

Проект педагогической поддержки семьи в воспитании здорового дошкольника



Подготовили:
Сафарбекова
Н.К.

Кононова Т.В.
Группа
«Непоседы»

Цель проекта: оказать поддержку в организации совместного физкультурно–оздоровительного досуга в семье.

Задачи проекта:

- помочь воспитывающим взрослым осознать актуальную проблему современного физического развития дошкольника и оценить свой вклад в решение этой проблемы;
- Пропагандировать оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста;
- Помогать и поддерживать современную семью в осмыслении ценностей партнёрских отношений.

Тип проекта: информационный, исследовательско–творческий, детско–родительский, долгосрочный.

Участники проекта: дети группы «Непоседы», родители, педагоги группы.

Актуальность проекта:

Проблема здоровья и физического развития детей дошкольного возраста остается актуальной и нуждаются в новых подходах, доверительных партнёрских отношениях педагогов группы с родителями. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Поэтому здоровьесбережение в ДОО – одна из самых актуальных проблем современного общества.

Прогнозируемый результат:

- Приобретение партнёрских отношений в физкультурно-оздоровительной деятельности в семье;
- Укрепление физического здоровья детей;
- Осознанное отношение к своему здоровью.
- творческий, продуктивный подход в реализации проекта.

Анкетирование родителей: «Здоровый образ жизни»

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Дунюшина

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- ✓ Правильное питание ✓
- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Благоприятные условия окружающей среды
- ✓ Гармоничные отношения в семье
- ✓ Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- ✓ Экологические загрязнения
- ✓ Наследственные заболевания ✓
- ✓ Недостаточный уровень двигательной активности
- ✓ Неправильное питание
- ✓ Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- ✓ Хорошее ✓
- Плохое _____

4. Часто ли болеет Ваш ребенок в течение года?

- ✓ Да () раз?
- Нет ✓

В чем Вы видите причины заболеваний?

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

• На улице, либо дома с прогулками

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- ✓ Соблюдение режима
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Полноценный сон
- ✓ Достаточное пребывание на свежем воздухе ✓
- ✓ Здоровая гигиеническая среда
- ✓ Благоприятная психологическая атмосфера
- ✓ Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

✓ Да ✓

• Нет _____

Если «Да», укажите время основных его компонентов

- Будние дни Выходные дни
- ✓ Прием пищи ✓
 - ✓ Ночной сон
 - ✓ Дневной сон
 - ✓ Прогулка

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Матвинова Т.В.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- ✓ Правильное питание
- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Благоприятные условия окружающей среды
- ✓ Гармоничные отношения в семье
- ✓ Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- ✓ Экологические загрязнения
- ✓ Наследственные заболевания
- ✓ Недостаточный уровень двигательной активности
- ✓ Неправильное питание
- ✓ Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- ✓ Хорошее ✓
- Плохое _____

4. Часто ли болеет Ваш ребенок в течение года?

- ✓ Да () раз?
- Нет ✓

В чем Вы видите причины заболеваний?

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

• Улице на улице, играем в различные игры

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- ✓ Соблюдение режима
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Полноценный сон
- ✓ Достаточное пребывание на свежем воздухе ✓
- ✓ Здоровая гигиеническая среда
- ✓ Благоприятная психологическая атмосфера
- ✓ Закаливающие мероприятия
- Другое _____

