на этой поляне, мы должны поупражняться.

1. Ходьба по ребристым дорожкам, руки на пояс – ребята, смотрите, в какую чащу мы зашли. Это сплошная стена из высоких елей и зарослей кустарников. Идем по узкой тропинке;

2. Ходьба «Елочкой» - (канат)

3. Пролезание сквозь тоннель «в пещере». (пролезание под дугой)

4. Ходьба по «кочкам» (круглые мягкие модули)

5. Ходьба по «колючей травке» (массажные коврики)

6. Ходьба по «мелким камушкам» (коврик с пробками)

III. Заключительная часть.

Воспитатель: Молодцы ребята я вами довольна, теперь поиграем в игру.

Игра «Бездомный заяц».

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие-зайцы занимают себе «домики». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик», тогда ребенок, стоящий в этом «домике» должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и его догоняет охотник.

Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Воспитатель: Вот мы и помогли пройти через лес Ивану- Царевичу. Иван- царевич обязательно спасет Василису Прекрасную. А нам пора возвращаться обратно.

Воспитатель: Направо! За направляющим шагом - Марш (руки через стороны вверх вдох, руки вниз выдох)

- Вот мы и вернулись домой. Для того, чтоб нашим ногам вернуть силу, мы с вами сделаем массаж.

Массаж стоп.

|  |  |
| --- | --- |
| Ду-ду- ду- от медведя я уйду. | Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке. |
| Да- да- да- не ходи, медведь, сюда. | Сжимать кончик большого пальца. |
| Ды-ды- ды- на тропинке чьи следы? | Разминать пальцы ног руками. |
|  |  |
| Ди-ди- ди- ну, мишка, погоди! | Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу. |

Воспитатель: Ребята, скажите мне, пожалуйста, что нужно делать для того, чтобы наши ножки были здоровыми? (ответы детей) Вы все сказали правильно, молодцы!

Воспитатель: Скажите, что помогло вам в нашем путешествии? Что больше всего запомнилось? А что вызвало трудности?

Мне понравилась, как вы дружно справились заданиями. На этом наше путешествие закончено. Молодцы!

Для сюрпризного момента в сценарий можно добавить появление самого Ивана- царевича.

**Конспект занятия по ЗОЖ**

“**Чтобы ножки не болели, чтобы ножки здоровели”**

Материал: Рисунки с изображением стопы; гимнастические палки и листы бумаги по числу детей, мяч, гимнастические обручи.  
Задачи: Познакомить детей с заболеваемостью ног — плоскостопием. Учить выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия.  
Ход занятия  
В. Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных: ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. И чтобы человек мог ходить или бегать, обе ноги должны быть здоровыми, в то время как животные могут бегать и на трех лапах.  
Вот как можно избавиться от плоскостопия: (дети выполняют упражнения)  
1. Пальцами босых ног подбирать с пола небольшие шарики, предметы.  
2. Бегать и прыгать как можно больше. Физические упражнения укрепляют слабые мышцы и связки стопы.  
3. Встав лицом к стене, на расстоянии 20-30 см., упереться в нее ладонями, плавно покачиваться вперед назад, не отрывая подошвы и пяток от пола.  
4. Очень полезно ходить на носочках, на наружной стороне стопы.  
5. Ходьба, поджав пальцы ног.  
В. А сейчас сделаем несколько упражнений для профилактики плоскостопия.  
— прокатывание ступнями гимнастических палок;  
— движение стоп, подошвенное сгибание с поворотом внутрь;  
— ходьба в полуприседе;  
— прыжки на двух ногах, ноги вместе - врозь.  
Очень полезная игра с мячом ногами. Предлагаю игру: «Ловите мяч ногами», (Дети играют в игру.)  
Еще я знаю игру, которая используется для профилактики плоскостопия. Называется игра «Зайчики». Зайчики сидят в обруче (норке). Я буду читать стихотворение: Зайки любят грызть морковку, Любят и капусту грызть. Ну-ка, прыгай, зайка, ловко. Только волка берегись.  
Зайчики выпрыгивают из норок, а тут появляется волк. Он пытается поймать зайцев, которые снова запрыгивают в обруч.  
В. Теперь снова походим на носках. Садитесь на скамейки, будем рвать с вами бумагу — это очень хорошее упражнение для стоп и проведем массаж стоп. Массаж: ступни и пальцев ног.  
Пальчики на ножках  
(Дети массируют «вращают»руками пальчики на ногах.) Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать начну. Разведу вперед-назад.  
(Один палец тянуть рукой на себя, другой — от себя.) На этом наше занятие закончилось. Берегите свои ноги!

