

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– Центр развития ребенка – детский сад № 2 станицы Калининской

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

«Работа с родителями по развитию у детей дошкольного
возраста культуры здорового образа жизни и интереса
к спортивным играм и спорту»



2023г

«Пропаганда культуры здорового образа жизни и интереса к спортивным играм и спорту в МБДОУ –д/с № 2 ст. Калининской»



2023г

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Родительские собрания

Выставка детских работ с родителями «Вернисаж»

Специальный фонд материалов

Информационный родительский уголок



Открытые занятия

Индивидуальные беседы с родителями

Беседы-консультации

Работа воспитателями с подгруппами родителей

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Он не должен видеть вредных привычек взрослых. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.



ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание школьника должно быть сбалансированным и регулярным. Потребу его пищевой рацион должен удовлетворять всем потребностям организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах и воде. Качественное и правильное питание - один из основополагающих аспектов как умственного, так и физического развития первоклассника.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание является мощным фактором оздоровления организма ребенка. Оно способствует воспитанию упорства, силы воли, саморегуляции, стремления к достижению цели. Полезнейшие средства закаливания: вода, свежий воздух, солнечные лучи.



ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Особо опасны для ученика пассивные эмоции: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и повышают настроение, укрепляют волевыми. Опрятность одежды, обуви, здоровый цвет лица, чистая кожа, спортивная фигура - являются залогом успешной и продолжительной жизни человека.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Приучите ребенка начинать свой день с утренней зарядки. Она снимает сонливость, вселяет бодрость, уверенность и хорошее настроение. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Научите ребенка, не задумываясь, действовать так, чтобы всегда избегать угрозы жизни и здоровью. Сведущайте знания с теми каждодневными ситуациями, с которыми он сталкивается дома, во дворе, на улице, в спортивной секции, в школе, в общении со взрослыми и сверстниками.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА И ОТДЫХА

У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только всё успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.





Уголки для родителей ДОУ

Информационные стенды для родителей

ФИЗКУЛЬТУРА УРА!

КОМПАНИИ ВО ИСПОЛНЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Компаниями называют группы детей, которые выполняют упражнения и игры в компании. Это способствует развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде, взаимопомощи и взаимоподдержки.

Составляющие компании: лидер, наблюдатель, помощник, исполнитель.

Цели компании: развитие коммуникативных навыков, умение работать в команде, взаимопомощи и взаимоподдержки.

Задачи компании: выполнение упражнений и игр в компании, развитие коммуникативных навыков, умение работать в команде, взаимопомощи и взаимоподдержки.

Важно помнить: компания должна быть интересной и увлекательной, чтобы дети с удовольствием выполняли упражнения и игры.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: питания, физической активности, режима дня, психического состояния.

Для поддержания здоровья ребенка родителям необходимо:

- Соблюдать режим дня.
- Обеспечить правильное питание.
- Организовать регулярную физическую активность.
- Создать благоприятную психологическую обстановку.

Здоровье ребенка

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: питания, физической активности, режима дня, психического состояния.

Для поддержания здоровья ребенка родителям необходимо:

- Соблюдать режим дня.
- Обеспечить правильное питание.
- Организовать регулярную физическую активность.
- Создать благоприятную психологическую обстановку.

Со здоровьем все в порядке,
Потому что по утрам,
В светлой зале на зарядке,
Бьют все сучки и пафоски!
Наши дети физкультуру
Очень сильно обожают,
Силу, дух, мускулатуру
В Ваших играх укрепляют.

| Время | Название игры | Цели |
|-------------|---------------|---|
| 8.00 - 8.20 | "Скакалки" | Сформировать навыки скакания на скакалке. |
| 8.20 - 8.40 | "Бадминтон" | Сформировать навыки игры в бадминтон. |
| 8.40 - 9.00 | "Теннис" | Сформировать навыки игры в теннис. |

Игры с ребенком дома

Игры с ребенком дома способствуют развитию его физических и психических способностей.

Цели игр: развитие координации движений, ловкости, выносливости.

Задачи игр: выполнение упражнений и игр дома, развитие координации движений, ловкости, выносливости.

Игры с ребенком дома

Игры с ребенком дома способствуют развитию его физических и психических способностей.

Цели игр: развитие координации движений, ловкости, выносливости.

Задачи игр: выполнение упражнений и игр дома, развитие координации движений, ловкости, выносливости.

Игры с ребенком дома

Игры с ребенком дома способствуют развитию его физических и психических способностей.

Цели игр: развитие координации движений, ловкости, выносливости.

Задачи игр: выполнение упражнений и игр дома, развитие координации движений, ловкости, выносливости.

ЦЕНТР ДЕТСКИХ ИНИЦИАТИВ



УТВЕРЖДАЮ: Директор учреждения
 (подпись) _____
 (подпись) _____

Расписание профессионального мастерства на 2022 - 2023 учебный год

| Период | Наименование группы | Место |
|--------------|---------------------|----------------|
| 8.09 - 30.09 | «Славянская» | Средняя группа |
| 8.10 - 31.10 | «Историческая» | Средняя группа |
| 1.11 - 31.11 | «Пасхальная» | Старшая группа |
| 1.12 - 31.12 | «Новогодняя» | Старшая группа |

УТВЕРЖДАЮ: Директор учреждения
 (подпись) _____
 (подпись) _____

Методические рекомендации по организации работы с родителями

2022 - 2023 учебный год

| № п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения | Место проведения |
|-------|--------------------------|-----------------|------------------|
| 1 | «Семейный праздник» | 08.09.2022 | Средняя группа |
| 2 | «Исторический конкурс» | 08.10.2022 | Средняя группа |
| 3 | «Пасхальный конкурс» | 01.11.2022 | Старшая группа |
| 4 | «Новогодний конкурс» | 01.12.2022 | Старшая группа |

«СЛАВЯНКА»

Нам всем детям для радости
 нужна такая игра, которая
 поможет нам учиться
 и развиваться.

Игра, в которой
 ребята играют
 с удовольствием,
 и при этом получают
 новые знания.

Игра, в которой
 ребята играют
 с удовольствием,
 и при этом получают
 новые знания.

Игра, в которой
 ребята играют
 с удовольствием,
 и при этом получают
 новые знания.

«СЛАВЯНКА»

Нам всем детям для радости
 нужна такая игра, которая
 поможет нам учиться
 и развиваться.

Игра, в которой
 ребята играют
 с удовольствием,
 и при этом получают
 новые знания.

Игра, в которой
 ребята играют
 с удовольствием,
 и при этом получают
 новые знания.

Игра, в которой
 ребята играют
 с удовольствием,
 и при этом получают
 новые знания.

Газета для родителей

Специально для родителей

Дорогие родители! Мы рады сообщить вам о том, что в нашем учреждении проводятся различные мероприятия, направленные на развитие личности ребенка. Мы приглашаем вас принять участие в этих мероприятиях вместе с вашим ребенком.

Спортивная форма на занятиях по физической культуре

Для того чтобы занятия по физической культуре были интересными и эффективными, необходимо использовать спортивную форму. Мы предлагаем вам приобрести спортивную форму для ваших детей. Форма должна быть удобной, легкой и яркой. Мы предлагаем вам приобрести спортивную форму для ваших детей. Форма должна быть удобной, легкой и яркой.

«Как правильно выбрать спортивную форму?»

Выбор спортивной формы для ребенка должен быть основан на следующих принципах: удобство, легкость, яркость. Мы предлагаем вам приобрести спортивную форму для ваших детей. Форма должна быть удобной, легкой и яркой.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ
 —
 ЗДОРОВЫЙ ДУХ!!!**

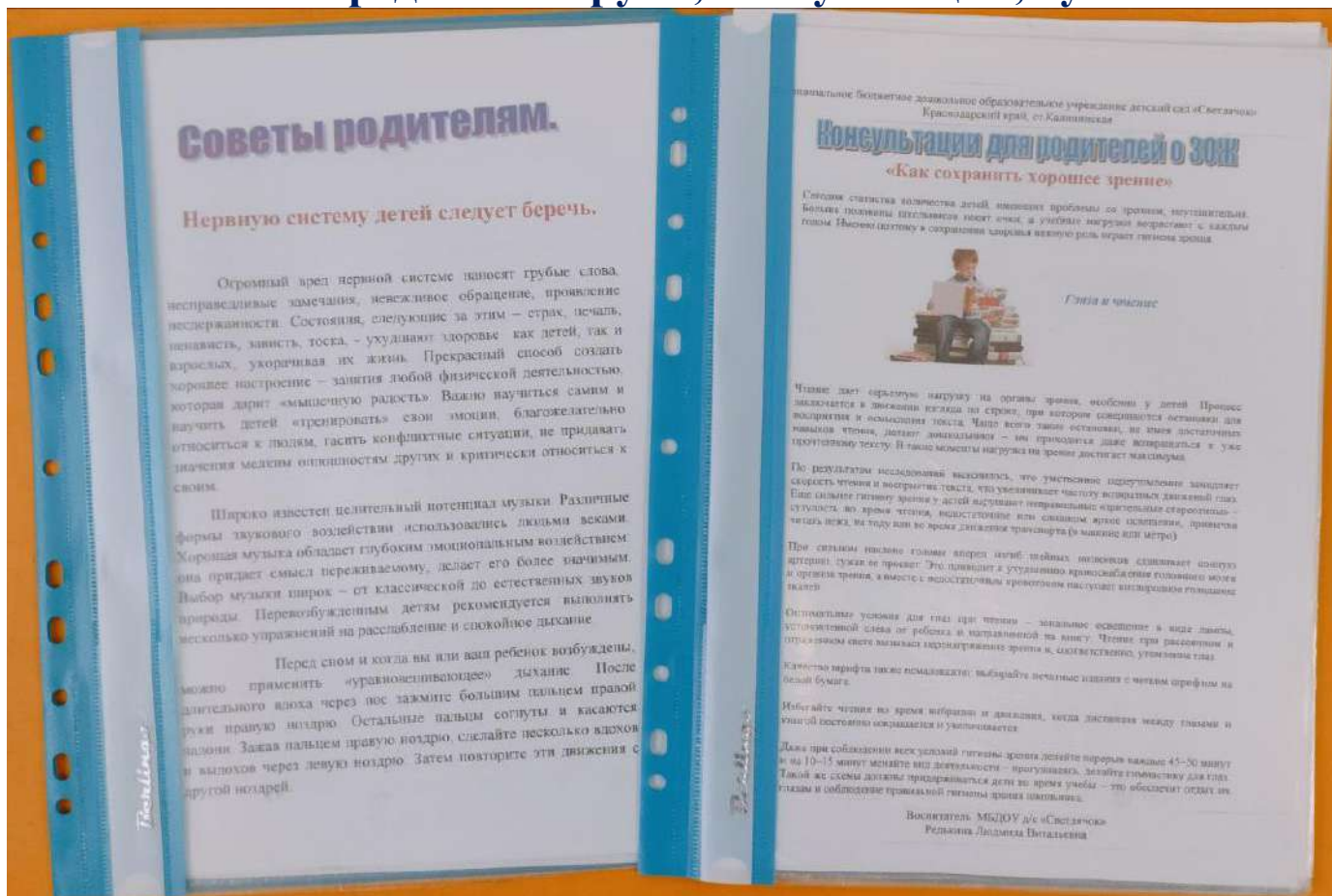


МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА (воспитателя по ФИЗО Глок А.В.)





Информационные стенды для родителей папки - передвижки групп, консультации, буклеты





КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ДЕТИ И ШОКОЛАД

Здоровый образ жизни

Сегодня медики утверждают, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, на 10% - от работы мозга, на 20% - от окружающей нас среды жизни, от 40% зависит от его образа жизни. Значит, наше здоровье зависит от нашего образа жизни.

Так в каком направлении складывается образ жизни?
❖ **Образ жизни:** безопасна и благоприятна для жизни, способствующая развитию ребенка.

Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают помещения дорогостоящей мебелью, где нет места ребенку с его неуемной энергией. Безусловно, не каждый ребенок отчаянно вытаскивает стулья и падающие перегородки, тем более размахивает своим спортивным комплектом. Однако крепкое здоровье и доброе физическое воспитание детей — достойная награда за такую жертву. Известный специалист в области конструирования спортивного комплекса для обычной квартиры в книге «Наш семейный стадион». В его спортивном уголке спортзал расположен таким образом, чтобы получился гимнастическое дерево. С одного скрапа можно перебраться на два соседних.

Представлена конструкция, расширяющаяся всего на трех градусах наклона, состоит из 11 скрапов, из которых можно выложить, по утверждению автора, более 5000 вариантов-перелазов (авторская разработка и созданный вариант на 1 кв. м для тех, у кого нет места).

Для того чтобы ребенок в квартире развивался естественной активностью у себя дома, занимаем на нем место скрапа с характером. Известно, что малышей больше всего привлекает выключатель света, расположенный в соответствии с игровой ролью. Они с удовольствием имитируют походы президента, разговаривают с веткой на ветку. Наконец, в довершение предельной реализации или навешивают скрапы, мушкетеры, дети 3-4 лет скакают на предельно высоте на веревочку скрапа — «дерево» от скрапов.

«Скряпный стадион» для детей 3-8 лет можно трансформировать в шаровый стадион и отправиться на нем в круговое путешествие, полное приключений и увлекательности. Немного фантазии — и комната превратится в джунгли, а дети — в привлекательных для детей и овец, не имея ушей. Будет с пользой проведено время на воображение, творчество, самостоятельность и планирование.

Другой формой проведения домашней физкультуры является подвижная игра и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры можно быть не только детьми но и вся семья. Это и игры в волейбол, дартс, кегель. Очень большой популярностью пользуются русские народные игры «Жмурки», «Прятки».



Детские инфекции



ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?

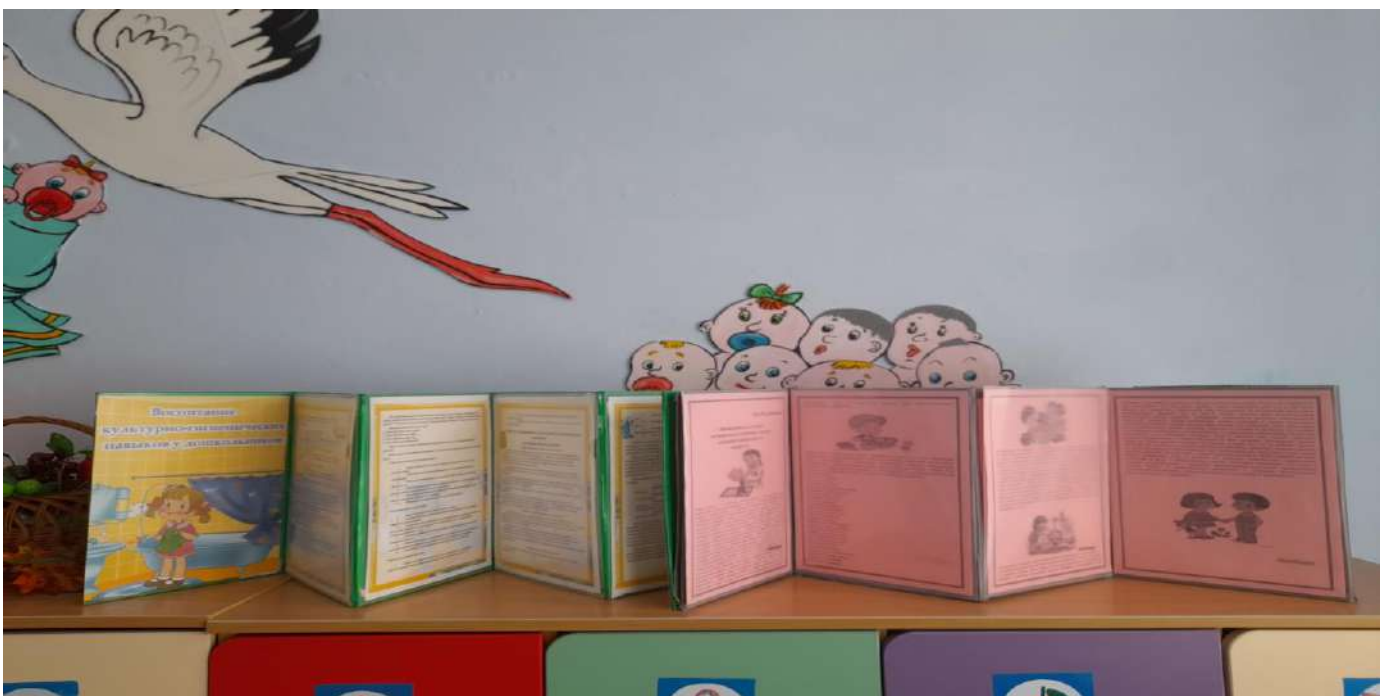
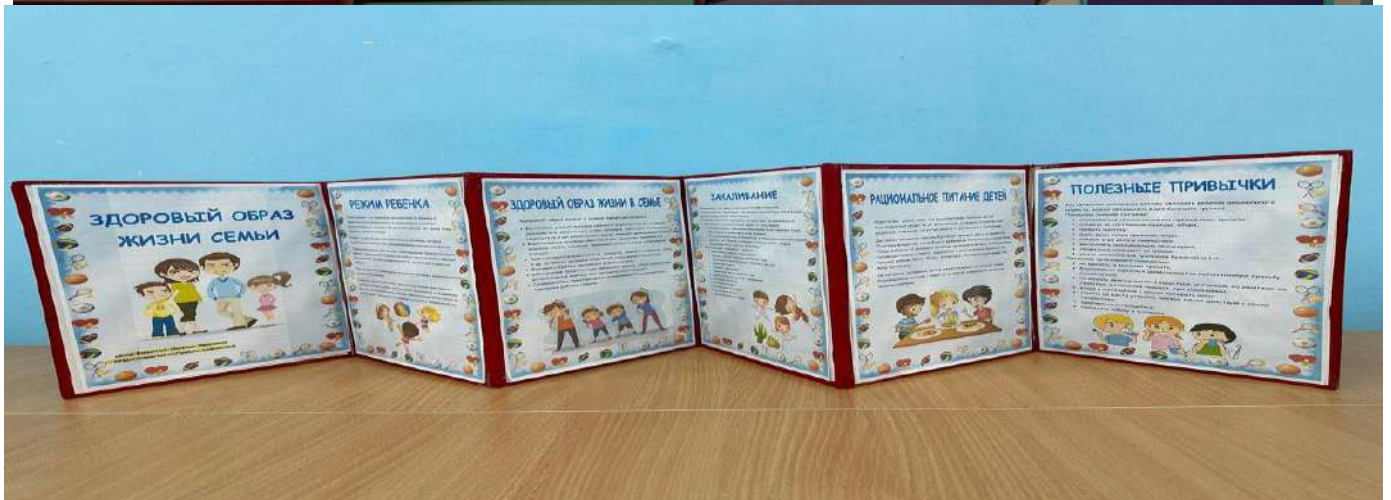
- ❑ Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
- ❑ Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
- ❑ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- ❑ По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- ❑ Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.



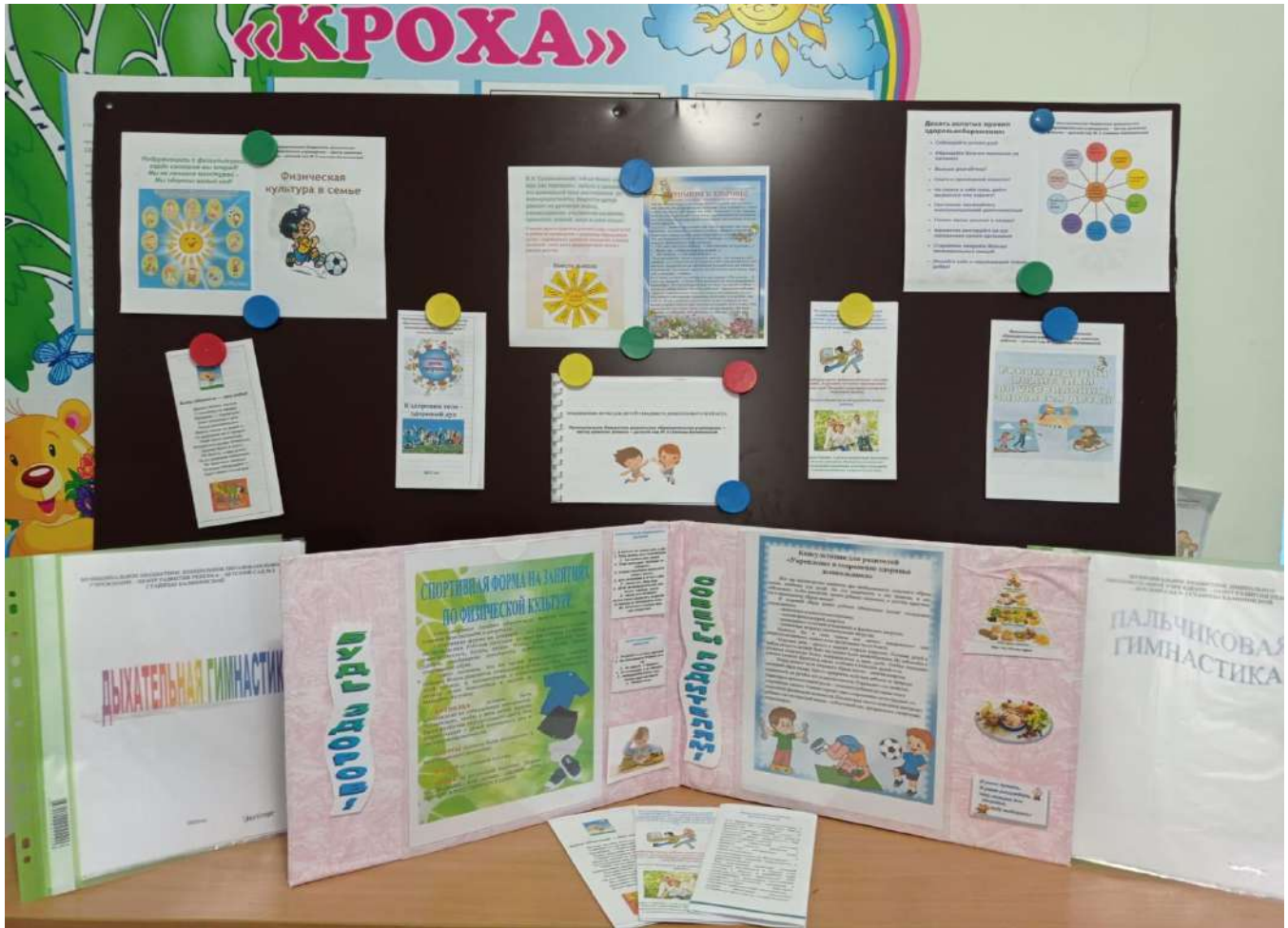
При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая выделяется расстоянием между наиболее тупающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