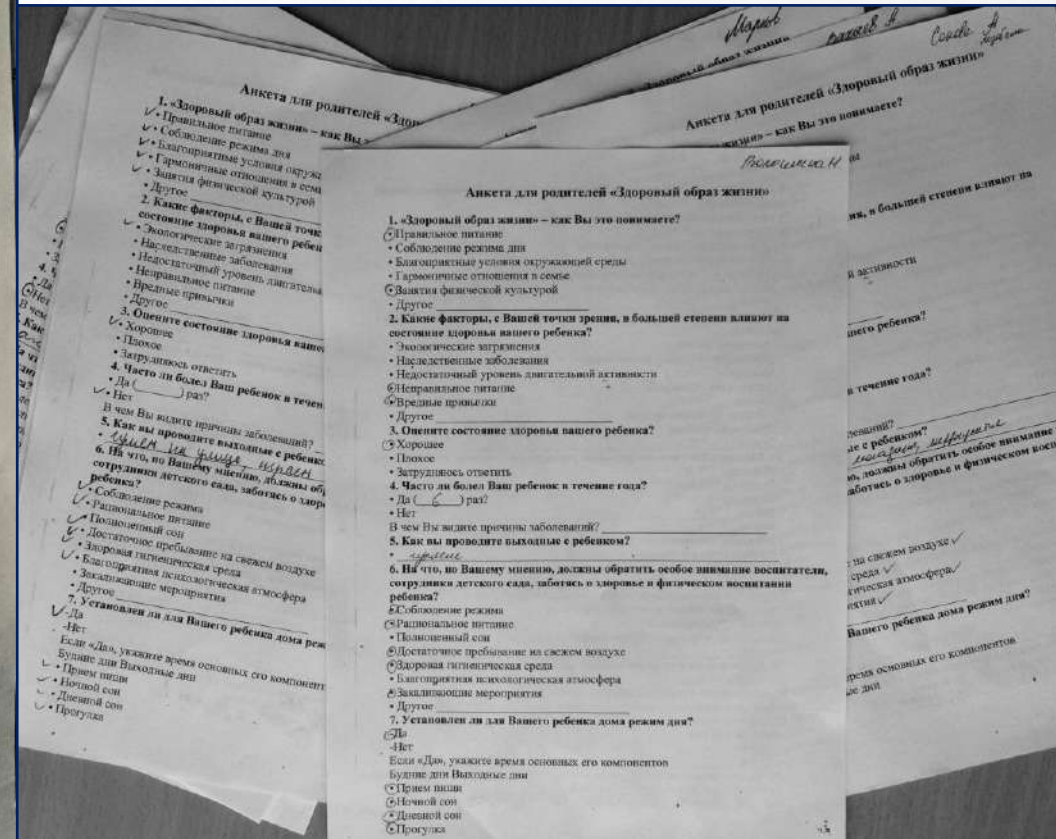
7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

✓ Да ✓

• Нет _____


Если «Да», укажите время основных его компонентов

- Будние дни Выходные дни
- ✓ Прием пищи
 - ✓ Ночной сон
 - ✓ Дневной сон
 - ✓ Прогулка



Один из способов предоставления информации для родителей в группе «Непоседы» – это буклеты – ярко, удобно и доступно

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.


Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Закаливание солнцем. Солнечные ванны широко используются каждый в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море.

Необходимо надевать на голову шапку. Рекомендуемое время для солнечных ванн с 9-13 ч. и 16-18 часов. Принимать солнечные ванны не более 15 минут, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут.

Закаливание воздухом. Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в проветренном помещении.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.



ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО МОЩНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО:

- повышает общепрофилактические действия на организм;
- повышает тонус нервной системы;
- улучшает кровообращение;
- нормализует обмен веществ.

Естественные физические факторы закаливания: солнце, воздух, вода.

Цель закаливания – приучить организм ребенка давать быструю цепкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Необходимо соблюдать принципы закаливания:

- системность;
- систематичность;
- непрерывность;
- учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка;
- целесообразно начинать в теплое время года;
- начинать с местных процедур и постепенно переходить к общим.

Воздушные ванны:

- повышается потребление кислорода;
- улучшаются показатели деятельности центральной нервной системы;
- улучшается сон и аппетит.

Воздушные ванны в холодное время года проводятся в помещении (детям на свежем воздухе).

- проветрите помещение, чтобы температура воздуха снизилась на 2-3 градуса;
- температура воздуха для детей до года – 18-19 °С, с 2-х до 8-ми лет температуру постепенно снижают до 16 °С;
- раздевайте ребенка постепенно: сначала рубашку, колготки, затем, через несколько дней, штаны; по мере привыкания;
- принимать воздушные ванны следует либо в утренние часы, во время утренней гигиенической гимнастики, либо в 17-18 часов, во время максимальной активности ребенка;
- начинать от нескольких минут и в первые 2-4 дня увеличивать продолжительность на 2-3 мин. Таким образом, в течение 1-1,5 месяцев длительность доводится до 30-40 минут.

Профилактические острые инфекционные или вирусные, лихорадочные состояния, выраженные респираторные заболевания, инфекционная непереносимость, жажда, понос, дискомфорт.

Обтирания

- начинать необходимо с сухой обтирания: махровым полотенцем и т.п. конечности, туловища до поясницы;
- спустя две недели можно переходить к влажным обтираниям: сначала в теплой воде и постепенно переходить к холодной вначале в ванной комнате, а затем в бассейне.


от верхней и нижней конечностей и затылка, все пальцы до плечевых и тазобедренных суставов, туловища, лица и шеи. После обтирания вытереться насухо до полного высыхания.