Анкета для родителей

Как определить что ребенка плоскостопие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаете ли вы что такое плоскостопие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие меры вы предпринимаете для профилактики плоскостопия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занимаетесь ли Вы лечебной гимнастикой при плоскостопии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Знаете ли Вы методику лечебной гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие специальные упражнения для профилактики плоскостопия Вы используете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как определить есть ли у вашего ребенка проблемы с осанкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие упражнения вы используете для профилактики нарушений осанки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КАРТОТЕКА ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

**Методика солевого закаливания**

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,

б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

**Обширное умывание**

   для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

   Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.   
   После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" -  растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

   По окончании влажного обтирания  тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

   В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые(воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

**Хождение босиком**

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 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.

**Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом**

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длиться 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна  и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и  выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую  комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

     Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

-  ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;

-  ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;

-  ходьба по сухому коврику;

-  ходьба по "Дорожке Здоровья".

    Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

    Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры  
    В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.   
    Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой " комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.   
    Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

   При сочетание воздушного контрастного закаливания  с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на **повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.**

**Гигиенический душ**

     В летний период с целью закаливания мы используем  душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании.   
Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.   
    Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Время пребывания под душем 20-40 секунд.   
    Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т.к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому прежде всего нужно вымыть ноги и руки с мылом.

**Точечный массаж "Волшебные точки"**

**(по А.А.Уманской)**

            Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

       Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а  затем научить детей.

 **Точка 1.  Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра.**Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны  уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка2.   Расположена в центре яремной вырезки грудины.**Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3.  Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы.**Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Точка 4.  Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины.**Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализируется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5.  Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка**

**Точка 6.  Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа.**Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7.**  **Расположена  симметрично у внутреннего края надбровной дуги.**Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8.  Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха.**Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальцы.**Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

**Техника выполнения массажа**

      Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднегопальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо постриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

**Закаливание воздухом**

**Проветривание помещений**

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:

·          С 1 до 3 лет - +20оС

·          С 3 до 7 лет - + +18оС, +20оС

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз вдень по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года).

Термометр в групповой, спальной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

**Прогулки – способ закаливания воздухом**

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

 Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку. Перелезание через валы, ходьба по валам и спрыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

**Полоскание полости рта**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

**Конспект НОД с использование ИКТ**

**в старшей группе**

**«Правила личной гигиены»**

Подготовила

Норова Лариса Анатольевна

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни

**Образовательные области:** социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

**Задачи:**

Образовательные:

- закреплять знания правил личной гигиены;

- формировать представления о предметах личной гигиены;

- активизировать словарный запас детей,

- закреплять в речи обобщающее понятие «предметы личной гигиены»

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

- развивать познавательную и речевую активность детей;

- внимание, память, мышление, моторику.

Воспитательные:

-воспитывать культуру здоровья дошкольников,

- воспитывать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

**Материал и оборудование:** письмо в конверте, презентация, ноутбук, проектор, волшебный мешочек с предметами гигиены, коробочки красного и зеленого цветов, медали «Чистюля» для девочек и мальчиков.

**ХОД НОД:**

Дорогие ребята! Сегодня к нам пришло письмо. Давайте прочитаем его. (Воспитатель читает «Письмо ко всем детям по одному важному делу» Ю. Тувима)

-Ребята, как вы думаете, почему в письме написано «мойтесь чаще, мойтесь чище? », что это означает?

Ответы детей.

Воспитатель: Каждый должен ухаживать за своим телом и взрослый, и ребенок. А что может случиться, если не мыться, не мыть руки, не умываться? Ответы детей.

А вы знаете, что приключилось с одним мальчиком, который не умывался?

Воспитатель читает отрывок из сказки К. Чуковского «Мойдодыр».

Вы совершенно правильно сказали, что можно заболеть, если не мыть руки, не мыться. Наше тело покрыто кожей, она защищает наши внутренние органы от микробов. А если не мыться, поры кожи забиваются, микробов становится все больше и больше, и кожа уже перестает быть нашим защитником. Микробы попадают внутрь организма и вызывают болезни. Вот почему за кожей необходим уход. Да не только за кожей тела, но и за кожей рук, за волосами, ногтями. Но ухаживать тоже нужно по определенным правилам. А правила эти называются «Правила личной гигиены».