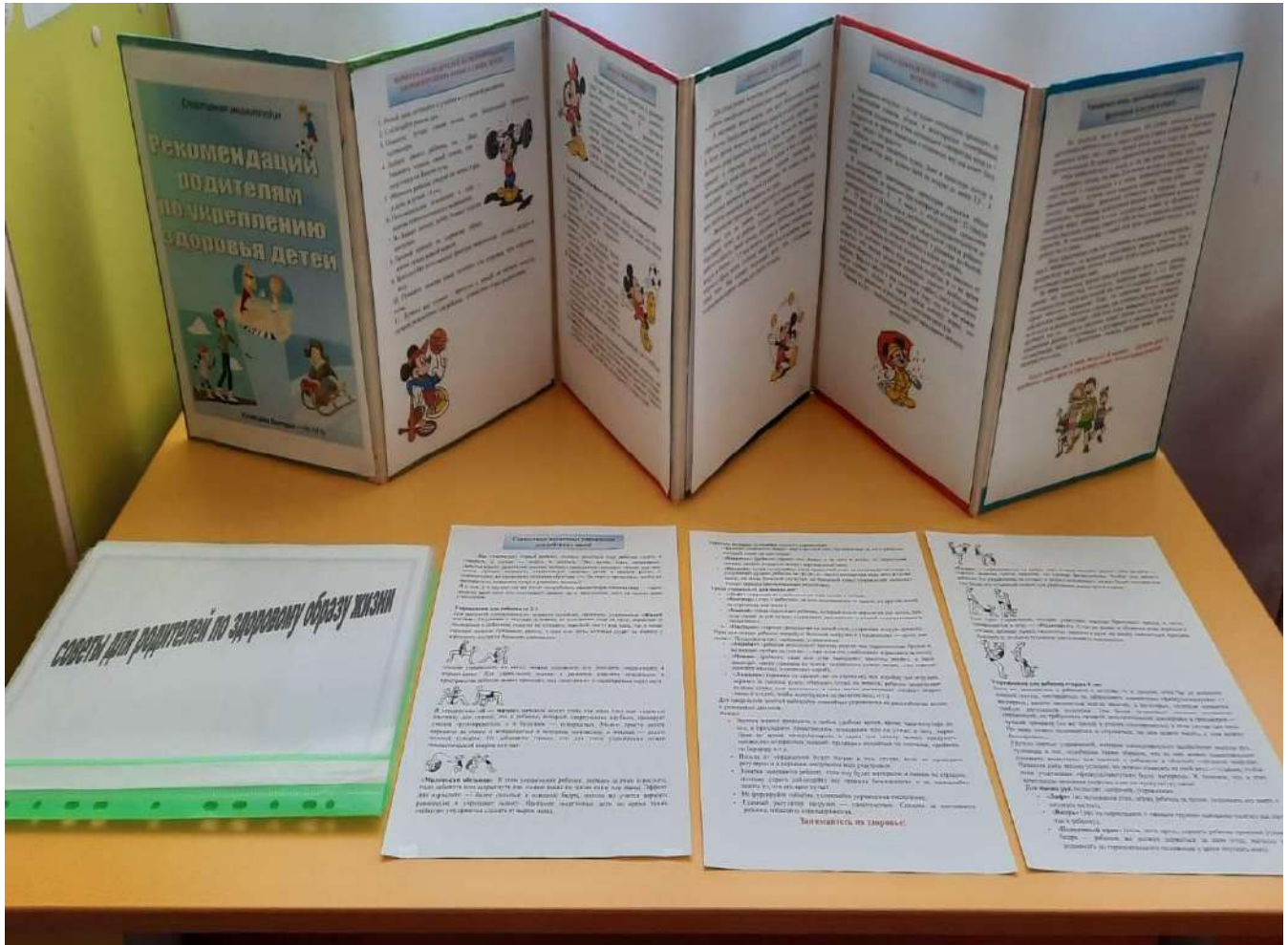
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА «АИСТЕНОК»



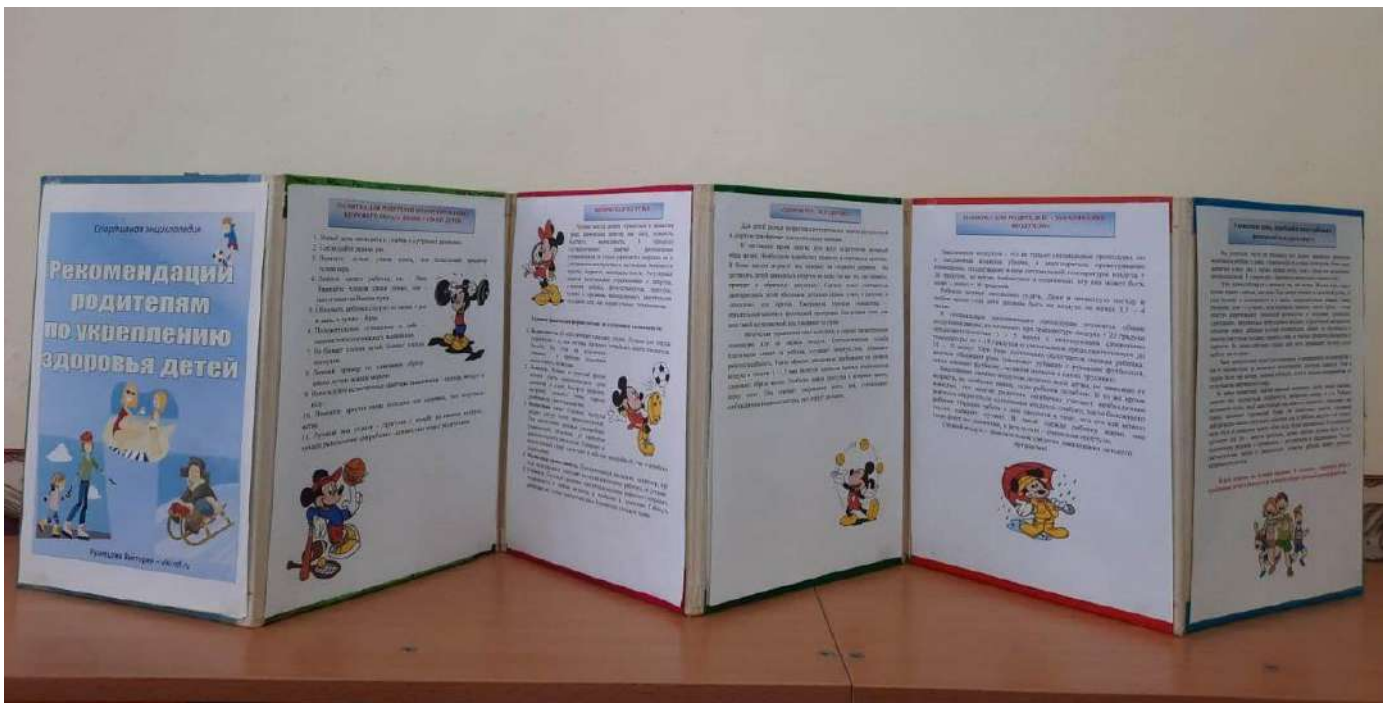
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА «КРОХА»

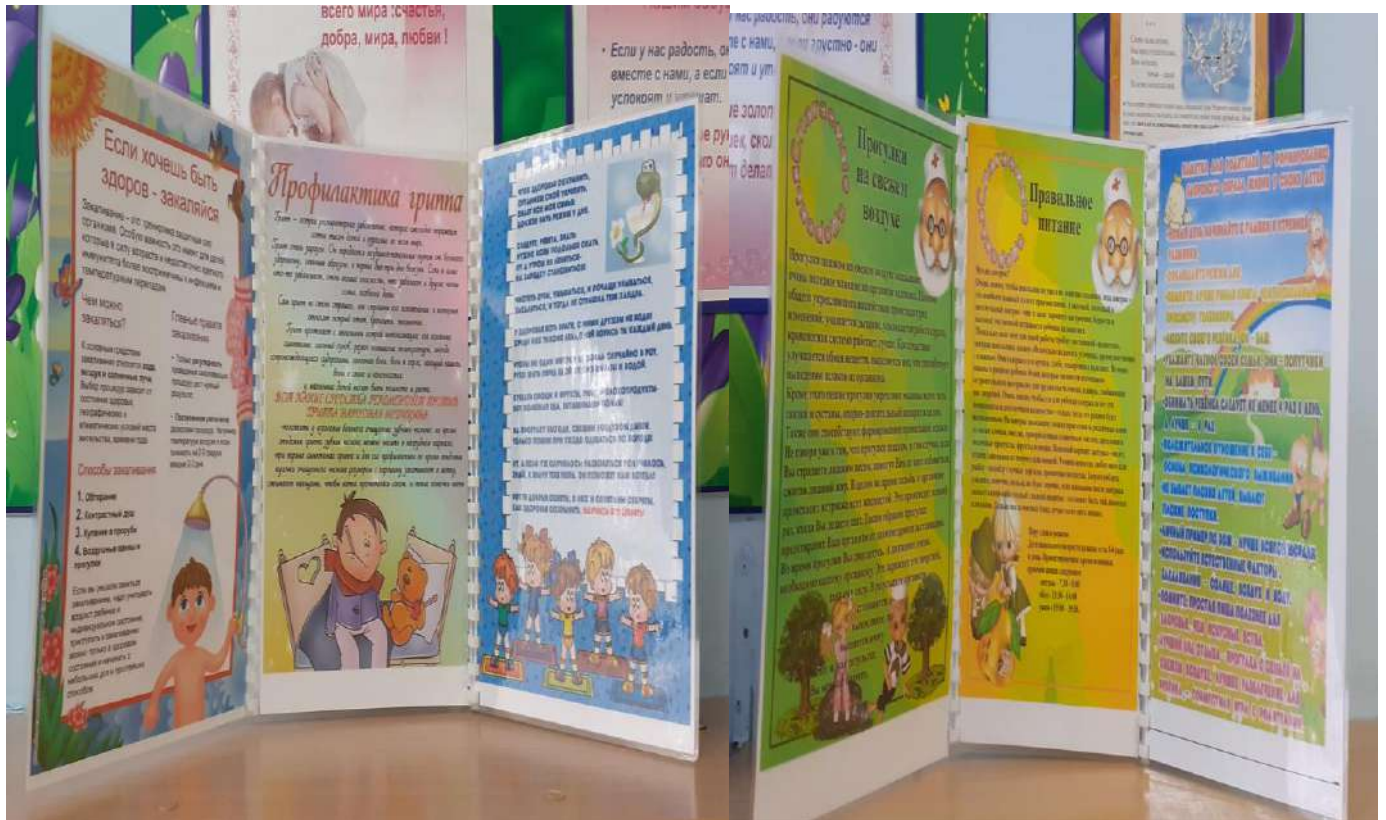
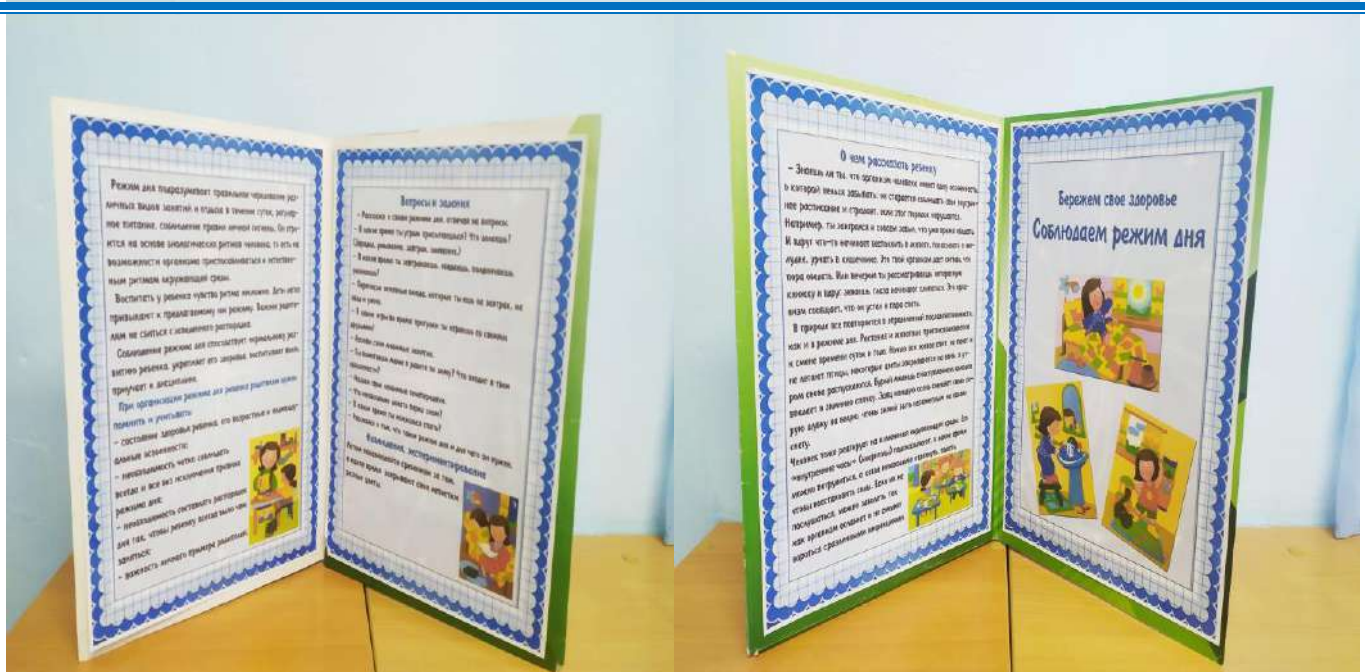


ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА «ПЧЁЛКА»



СРЕДНЯЯ ГРУППА «КОЛОКОЛЬЧИК»

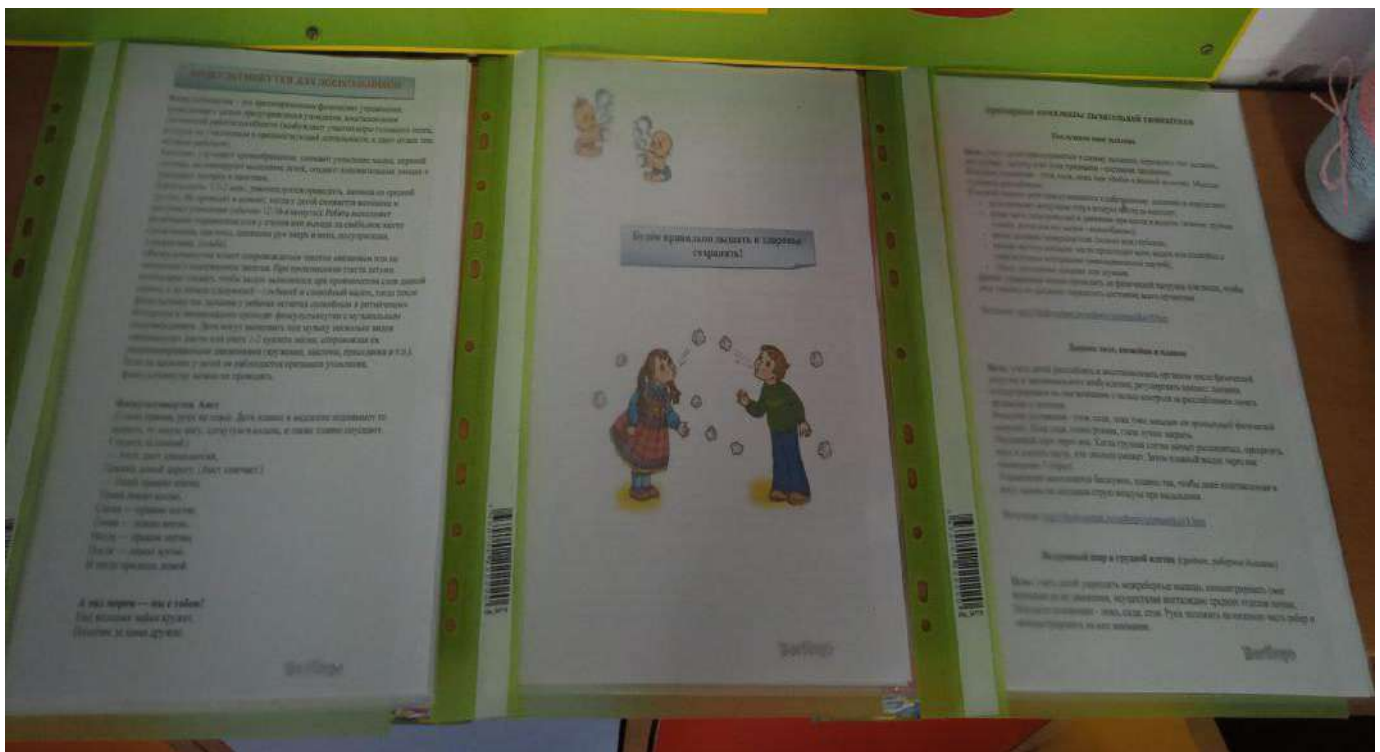




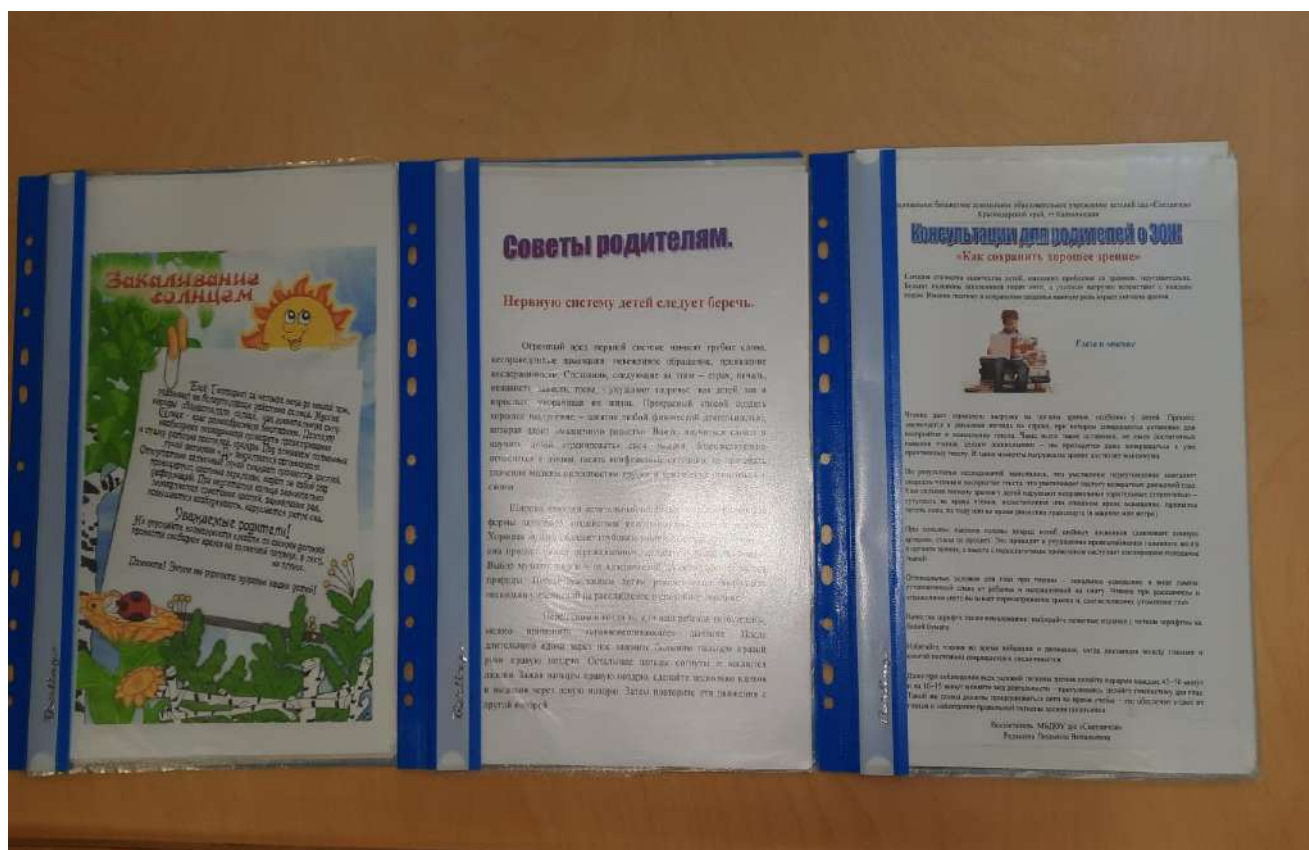
СРЕДНЯЯ ГРУППА «СОЛНЫШКО»



ПОДГОТОВАТЕЛЬНАЯ ГРУППА «СВЕТЛЯЧОК»



СТАРШАЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ГРУППА «ПАРОВОЗИК»



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (воспитатели групп)

















КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (воспитатель по ФИЗО Глок А.В.)











ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ











СПОРТИВНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Газета для родителей

На зарядку становись!!!



В нашем детском саду каждый день всегда начинается с утренней зарядки!

Она создает настрой на весь день: бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, приводит организм ребенка в состояние работоспособности.

Гимнастика укрепляет мышцы ребенка, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу всех внутренних органов, усиливает обмен веществ, повышает аппетит.



Газета для родителей

На зарядку становись!!!



В нашем детском саду каждый день всегда начинается с утренней зарядки!

Она создает настрой на весь день: бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, приводит организм ребенка в состояние работоспособности.

Гимнастика укрепляет мышцы ребенка, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу всех внутренних органов, усиливает обмен веществ, повышает аппетит.



Газета для родителей

Спортивные игры с обручем



Обруч — это простой, но эффективный спортивный снаряд, с которым заниматься возможно с самого детства. Развивая при этом физические качества: быстроту, ловкость, меткость, гибкость, укрепляя мышцы разных частей тела. Занимаясь с обручем, дети не испытывают двигательный дефицит. В течении недели ребята играли в веселые спортивные игры и узнали разные варианты использования обруча.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ С УЧАСТИЕМ МЕДЕЦИНСКОЙ СЕСТРЫ





КОНКУРС ПЛАКАТОВ «ГРИПП»



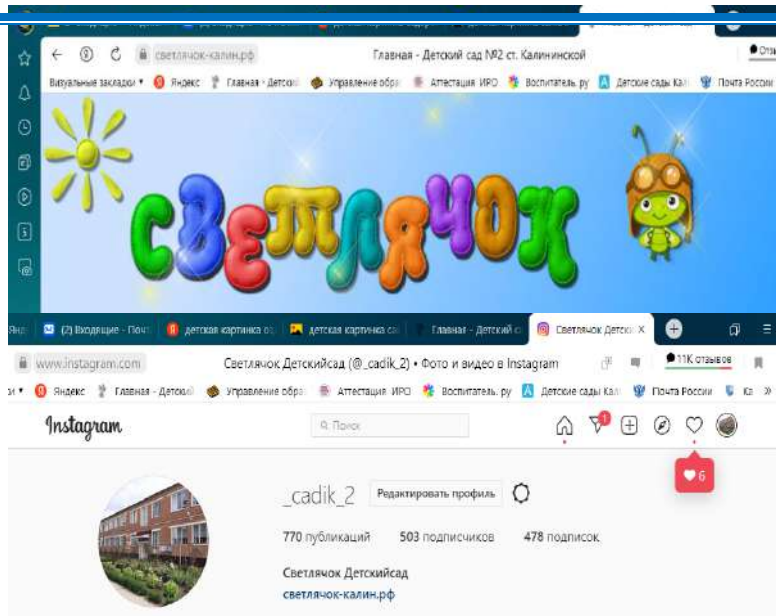




Разработка и оформление стендовой информации, консультации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

САЙТЫ

МБДОУ – д/с №2 ст. Калининской




Глок Алёна Витальевна - Детский сад №2 ст. Калининской

Работа педагога в рамках консультационного центра (консультации)

- [СМ. Детская гимнастика для глаз и упражнения для улучшения зрения](#)
- [СМ. Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой](#)
- [СМ. Совместные занятия спортом детей и родителей](#)
- [СМ. Упражнения при плоскостопии у детей](#)
- [СМ. Закаливание дошкольников](#)

[Вернуться](#) в консультационный центр



Глок Алёна Витальевна
Воспитатель по физическому воспитанию дошкольников
Образование - Высшее

Для родителей - Детский сад №2 ст. Калининской

Начало :: Блоги педагогов :: Глок Алёна Витальевна :: Для родителей

[Вернуться назад](#)

[Спортивные игры с обручем](#)

Опубликовано 19.11.2023

Обруч — это простой, но эффективный спортивный снаряд, с которым заниматься возможно с самого детства. Развивая при этом физические качества: быстроту, ловкость, меткость, гибкость, укрепляя мышцы разных частей тела.

[Читать полностью »](#)

[Раз, два, три – мяч скорей бери!](#)

Опубликовано 12.10.2023

Сегодня ребята играли в подвижные игры с мячами разных размеров. Дети активно и весело провели время на спортивной площадке!