По окончании процедуры ребенка следует отодеть тепло.

Обливания

- с самого рождения, после купания, при этом прохладную воду (20 °С) надо лить на голову всю;
- вынуть из ванны, держать ребенка на руке спиной вверх. Обливание начинать с тазов, продолжать по направлению к голове;
- обливание следует проводить в проветренном помещении.

Закалить ребенка старшего возраста обливаниями можно или из сосуда, или душем, предварительно сняв резиновые тапочки. Обливания следует проводить в утренние часы, поскольку закаливание способствует укреплению иммунитета и стимулирует защитные механизмы организма.



Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.



ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №98 Невского района Санкт-Петербурга

«Одежда для прогулок зимой»

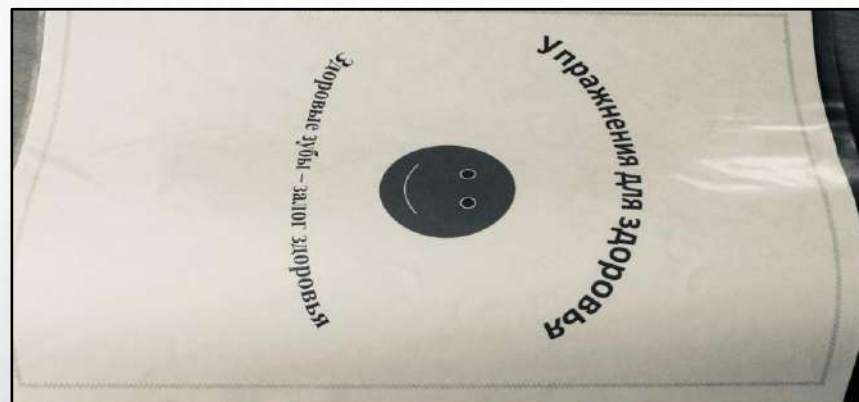


Воспитатели группы «Непоседы»
Сафарбекова Н.К.
Копонова Т.В.

2020 г.

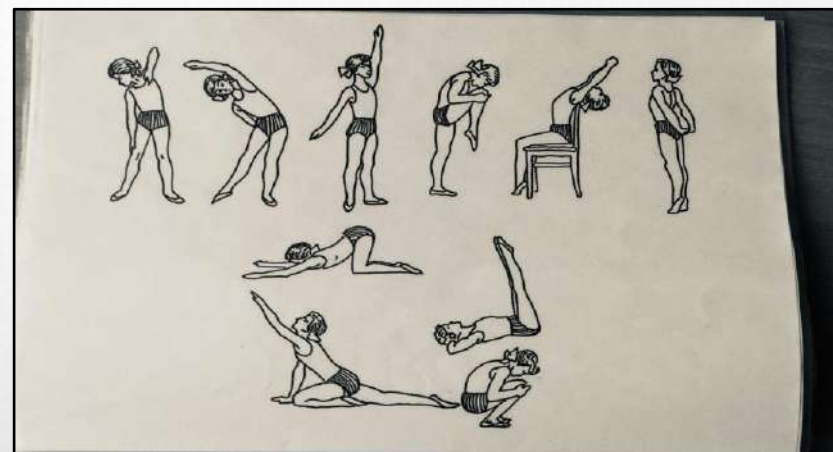

Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут!

Педагоги группы подготовили материал для оснащения родительского уголка: «Здоровые зубы – залог здоровья», «Формирование правильной осанки», «Профилактика плоскостопия» и тд.



Рекомендации и советы для сохранения здоровых зубов (памятка):

1. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.
2. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.
3. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.
4. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывив.
5. Менять щетку 4 раза в год.
6. Чистить зубы 2 раза в день – после завтрака и ужина.
7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев.
8. Использовать после еды зубочистки.
9. Полоскать рот после сна и после любой еды.
10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.
11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.
12. Меньше есть сахара, конфет, печенья.
13. Не есть одновременно горячее и холодное.
14. 2 раза в год показывать зубы врачу-стоматологу.
15. Укреплять общее состояние здоровья.



*** Упражнения для формирования правильной осанки**

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

Упереться прямыми руками в пол, отвести назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице

Спорт—это сила!
Спорт—это жизнь!
Добьёмся успеха—
только держись!



Мы дружим с физкультурой!

Утренняя зарядка детей группы «Непоседы»



Знать должны и взрослые и дети, что здоровье – главное на свете.