Что же такое личная гигиена? СЛАЙД 2.

А что мы должны делать, чтобы соблюдать личную гигиену? СЛАЙД 3. Ответы детей. Вспомните, что говорил Мойдодыр: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам… »

Как вы думаете, ребята, какие предметы нам понадобятся для соблюдения личной гигиены? Попробуйте отгадать загадки.

СЛАЙД 4. Загадка:

Не люблю грязнуль, нерях,

Грязных шортиков, рубах.

Чтоб без сажи были лица,

Предлагаю всем умыться.

А чтоб тело чистым было,

Вам поможет в этом… (мыло)

Воспитатель: Если мы возьмем мыло, сможем мы вымыть руки? Ответы.

Воспитатель: Конечно, нам понадобится и вода. Мыло и вода – наши лучшие друзья в борьбе с микробами. А кто такие микробы? Ответы. СЛАЙД 5.

Размер микробов составляет от тысячных до миллионных долей миллиметра, рассмотреть их можно только под микроскопом. Молодцы! А когда нужно мыть руки? Ответы.

СЛАЙД 6. Загадка:

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

Воспитатель: Молодцы! А для чего нужна мочалка? Когда мы моемся с мочалкой?

СЛАЙД 7. Загадка:

Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

Воспитатель: А зачем нужно чистить зубы? Ответы.

А сколько раз в день нужно чистить зубы? Ответы.

Ребята, у каждого человека зубная щетка должна быть своя, и менять ее надо через 2-3 месяца? Как вы думаете, почему? Ответы.

СЛАЙД 8. Загадка:

Возле зеркала на полке

Поселился хитрый ёж.

С ним расчешешь куклу Катю

И косичку заплетёшь.

Станет модною причёска,

Если трудится (расческа)

Воспитатель: А вы знаете, зачем нужно расчесывать волосы? Может, это и не нужно вовсе? Ответы.

И расческа тоже должна быть у каждого своя. Расчески бывают разные: гребешки, массажные щетки. А из чего делают расчески? Ответы.

СДАЙД 9. Загадка:

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

и у всех людей на свете.

Без него никак нельзя!

Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк иль на каток

Чистый носовой. (платок) .

Воспитатель: Молодцы! А носовой платок у каждого должен быть свой, или можно дать его соседу, когда он ему необходим? Ответы.

Платочки тоже бывают разные: бумажные – одноразовые, и из ткани, которые можно постирать.

СЛАЙД 10. Загадка:

Если в ванной ты собрался

Брызгаться, плескаться,

Мыться в душе, руки мыть,

Шумно умываться,

В мыльной пене полежать

И в воде погреться

Не забудь с собою взять

Большое (полотенце) .

Воспитатель: Полотенце должно быть у каждого свое. У нас в саду у детей свое у каждого, и у воспитателей тоже. Никто чужим полотенцем не вытирается. Почему? Ответы.

Ребята, есть полотенца для рук и лица, есть для ног. Можно ли вытирать полотенцем для рук ноги? И наоборот? Ответы детей.

Молодцы! А теперь давайте поиграем?

Физкультминутка СЛАЙД 11.

Кто умеет чисто мыться?

Кто водички не боится?

Это – мы, это – мы,

Это, это, это – мы!

Умываться мы умеем,

Моем руки -вот так; вот так,

Моем шею - вот так; вот так,

Чистим зубки - вот так, вот так.

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

Посмотри, посмотри!

Воспитатель: Ребята, мы с вами выяснили, что предметы гигиены могут быть как индивидуальными, так и теми, которыми могут пользоваться все члены семьи. СЛАЙД 12. СЛАЙД 13.

Воспитатель: А сейчас, чтобы проверить, как вы запомнили то, о чем мы говорили, предлагаю поиграть в игру «Чем я могу поделиться». У меня есть «Чудесный мешочек». В нем находятся предметы гигиены. А на столе две коробочки красного и зеленого цвета. В коробочку красного цвета будем класть предметы, которые давать другим нельзя, потому что это личные предметы, а в коробочку зеленого цвета- те предметы, которыми могут пользоваться все.