[Читать полностью »](#)

[Занятия на свежем воздухе](#)


Опубликовано 10.10.2023

← светлячок-калин.рф Для родителей - Детский сад №2 ст. Калининской

Визуальные закладки: Яндекс Главная - Детский Управление обра Аттестация ИРО Воспитатель. ру https://docs.google Детские сады Кал

[На зарядку становись!!!](#)


Опубликовано 03.10.2023

 Каждое утро в нашем детском саду начинается с зарядки, которая позволяет укреплять здоровье детей.

[Читать полностью »](#)

[Осень](#)

Опубликовано 18.09.2023

 Настали теплые осенние деньки. Как же хорошо поиграть на солнышке.

[Читать полностью »](#)

[Упражнения с дыхательными тренажерами](#)

Опубликовано 08.06.2023

Упражнения с дыхательными тренажерами - это один из способов закаливания детского организма,

← светлячок-калин.рф Для родителей - Детский сад №2 ст. Калининской

Визуальные закладки: Яндекс Главная - Детский Управление обра Аттестация ИРО Воспитатель. ру https://docs.google Детские сады Кал П

[Читать полностью »](#)

[Комплексы дыхательной гимнастики](#)

Опубликовано 28.04.2023

Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей дошкольного возраста, которые обязательно включаются в различные виды детской деятельности:

[Читать полностью »](#)

[Упражнение на гимнастической скамейке](#)

Опубликовано 18.04.2023

Детям очень интересно делать упражнение на гимнастической скамейке. Радость и эмоциональный подъем, удовлетворение от правильно выполненного динамического задания соответствуют потребностям растущего организма в движении.

[Читать полностью »](#)

[Физическая культура](#)

Опубликовано 13.04.2023

Физическая культура – это важная составляющая общего развития ребенка в детском саду. Чтобы

← светлячок-калин.рф Для родителей - Детский сад №2 ст. Калининской

Визуальные закладки: Яндекс Главная - Детский Управление обра Аттестация ИРО Воспитатель. ру https://docs.google Детские сады Кал

Начало :: Блоги педагогов :: Глок Алёна Витальевна :: Для родителей

[Вернуться назад](#)

[Активные игры](#)

Опубликовано 23.03.2023

Активные игры с мячиком одновременно увлекательны и полезны для здоровья. Они прекрасно развивают ловкость рук, ног и общую координацию тела.

[Читать полностью »](#)

[Двигательная активность детей на свежем воздухе](#)

Опубликовано 21.03.2023

Общеизвестно, что важная роль в воспитании здорового поколения принадлежит физической культуре. Большое внимание уделяется двигательной активности детей на свежем воздухе.

[Читать полностью »](#)

[Дыхательные упражнения](#)

Опубликовано 14.03.2023

Дыхательные упражнения - это упражнения, которые просто необходимы детям. Дыхательная

День защитника Отечества

Опубликовано 23.02.2023



В нашем детском саду прошел музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества. На празднике воспитанники пели песни и читали стихи, танцевали. Интересно и весело прошли солдатские игры.

[Читать полностью >>](#)

Игровой самомассаж

Опубликовано 06.02.2023

В практике используется приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

[Читать полностью >>](#)

Здоровье детей

Опубликовано 12.01.2023

vk.com МБДОУ - д/с №2 ст. Калининской

МБДОУ - д/с №2 ст. Калининской
24 ноя в 14:21 - Госорганизация

Полеза игровых упражнений и подвижных игр. Игровой метод в наибольшей мере позволяет совершенствовать ловкость, силу, быстроту, выносливость, находчивость, самостоятельность и инициативность. Активное движение в игре благотворно влияет на весь организм ребенка.

vk.com МБДОУ - д/с №2 ст. Калининской

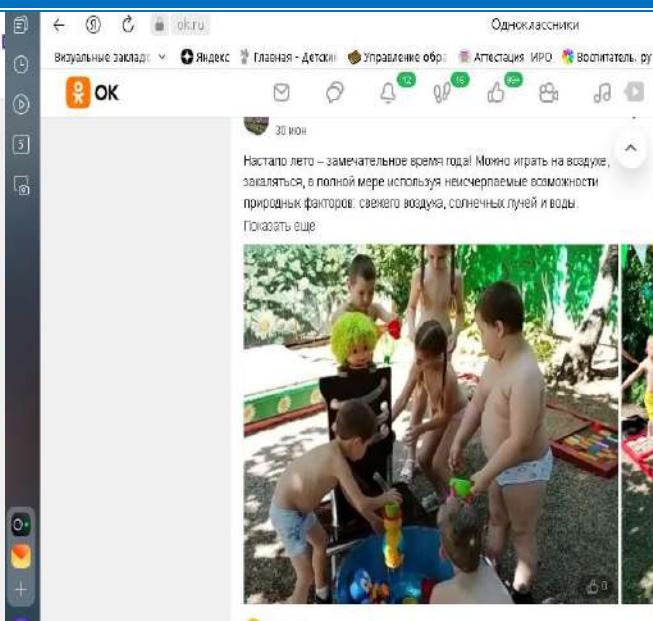
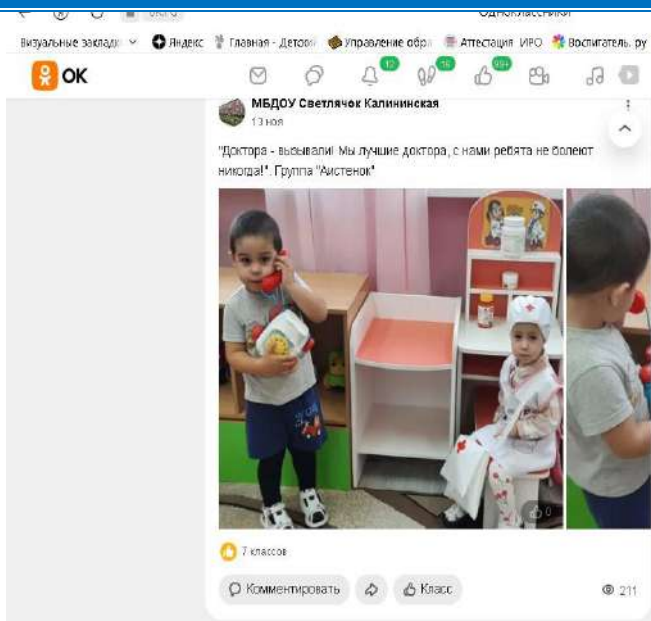
МБДОУ - д/с №2 ст. Калининской
28 ноя в 18:58 - Госорганизация

Что такое физкультура? Это бодрость и здоровье. Это радость и веселье! Плюс хорошая фигура - Вот что значит физкультура! Приучите детей встречать с утренней зарядкой. Чувств осознание прямой было все в порядке.

МБДОУ - д/с №2 ст. Калининской
17 ноя в 15:03 - Госорганизация

Играем и играем с обучаем

Обуч - это простейшее общественное спортивное соревнование, с которым занимается возможно с самого детства. Развивая при этом физические качества: быстроту, ловкость, меткость, гибкость, укрепляет мышцы различных частей тела. Занимаясь с обучаем, дети не устают! Показали вам!



Разнообразные формы работы с семьёй позволяют взаимодействовать с максимальным количеством родителей. Каждая семья получает информацию наиболее приемлемым для себя образом. Взаимодействовать со мной родители начинали с индивидуальных бесед, с посещения родительских собраний, с получения информации со стендов, САЙТОВ нашего учреждения. Они стали более компетентны в вопросах оздоровления и физического развития ребёнка, что побуждало их принимать участия в наиболее открытых мероприятиях, праздниках. В процессе такого взаимодействия взрослые стали лучше понимать ребёнка, больше интересовались проблемами группы и дошкольного учреждения в целом.

Анкетирование родителей по вопросам культуры здорового образа жизни и интереса к спортивным играм и спорту в МБДОУ –д/с № 2 ст. Калининской.

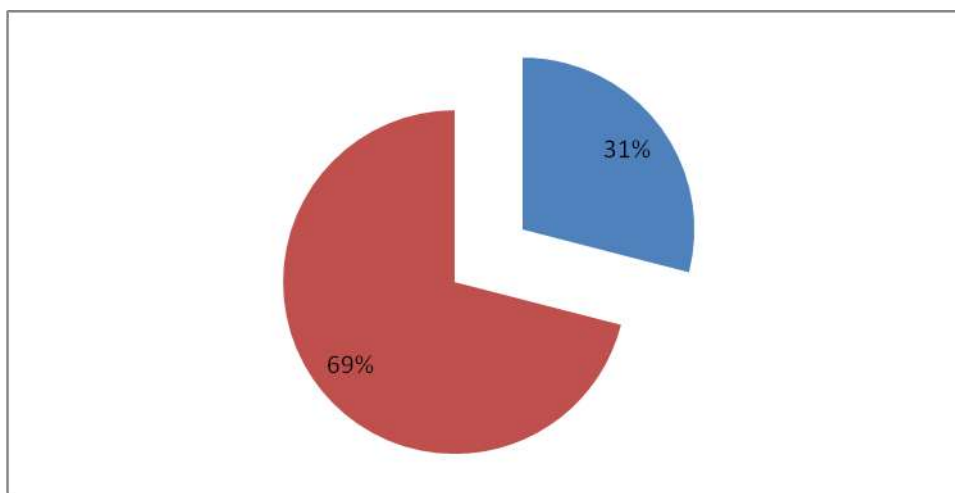
Анкетирование родителей.

Тема: «Здоровый образ жизни в вашей семье»

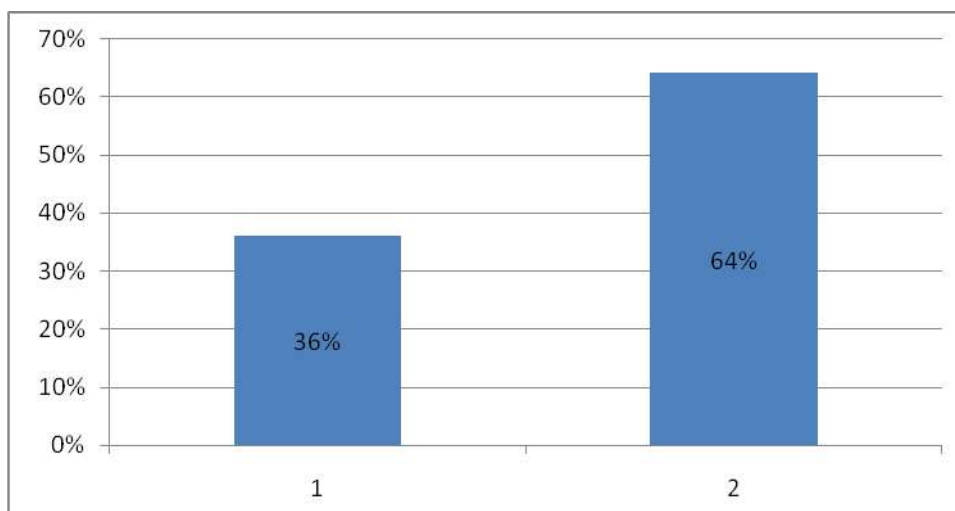
Анкетирование проводилось на базе подготовительных групп «Паровозик» и «Солнышко» детского сада в МБДОУ – д\с №2 станицы Калининской в рамках одной из тем программы.

Цель: выявить значимость и важность здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ; оказать родителям информационную поддержку по вопросам воспитания здорового образа жизни.

