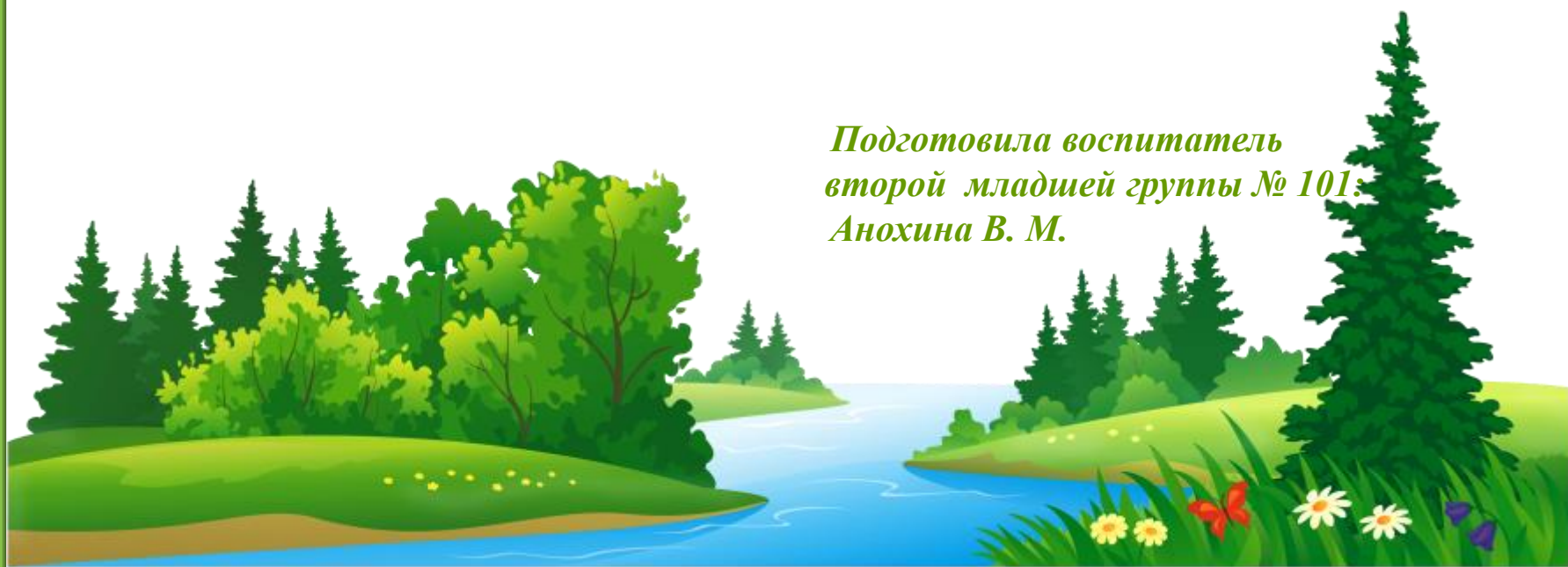


Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад №12
«Ёлочка» Старооскольского городского округа

Здоровый образ жизни в детском саду

(КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

*Подготовила воспитатель
второй младшей группы № 101:
Анохина В. М.*





**Основные задачи нашего детского сада -
охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе
их эмоционального благополучия.**



Планирование и соблюдение режима дня в детском саду.

Режим дня – это грамотное распределение времени, отпущенного под занятия. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Составлять режим нужно с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма, чередуя работу с отдыхом. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища, игра и прогулка) и вовлекать детей в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.



Физические нагрузки.

Зарядка, гимнастика, всевозможные эстафеты, активные игры, танцы — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ. Нужно помнить, что дети должны получить достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.





Игры на свежем воздухе.

Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями.

Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

«Выше - ниже»

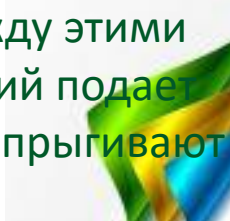
Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего.

«Волшебные очки»

Предложите ребенку представить себе, что на нем надеты волшебные круглые очки, через которые он может видеть только круглые предметы. Пусть он посмотрит внимательно вокруг и найдет «все круглое» - это могут быть колеса от машины, солнце, рисунки на одежде и т. п. Потом очки превращаются в «квадратные», «треугольные» и т. д. Эта игра развивает и внимание, и мышление.

«Берег и река»

На внимание. На земле чертятся 2 линии на расстоянии 1 м. Между этими линиями "река", а по краям - "берег" Все стоят на "берегах". Ведущий подает команду: "РЕКА", и все прыгают в "реку". По команде "БЕРЕГ", все выпрыгивают на "берег»



Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения. Пища для детей - это не только источник энергии, она необходима для их роста и развития. Поэтому в продуктах, потребляемых ребенком, в достаточном количестве должны содержаться различные витамины, в особенности – А, В, С и D.



Закаливание детей.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур.





Комплекс закаливающих упражнений после сна.

1. «Просыпаемся и улыбаемся»

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Ребёнок делает глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Ребёнок растирает ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимает руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

2. «Игры с одеялом» (ребёнок прячется под одеяло 2-3раза)

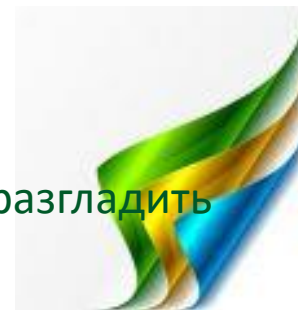
Вот идет лохматый пес,

А зовут его Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)



Навыки личной гигиены.