Спорт – залог здоровья

Родители с большим интересом отнеслись к изготовлению стенгазеты для группы. Укрепление и охрана здоровья детей – наша общая задача!



Наши первые
успехи в
профессионально
м спорте.
УРА!



«Спортивный комплекс дома»

Развиваем у ребёнка
ловкость, силу и
координацию движений



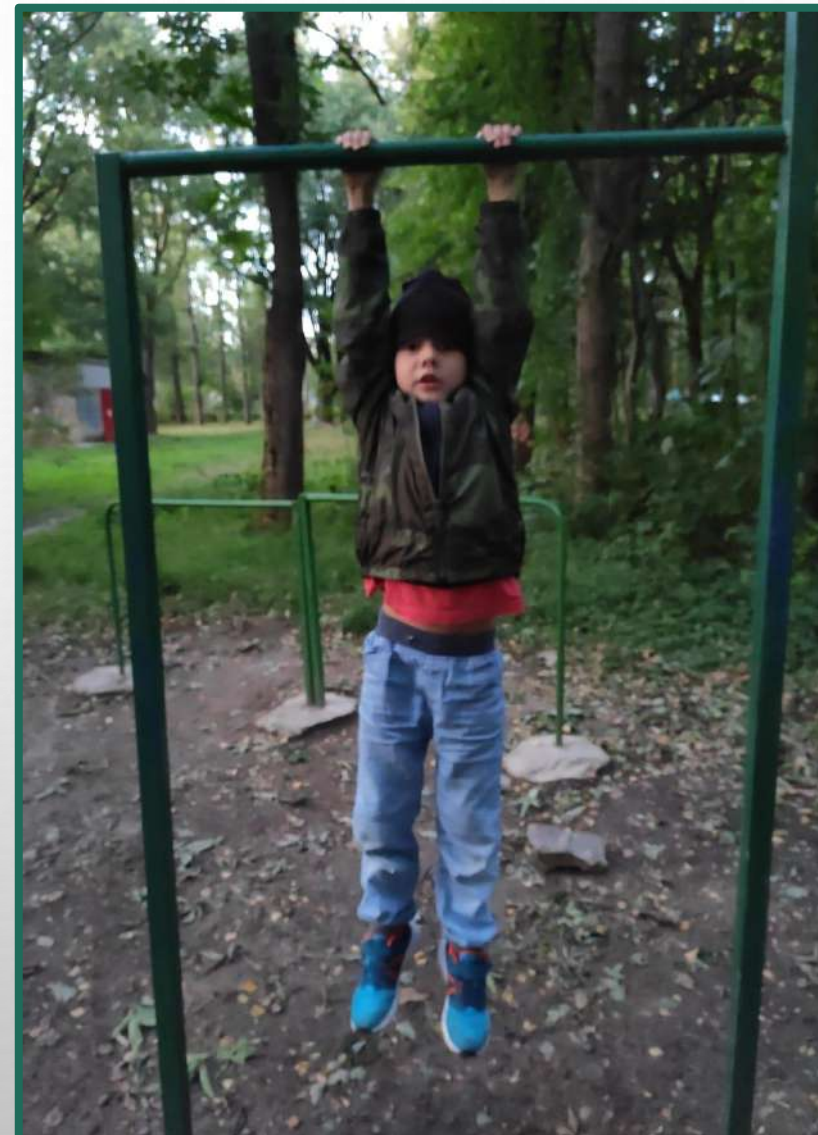
РУБРИКА – ОТДЫХ И ПРИРОДА

«На природе мы гуляем и здоровье укрепляем»

Отдых и игры на природе укрепляют физическое и психическое здоровье детей



«Природу
любим,
охраняем – своё
здоровье
укрепляем»



РУБРИКА – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильно питаемся – растём и развиваемся!

В рамках реализации нашего совместного проекта по ЗОЖ родители проявляли постоянный интерес к оздоровлению своих детей и творчески подошли к теме здорового питания, создали стенгазету.