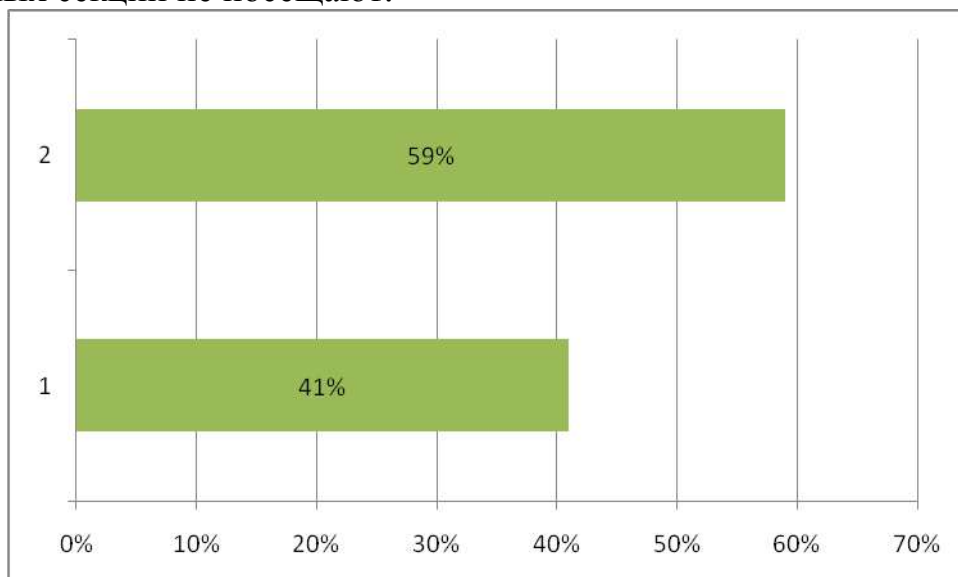
По первому вопросу 31% родителей ответили, что утро в их семье начинается с зарядки. Соответственно 69% семей не делает по утрам зарядку.



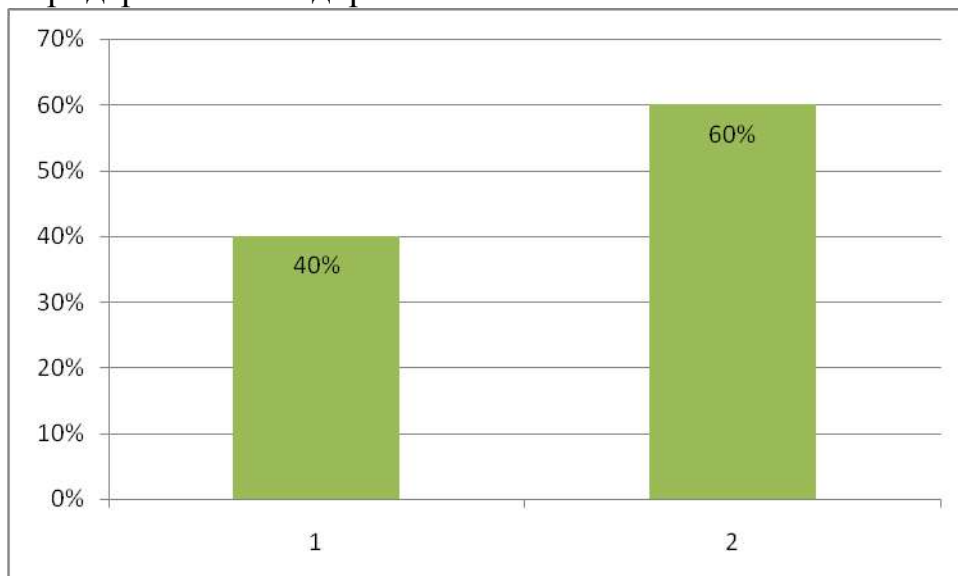
По второму вопросу 36% родителей ответили, что в семьях проводятся закаливающие процедуры; 64% родителей ответили, что не проводят закаливающие процедуры.



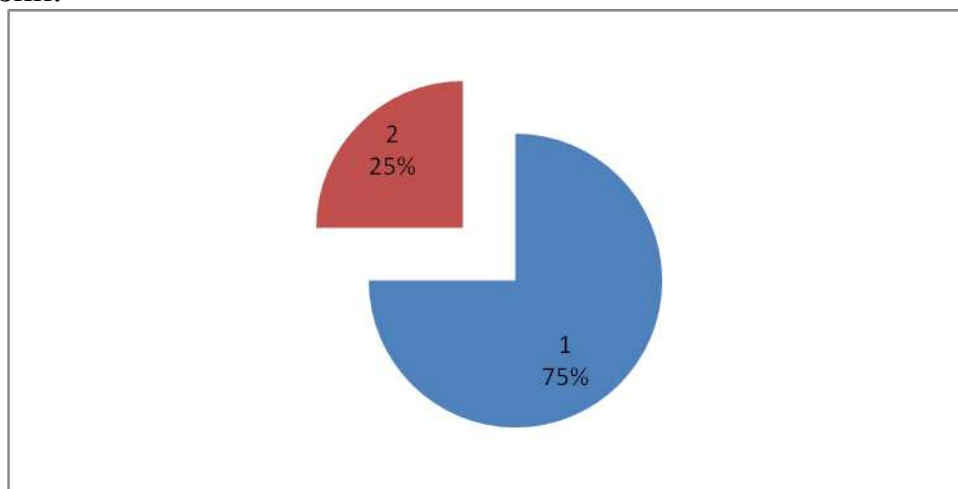
41% воспитанников ДОУ занимается в спортивной секции (футбол, художественная и спортивная гимнастика, борьба, танцы); 59% детей никаких спортивных секций не посещают.



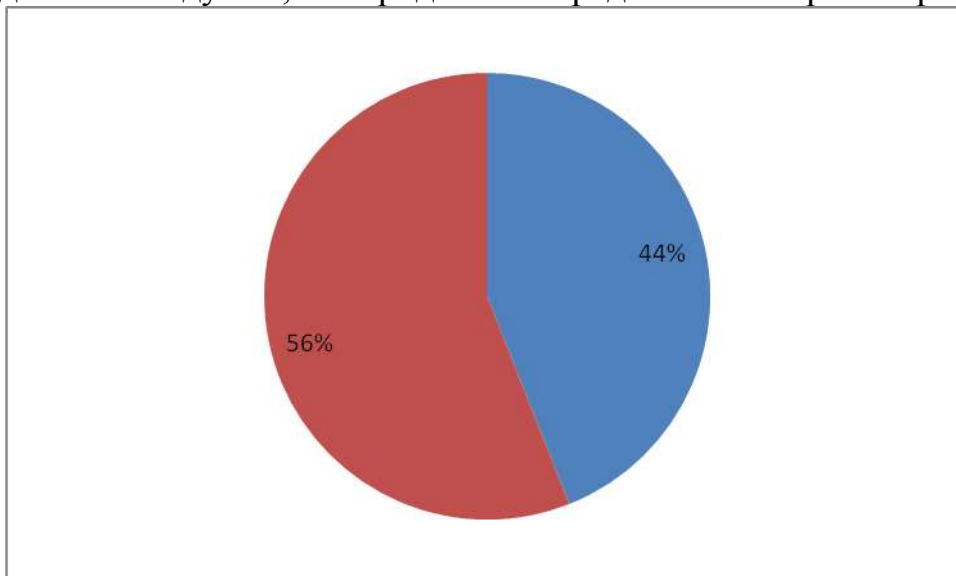
По четвертому вопросу 40-ка% опрошенных семей сложно придерживаться здорового питания (любят себя побаловать чипсами и т.п.); 60% родителей стараются придерживаться здорового питания.



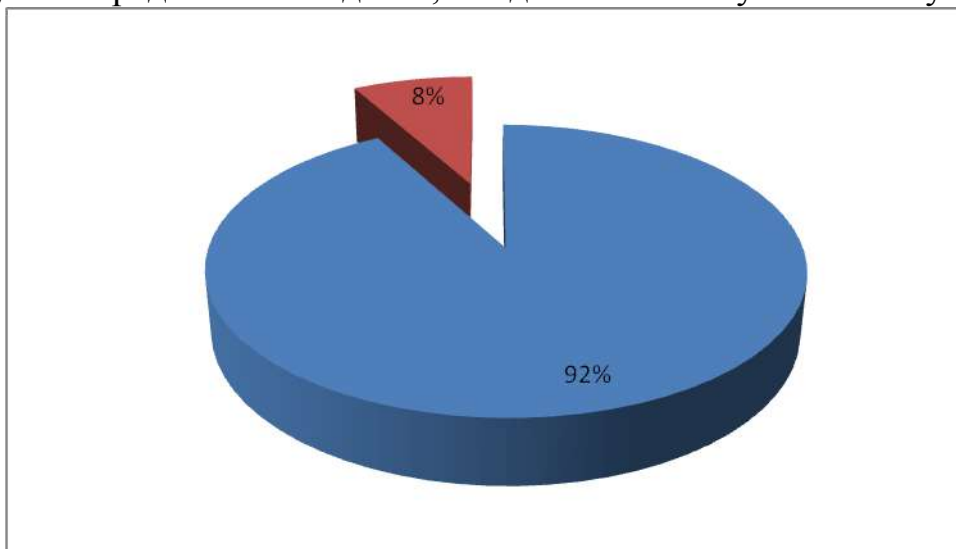
В выходные 75% семей всегда находят время для прогулок с ребенком по парку, на детской площадке или за городом; 25% семей ведут более пассивный образ жизни.



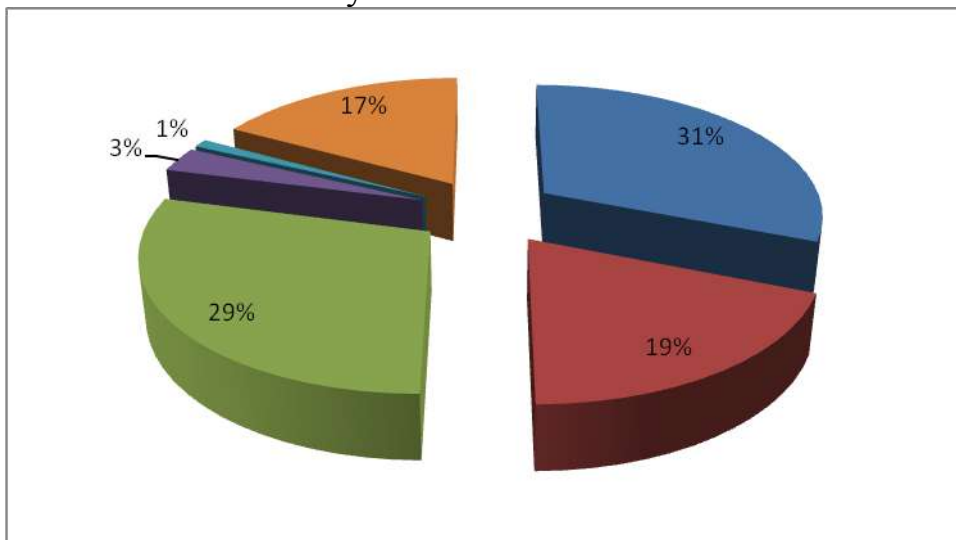
44% опрошенных родителей в детский сад и обратно ходят с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом; 56% родителей предпочитают транспорт.



Чистит зубки перед сном 92% детей; 8% детей чистят зубы только утром.



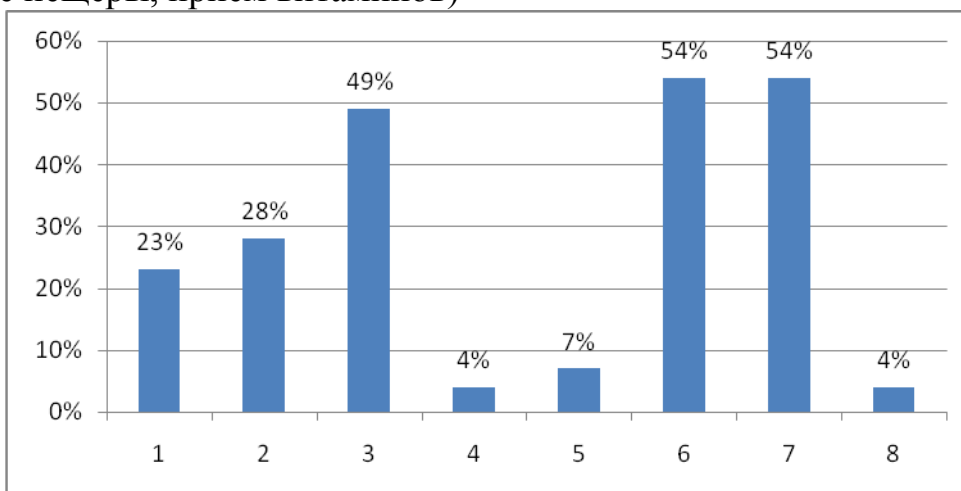
На восьмой вопрос о том, во сколько ребенок ложиться спать – 31% родителей ответили – в 21:00; 19% - в 21:30; 29% - в 22:00; 3% - в 22:30; 1% - 23:00; 17% детей ложатся спать - как получится.