Следует как можно раньше научить ребенка соблюдать правила гигиены, чтобы уберечь его от многих проблем со здоровьем. Важно не только объяснить ребенку необходимость поддерживать чистоту, но и своим собственным примером побуждать его к этому (уход за зубами дважды в день, мытье рук, полоскание рта после еды, купание, смена белья).





Стихи для формирования культурно гигиенических навыков у малышей

«Мыльная песенка»

Правила чтения:

Читайте стишки вместе с ребёнком, наизусть, с эмоциями, сохраняйте зрительный контакт с ребёнком.

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да,
Где тут прячется вода.

Выходи, водица,
Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку
По-не-множ-ку!

Нет, не понемножку –
По-сме-лей,

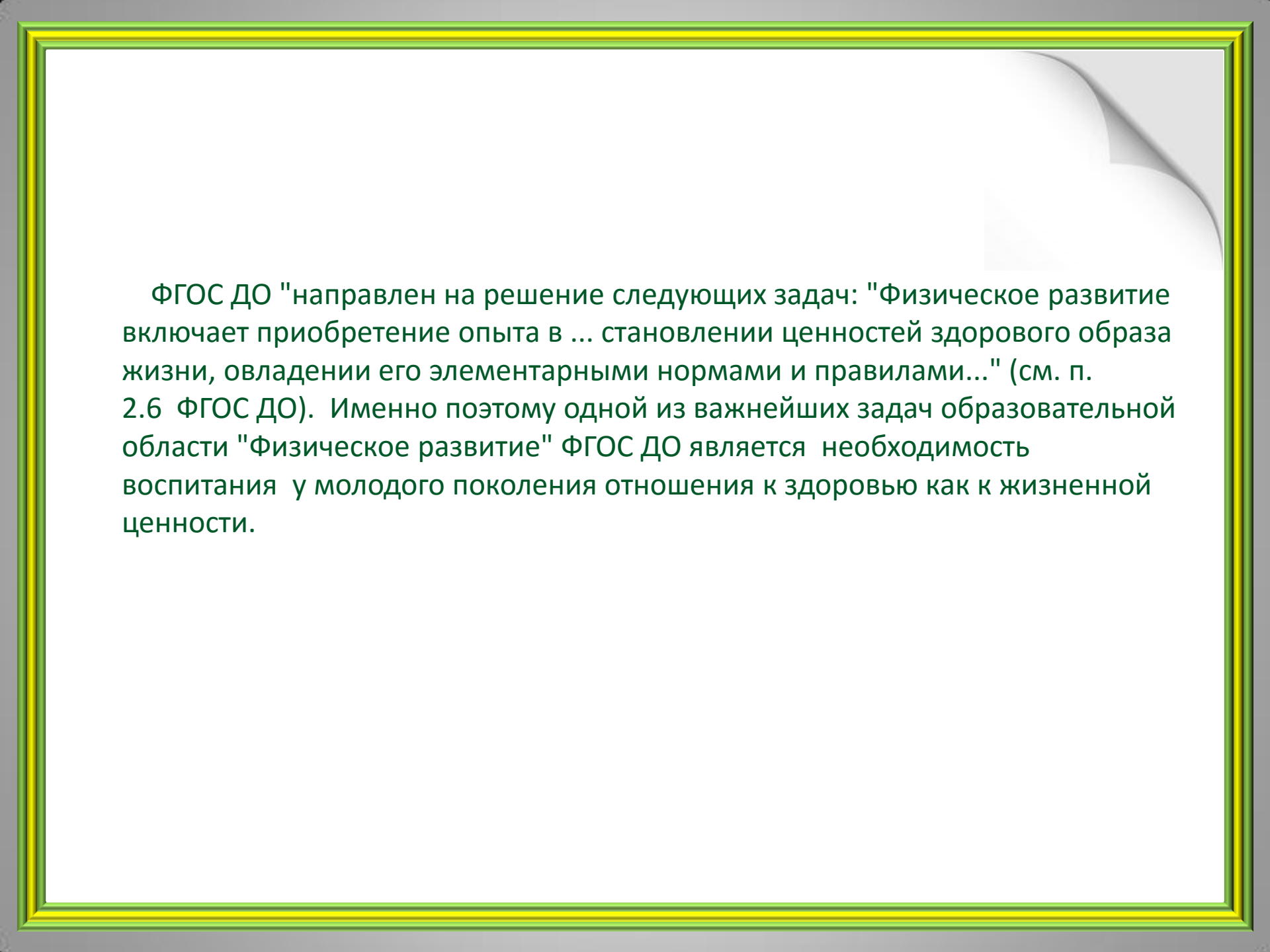
Будет умываться веселей!



Полноценный сон.

Полноценный сон, в том числе дневной, необходим для сохранения здоровья и нормального функционирования организма. Он исключает переутомление, дарит бодрость и хорошее настроение. Отсутствие дневного сна может привести к снижению иммунитета, ухудшению памяти, плохой концентрации внимания.





ФГОС ДО "направлен на решение следующих задач: "Физическое развитие включает приобретение опыта в ... становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами..." (см. п. 2.6 ФГОС ДО). Именно поэтому одной из важнейших задач образовательной области "Физическое развитие" ФГОС ДО является необходимость воспитания у молодого поколения отношения к здоровью как к жизненной ценности.