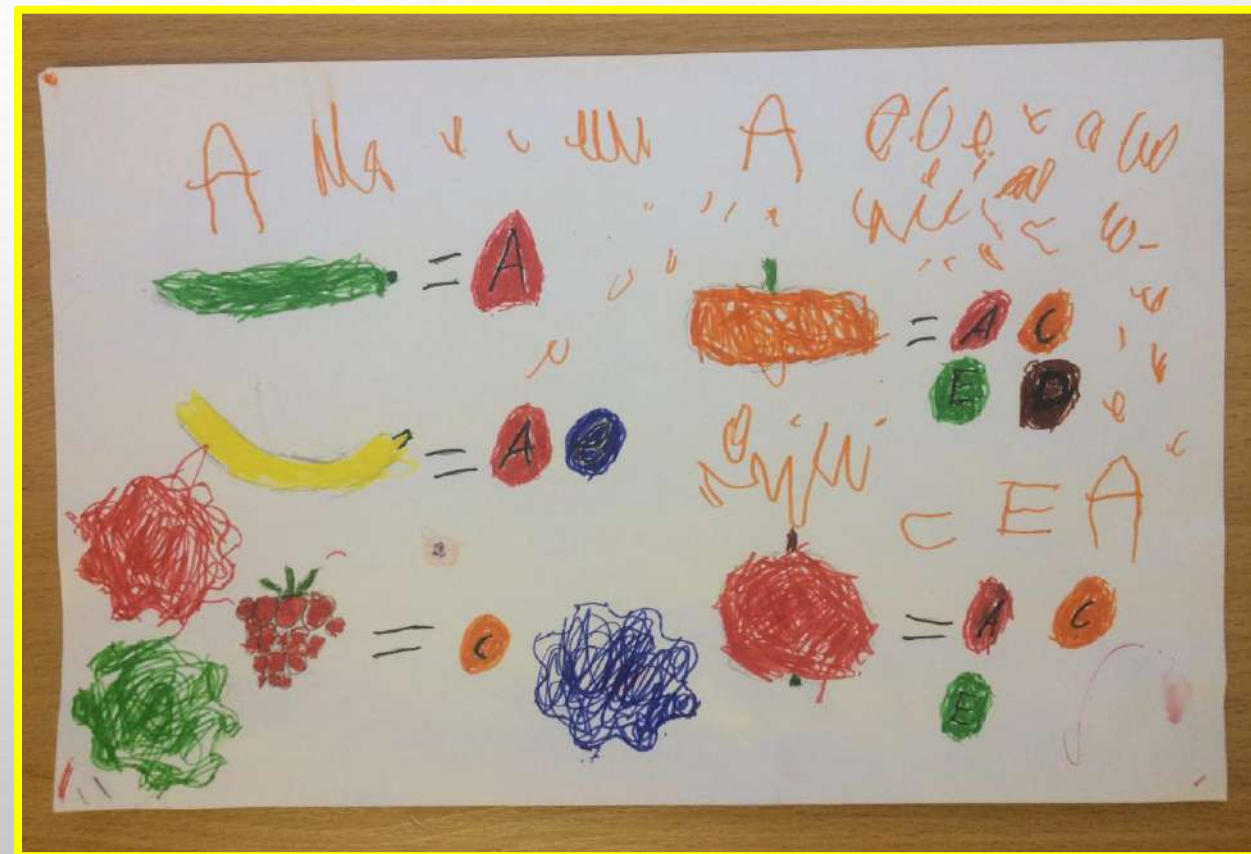


Здоровое
питание
круглый год.
«В гостях у
бабушки»

домашнее задание для детей из руорики «Здоровое питание».