(Проводится игра)

Воспитатель: Молодцы! Ребятки, о чем мы сегодня с вами говорили, что интересного вы узнали? Ответы детей

Воспитатель: Для чего нужны эти предметы?

Воспитатель: Давайте еще раз их повторим!

СЛАЙД 14.

1) Утром и вечером нужно умываться каждый день;

2) Нужно мыть руки после прогулки, перед едой, после посещения туалета, игр;

3) Моясь в душе, потри тело мочалкой;

4) Чистить зубы нужно каждый день утром и вечером;

5) Расчесывай волосы каждый день утром и после ванны.

6) У каждого должны быть свои зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце.

СЛАЙД 15. МОЛОДЦЫ!

Воспитатель: Вот мы с вами и повторили правила личной гигиены. Вы поняли, как важно заботиться о себе, поддерживать тело в чистоте, быть опрятным, аккуратным, чистым, а, значит, быть здоровым! Потому что (дети хором) –чистота-залог здоровья!

Сюрпризный момент: награждение детей медалями «Чистюля».

Воспитатель: А в заключение, дорогие мои «чистюли», давайте посмотрим мультфильм и послушаем песенку «Если утром дети умываются… »

Просмотр мультфильма.

**Список литературы:**

1. «Гигиена и здоровье. Тематический словарь в картинках: Мир человека». М. : Школьная пресса, 2011.- 32с.

2. И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников». М. - Мозаика-Синтез, 2010 г.

Конспект родительского собрания «Организация досуга детей в семье»

Ребенок – зеркало семьи .

В.А.Сухомлинский.

**Цель:**повысить уровень знаний родителей в воспитании и развитии детей. Дать родителям рекомендации, с помощью которых их совместный досуг с ребенком, можно превратить в увлекательную, а главное полезную игру.

**Задачи:**

познакомить родителей с разумной организацией свободного времени детей;

познакомить родителей с организацией досуга детей в семье;

дать практические рекомендации родителям по организации  досуга с детьми дома;

побудить родителей к совместному с детьми времяпровождению.

**Форма проведения:**круглый стол.

Предварительная работа:

1. Подготовка книг, рекомендуемых для семейного чтения.

2. Подготовка памяток для родителей, о возможных вариантах семейного отдыха.

3. Фотовыставка «Папа, мама и я – отдыхающая семья!»

4. Рисунки детей на тему «Как я отдыхаю с родителями»

Раздаточный материал: памятки, дидактическое пособие, книги, рисунки детей

**Ход собрания.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас здесь сегодня, и хотим выразить свою благодарность, за то что несмотря на вашу занятость, вы нашли время посетить наше родительское собрание!

Я хочу предложить вам немного поиграть. (проводится игра на снижение тревожности, стимулирование эмоциональности)

**Мяч радости**

Родители становятся в круг вместе с воспитателем. Педагог говорит:

— У меня сегодня радостное настроение, и я хочу им с вами поделиться. Вытяните вперёд руки, поверните их ладонями вверх, и наш «мяч радости» будет катиться по ним, даря вам моё радостное настроение.

Главное правило: нельзя уронить мяч или перебросить его, он должен именно катиться.

Воспитатель:

Сегодня  мы поговорим об организации досуга детей в семье.

Для ребенка семья –это мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, радоваться сочувствовать. С помощью семейного досуга можно всю гамму чувств ребенка сделать еще ярче и сильнее. Что такое досуг? Досуг –это синоним словосочетания «свободное время». Досуг - это часть социального времени личности, группы, общества, которая  используется для сохранения, восстановления и развития физически и духовно здорового человека, его интеллектуального совершенствования.

 К.Д Ушинский писал: «Если человек не знает, что ему делать в часы досуга, то тогда портится у него и голова, и сердце, и нравственность».

Семейный досуг должен приносить радость всем членам семьи и от содержательного доброжелательного общения, от реализации своих потребностей в движении, познаний. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный уровень, способствует развитию гармонии в семейных отношениях.

Если совместный отдых станет семейной традицией, то это будет являтся залогом счастливой дружной семьи, в которой не остаётся места вредным привычкам  и непониманию, отчуждённости, скуке. У ребенка, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется «образ семьи», которой он проносит через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создаёт свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих дел.

- Какие виды семейного досуга вы можете назвать?

