



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №11 «Звёздочка»
Старооскольского городского округа

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Совместная деятельность детского сада и семьи по воспитанию у детей
потребности в здоровом образе жизни»



Инструктор
по физической культуре
Ланцова В.Ф.

г. Старый Оскол
2024 учебный год

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Старом Осколе. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. . Только с изменением уклада ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему «Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека», в которую входит:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закалывающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

Здоровый образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Цель :

- содействовать укреплению здоровья;
- формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

- обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности, изменить уклад ДОУ с пользой для здоровья каждого;
- расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и родителей по формированию ЗОЖ.

Задачи :

- настрой на здоровый образ жизни
- достаточная двигательная активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- четкий режим дня;
- отказ от вредных привычек в семье;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

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

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

Содержание работы в семье и ДОУ

- ✓ самопознание;
- ✓ я и другие;
- ✓ гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
- ✓ питание и здоровье;
- ✓ основы личной безопасности и профилактики травматизма;
- ✓ культуры потребления медицинских услуг.

Комплексно-целевая работа по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников

- ❖ Разделы
- ❖ Содержание
- ❖ Ожидаемый результат

- ❖ Самопознание
- ❖ Мой организм.

Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.

Дети могут назвать органы и части тела.

Чем отличается здоровый человек от больного.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

- Гигиена тела. Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.
- Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами.
- Гигиена деятельности и двигательной активности.
- Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха.
- Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.

Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома.

Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.

Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.

Питание и здоровье

- Питание — основа жизни.

Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.

- Гигиена питания.

Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.

Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.

Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.

Основы личной безопасности и профилактики травматизма

- Безопасное поведение на дорогах.

Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми». Правила безопасности у ж/д путей.

- Бытовой и уличный травматизм.

Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате.

Оказание первой помощи при ссадине, царапине.

- Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре.

Вызов экстренной помощи : 01, 02, 03, 04, службы спасения (112, 911)

Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль.

Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их.

Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде.

Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.

Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».

Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомое человека кажется опасным.

Культура потребления медицинских услуг

- Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.

Список литературы

1. Баранов А.Л. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах. - М., 2004. - с. 118-149.
2. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников. -СПб., 2005.- 167с.
3. Брехман И.И. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб.: Наука, 2009. - 269с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
6. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
7. Овчинникова Т. С., Симкина А. А. Музыка, движение и воспитание . – СПб. Изд-во: Каро, 2011;