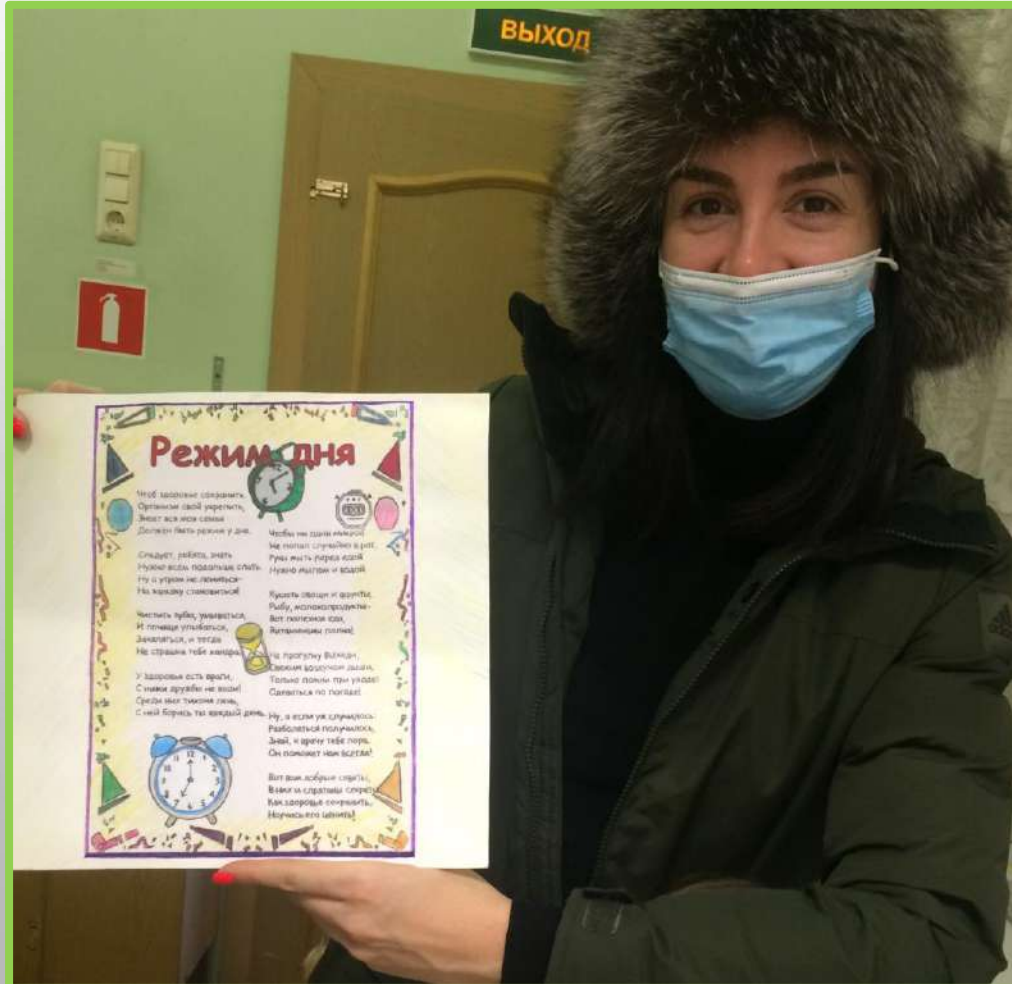
Рисунок на тему – «Здоровые зубы – красивая улыбка!»

Совместно с родителями формируем у детей гигиенические навыки по уходу за зубами, проводим профилактические мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний зубов и полости рта.



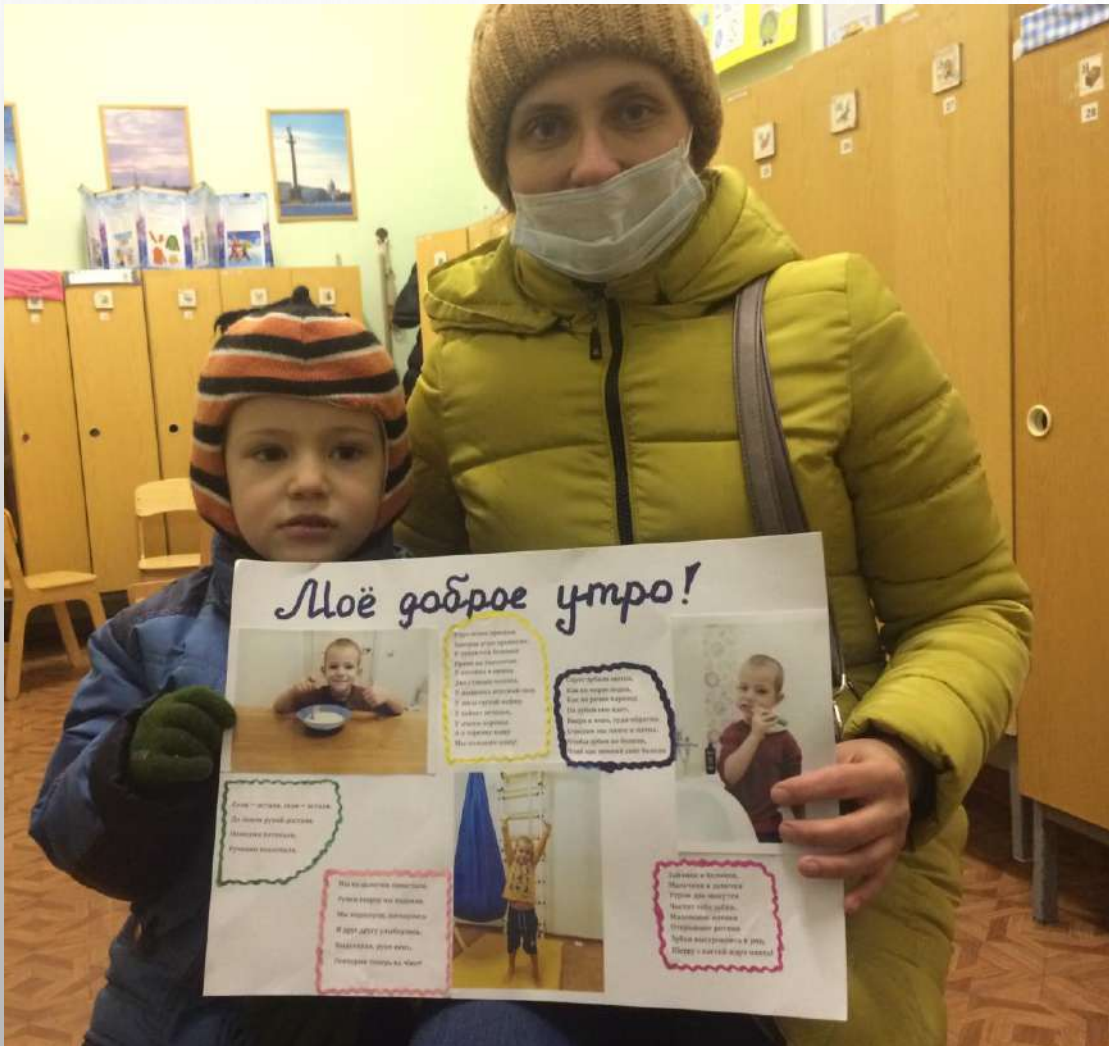
Организация режима дня дошкольника, рациональное распределение времени на виды деятельности, на приём пищи, на отдых в течение суток является залогом здоровья.