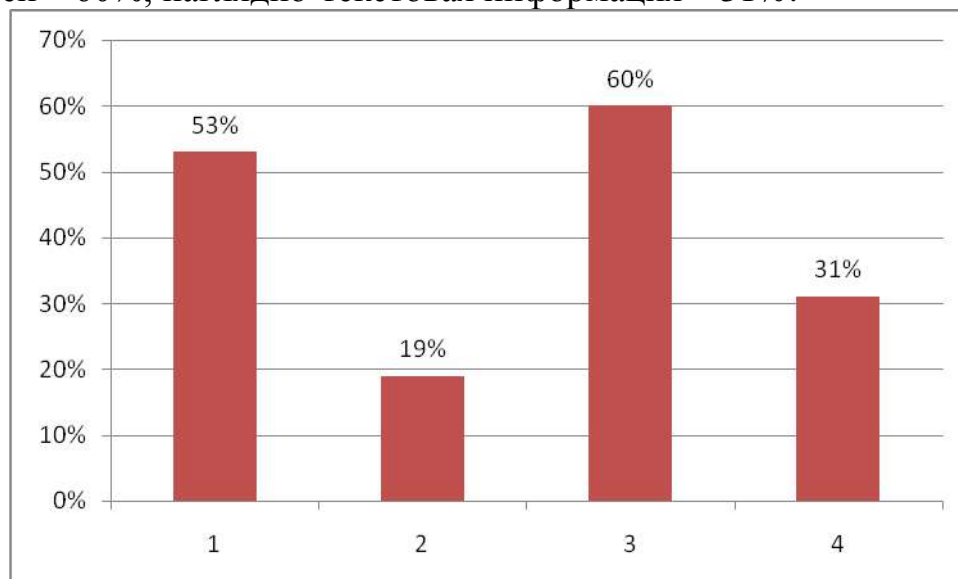
по мнению родителей воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка, должны обратить особое внимание на: безопасность жизни и здоровья ребенка, на правильное питание,

профилактику простудных заболеваний, индивидуальный подход к ребенку, закаливание, прогулки на свежем воздухе, массаж, утреннюю гимнастику, беседы по формированию ЗОЖ, осанку детей, профилактику плоскостопия, соблюдение режима дня, опрятность ребенка, соблюдение КГН.

Меры, предпринимаемые родителями с целью укрепления здоровья ребенка следующие: посещение врачей – 23% семей; занятия физическими упражнениями – 28%; закаливание – 49%; дыхательная гимнастика – 4%; массаж – 7%; прогулки на свежем воздухе – 54%; правильное питание – 54%; другое – 4% (соляные пещеры, прием витаминов)



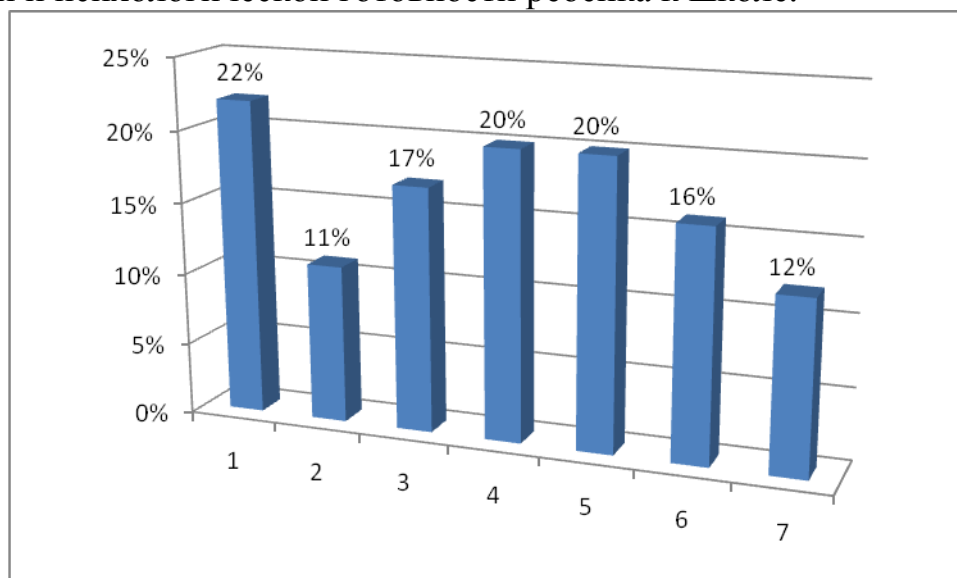
Основным источником при получении информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка для родителей являются: В детском саду: педагоги – 53%; медицинские работники – 19%; родители других детей – 60%; наглядно-текстовая информация – 31%.



Вне детского сада: средства массовой информации – 25%; интернет – 35%; собственный жизненный опыт – 32%; советы родителей, друзей, знакомых – 14%; консультации специалистов в области медицины – 10%.



В ответе на двенадцатый вопрос 22% родителей нуждаются в информации о профилактике простудных заболеваний; 11% - о организации рационального питания; 17% - о двигательном режиме ребенка дошкольного возраста; 20% - о профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей; 20% - о закаливании ребенка дошкольного возраста; 16% - о режиме дня дошкольника; 12% - о физической и психологической готовности ребенка к школе.



Выводы: по ответам родителей можно судить о том, что они в своем большинстве не делают со своими детьми по утрам зарядку, не проводят в семье закалывающих процедур, предпочитают транспорт по дороге в сад и из него.

Большинство детей никаких спортивных секций не посещают, но, несмотря на это, большинство родителей стараются придерживаться здорового питания и в выходные находят время для прогулок с ребенком на свежем воздухе, стараются укладывать детей спать в одно и то же время.

В основном, по мнению родителей, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка, должны обратить особое внимание на безопасность жизни и здоровья ребенка. Более частыми мерами,

предпринимаемыми родителями с целью укрепления здоровья ребенка, были выявлены прогулки на свежем воздухе и правильное питание.

Было выявлено, что для родителей основным источником при получении информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка в

своем большинстве являются педагоги и родители других детей (в детском саду); интернет и собственный жизненный опыт (вне детского сада).

Спектр информации, в которой нуждаются родители, достаточно широк: в основном это профилактика простудных заболеваний; закаливание ребенка дошкольного возраста; профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей.

Рекомендации:

1. Воспитателям групп разработать разнообразное представление материала для родителей по теме «ЗОЖ»

2. Провести совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Срок исполнения: до конца учебного года. Ответственные: воспитатели групп, воспитатель ФИЗО.

Анализ анкетирования родителей «О здоровье всерьёз»

Анкетирование родителей проводилось в МБДОУ – д\с №2 станицы Калининской в рамках одной из тем программы средней и старшей групп «Пчелки» и «Светлячки», в котором приняло участие 38 человек.

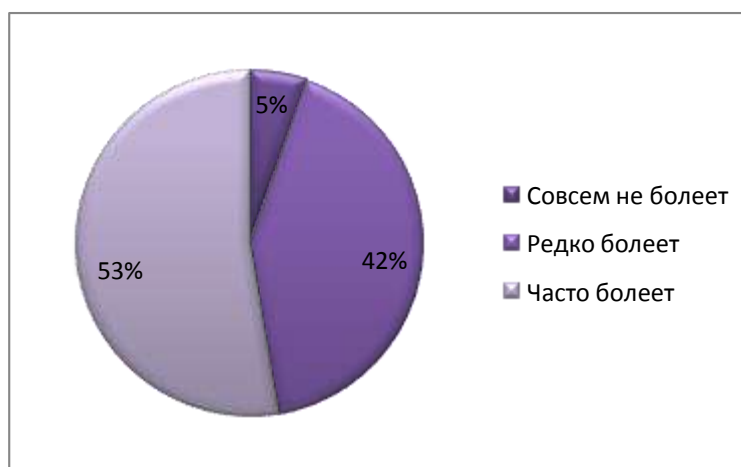
Цели анкетирования: выявления уровня знаний родителей о физическом развитии ребенка, привлечения к совместной работе с ДОУ по физическому воспитанию детей.

На первый вопрос анкеты «Часто ли более Ваш ребенок?» ответили:

Совсем не болеет – 2 чел.

Редко болеет – 16 чел.

Часто болеет – 20 чел.



На второй вопрос «Причины болезни?» ответили:

Недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду – 3 чел.

Недостаточное физическое воспитание ребенка в семье – 2 чел.

Наследственность, предрасположенность – 33 чел.



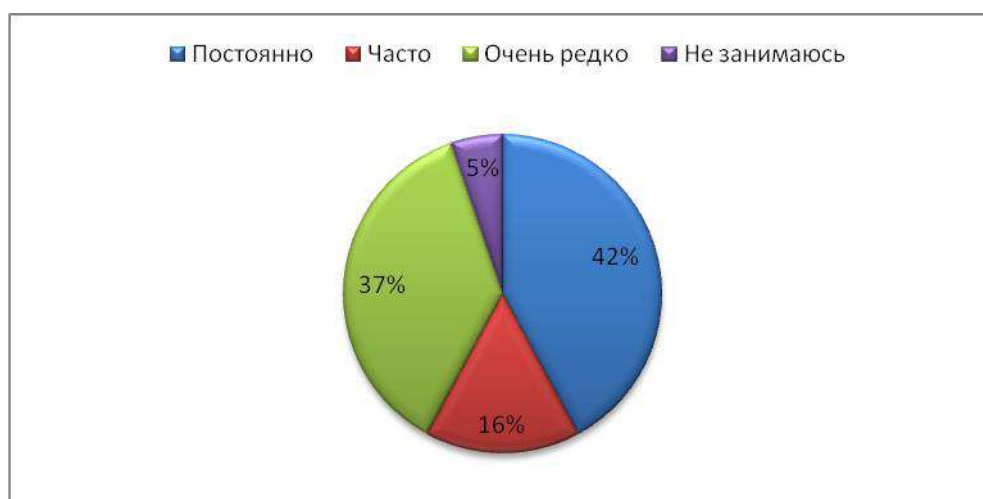
На третий вопрос «Вы занимаетесь физкультурой и спортом» ответили:

Постоянно – 16 чел.

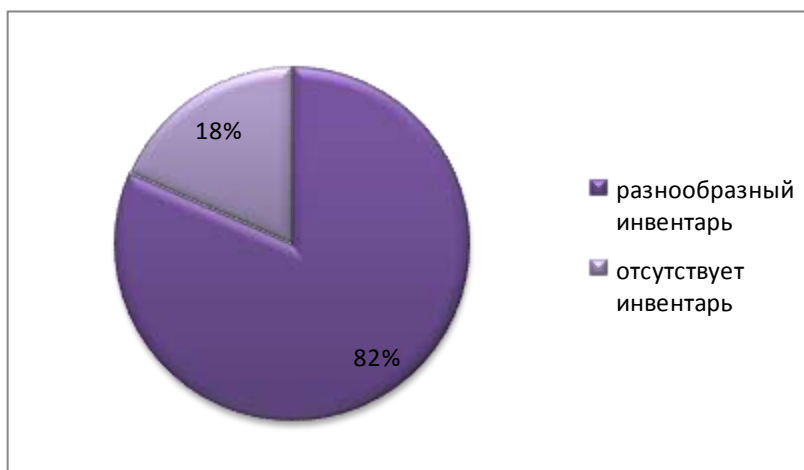
Часто – 6 чел.

Очень редко – 14 чел.

Не занимаюсь – 2 чел.



На четвертый вопрос «Какой спортивный инвентарь есть в семье?» - родители указали самый разнообразный инвентарь – 31 чел., а 7 чел. указали, что инвентарь отсутствует.