( Выслушать ответы родителей)

Все правильно. Это и посещение музеев, выставок, театров, зрелищных мероприятий, чтение книг и периодики, просмотр телепередач и т.п. Семейным досугом также может являться и коллекционирование, занятия танцами, рисованием, фотографией, физкультурой и спортом, туризмом и т.д., а также более современные направления, например, компьютерные клубы. Большое место в семейном досуге занимает общение с другими людьми, встречи с друзьями, походы на природу несколькими семьями. Всего учёные насчитывают до 300 форм проведения досуга. А как вы проводите свое свободное время именно с семьей? ( Выслушать ответы родителей)

 Помните, что именно с помощью родителей ребенок познает окружающий мир, себя самого и других людей. Родительская поддержка очень важна, она направляет ребенка в нужную сторону, аккуратно подталкивает вперед, что определяет успешность его вступления в мир людей. И по этой причине родители должны больше времени уделять досугу семейному, вместе с детьми проводить свое свободное время.

         Игра - ведущая деятельность дошкольника, в игре раскрываются его возможности и способности. В игре он, незаметно для себя, приобретает новые знания, умение, навыки, осуществляет поисковые действия, учится мыслить и творить. Играя можно заниматься и рисованием, и лепкой, аппликацией, раскрашиванием и др. Основное значение изобразительной деятельности заключается в том, что она является средством эстетического воспитания. В процессе изобразительной деятельности создаются благоприятные условия для развития эстетического восприятия и эмоций, которые постепенно переходят в эстетические чувства, содействующие формированию эстетического отношения к действительности.

        Очень важно заниматься физическим развитием ребенка. Физические упражнения, подвижные игры необходимо включать в совместную семейную деятельность вас и ребенка. При помощи физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные задачи, Осуществляется нравственное, умственное, эстетическое, трудовое воспитание. Кроме того, активность  дошкольника необходимо направлять в нужное русло, чему способствует физические занятия, подвижные игры. В каждой семье, где растут дети, необходимо создавать условия для их достаточной активности - оборудовать спортивный уголок, приобрести пособия и атрибуты для физических упражнений и подвижных игр.

Дети имеют огромную потребность, чтобы родители читали им в слух. Для благополучного развития ребенка семейное чтение очень значимо, и не только пока ребенок сам не умеет читать, но и в более позднем возрасте. Дети с нетерпением ждут, когда у мамы или папы найдется для них время.

Книга влияет на нравственные идеалы ребенка, формируя его ценности. И задача родителей помочь увидеть отражение этих ценностей в жизни ребенка.

Предложить родителям памятки по организации семейного досуга.

 Все виды семейного досуга решают воспитательные задачи. Задачей родителей становится грамотная организация таких совместных досугов, включающая в себя выбор формы проведения досуга, исходя из возрастных, психологических, физических особенностей ребенка. Родитель должен понимать, что в дошкольном возрасте ребенок не всегда может удержать внимание на одном предмете или деятельности на долгое время, поэтому необходимо контролировать происходящее и вовремя сменять одну деятельность другой так, чтобы это не ущемляло интересы  дошкольника, и не лишало его права выбора. Лучшей формой контроля является принятие непосредственного участия в деятельности. Это не только позволяет лучше понять ребенка, но и сплачивает всю семью.

     Именно поэтому роль семьи является ведущей в организации семейного досуга с участием дошкольника. Все рекомендации, которые мы дали вам сегодня, помогут правильно организовывать семейный досуг, тем самым избежав проблемы, связанные с семейным воспитанием.

**Консультации для родителей**

|  |
| --- |
| **Здоровые дети в здоровой семье** |

Уважаемые родители! Помните!  
Здоровая семья – это крепость, в которой ребенок чувствует себя  
защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья,  
родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности  
ребенка, должны многому научить детей. Ребенок – это пластилин, что  
из него вылепишь – то и будешь иметь! Это чистая доска, что  
напишешь, - то и останется на всю жизнь! В здоровой семье – здоровый ребенок! В больной семье – больной!

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным – купанию в бассейне или открытом водоёме.

Снижать температуру воды надо постепенно – с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном можно посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.

Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

**Совместный активный досуг:**

1. способствует укреплению семьи;

2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;

3. развивает у детей любознательность;

4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

5. расширяет кругозор ребенка;

6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на реке, море, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на школьников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1**.**В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на реке, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

**Семейный кодекс здоровья**

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!