«Режим дня моего ребёнка дома»



«Моё доброе утро»

Режим дня ребёнка начинается с утра, а утро должно быть добрым, бодрым и вкусным!



Моё доброе утро!

Утро ясное пришло,
Завтрак утро принесло.
У пушистой белочки
Орехи на тарелочке.
У котенка и щенка
Два стакана молока.
У мышонка вкусный сыр.
У лисы густой кефир.
У зайчат печенье,
У пчелы варенье.
А в тарелку нашу
Мы положим кашу!

Синует зубная щетка,
Как по морю лодка.
Как по реке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Счистим мы налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели

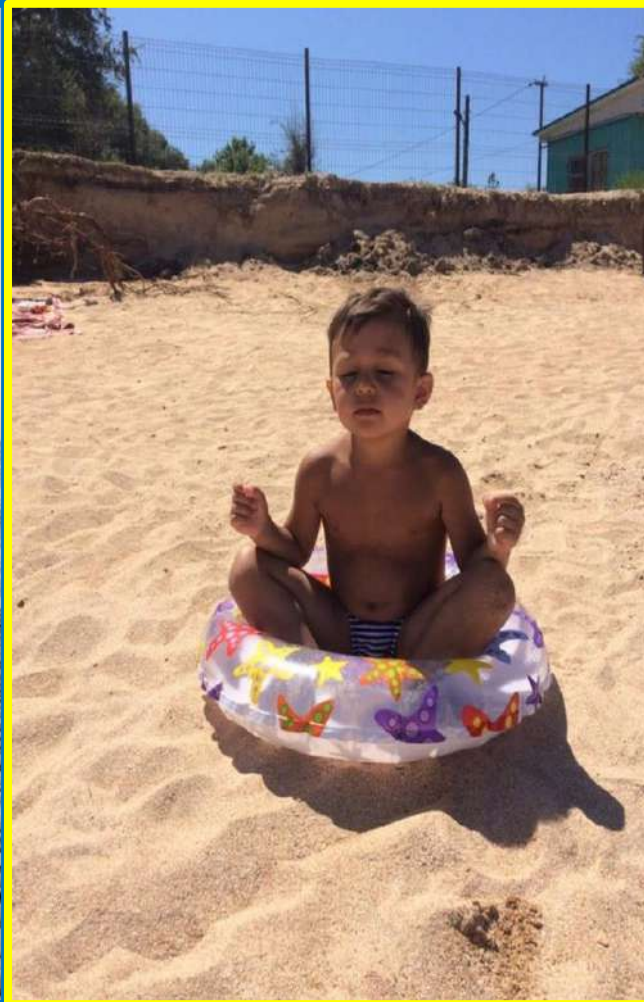
Сели – встали, сели – встали.
До земли рукой достали.
Ножками потопали,
Ручками похлопали.

Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!

Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки
Утром две минутки
Чистят себе зубки.
Маленькие котики
Открывают ротик
Зубки выстроились в ряд,
Щетку с пастой ждут опять!

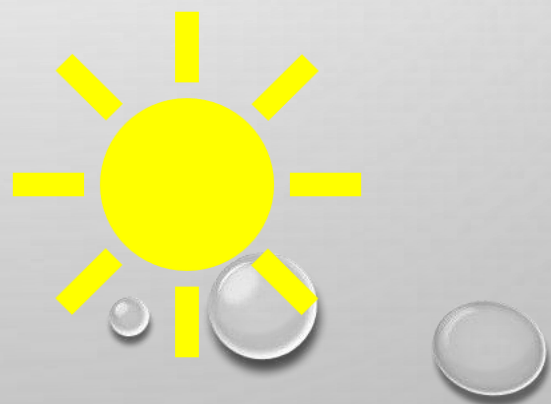
РУБРИКА – ЗАКАЛИВАНИЕ (ВОДНЫЕ И ВОЗДУШНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ)

Всех полезней солнце, воздух и вода!
Наши лучшие друзья!





**Закаляйся, если хочешь быть здоров.
Постарайся, позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!
Всех полезней солнце, воздух и вода.
От болезней помогают нам навсегда.**

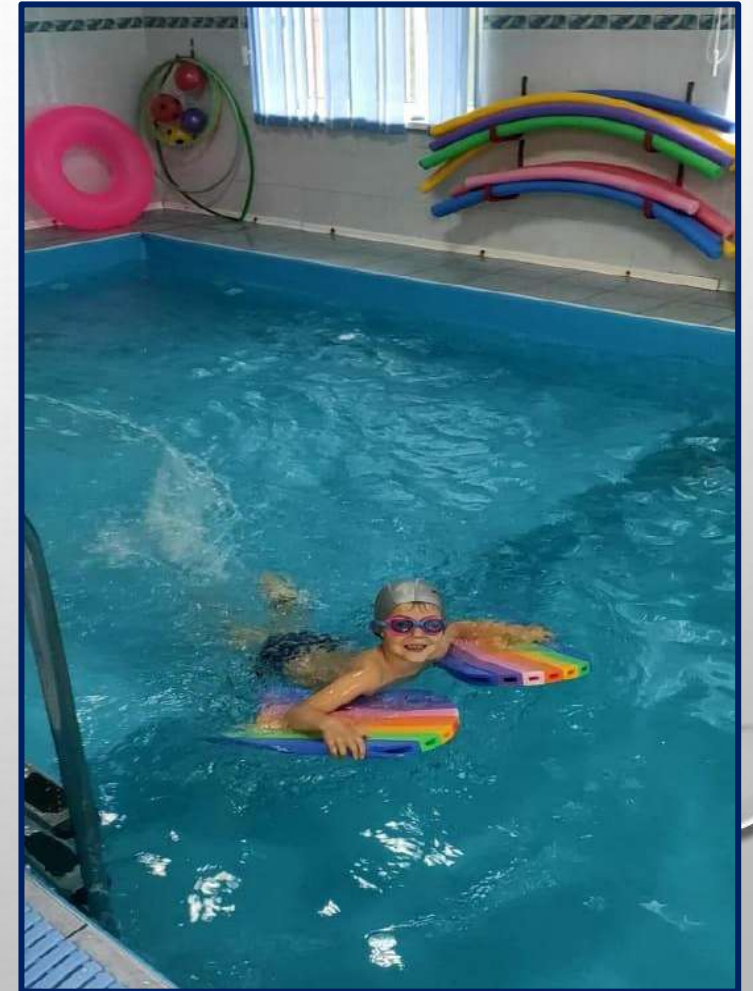


«Научите меня плавать»

Плавание является не только одним из способов закаливания, но и жизненно важным навыком.



Плавание – это мощный эмоциональный фактор, который позволяет решать важные задачи по укреплению здоровья.



Здоровье начинается с хорошего настроения.

Улыбка здоровья

Психогимнастика – «Поделись улыбкой твоей»



Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!

The image features a light gray background with a subtle radial gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, some overlapping. The text is centered in the middle of the page.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!