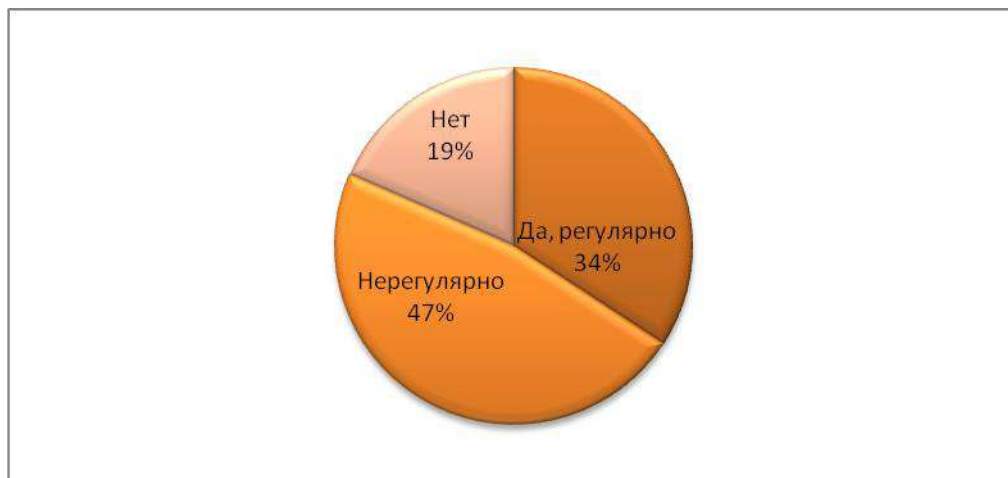
На пятый вопрос «Делаете ли Вы с ребенком дома утреннюю гимнастику?»

ответили:

Да, регулярно – 13 чел.

Нерегулярно – 18 чел.

Нет – 7 чел.



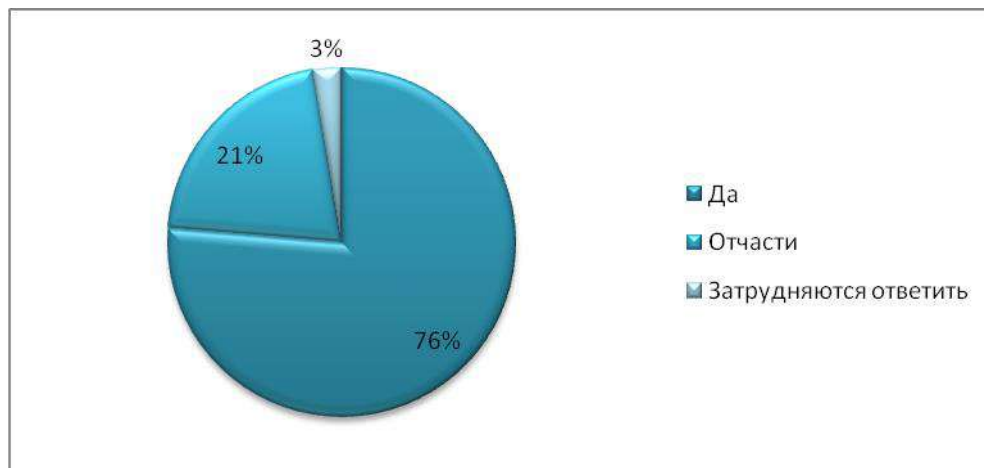
На шестой вопрос «Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?»

ответили:

Да – 29 чел.

Отчасти – 8 чел.

Затрудняются ответить – 1 чел.

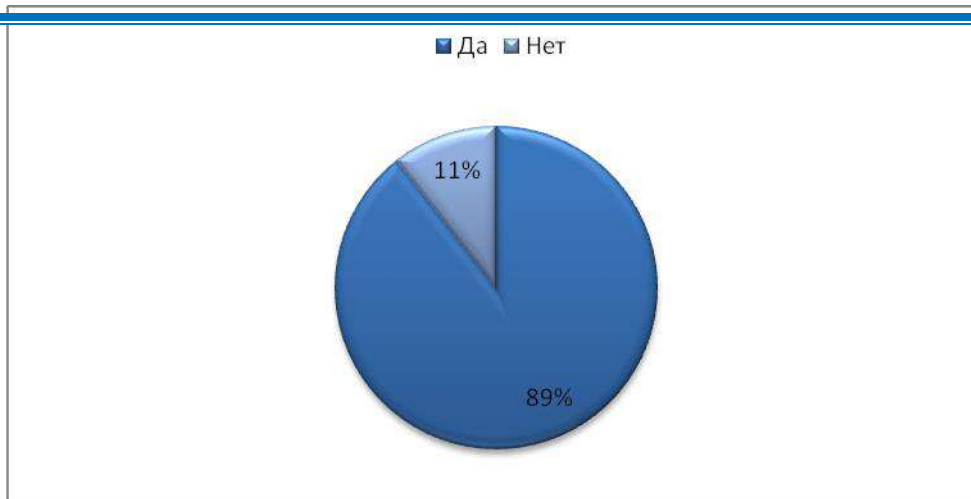


На седьмой вопрос «Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?»

ответили:

Да – 34 чел.

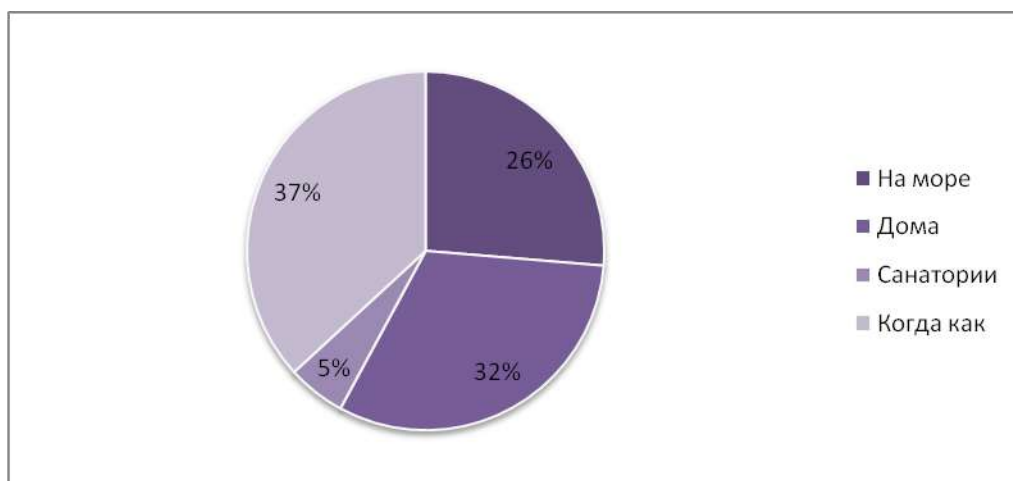
Нет – 4 чел.



На восьмой вопрос «Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены?» - 100% родителей ответили «Да».

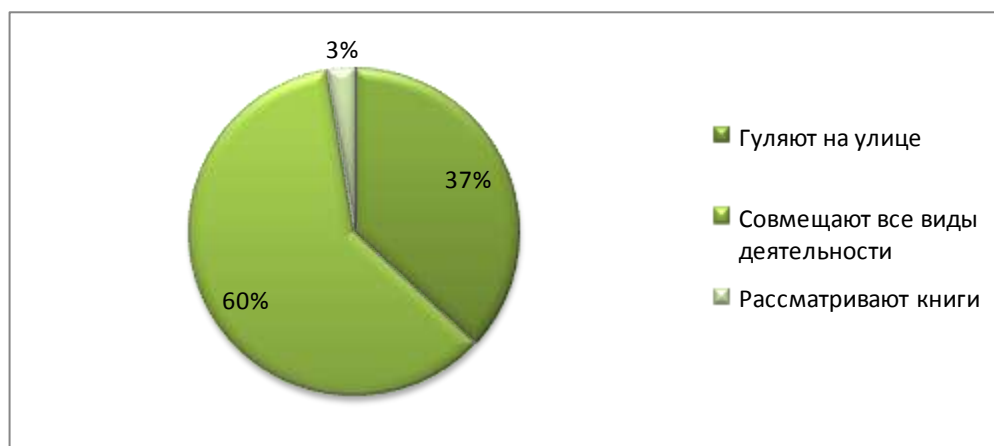
На девятый вопрос «Как Вы проводите свой отпуск?» ответили:

На море – 10 чел. Дома – 12 чел.
 Санатории – 2 чел. Когда как – 14 чел.



На десятый вопрос «Как Ваши дети проводят досуг?» ответили:

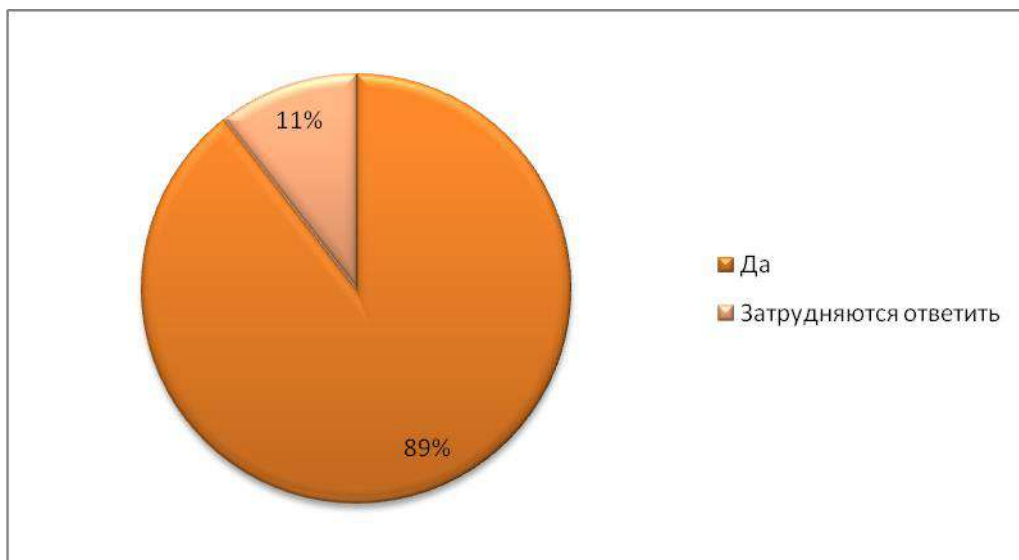
Гуляют на улице – 14 чел.
 Совмещают все виды деятельности (гуляют на улице, смотрят телевизор, общаются с друзьями, рассматривают книги) – 23 чел.
 Рассматривают книги – 1 чел.



На 11 вопрос анкеты «Вы прививаете ЗОЖ своим детям?» ответили:

Да – 34 чел.

Затрудняются ответить – 4 чел.

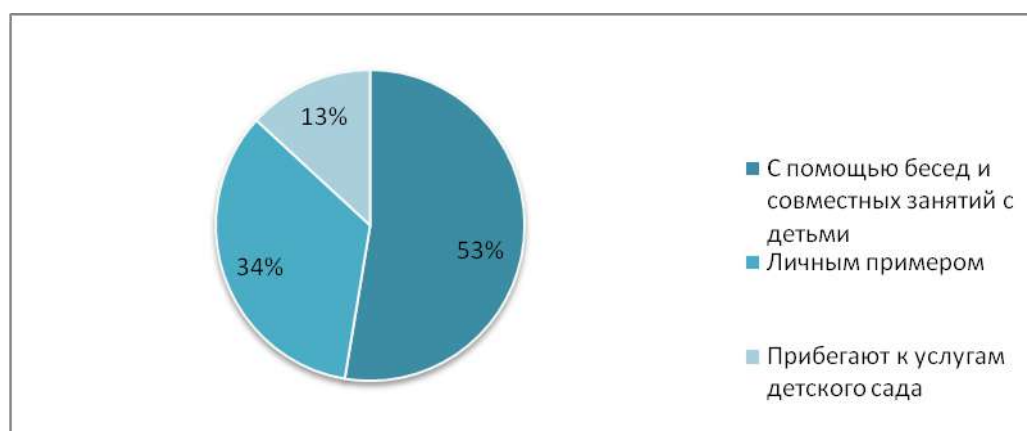


На 12 вопрос «Если прививаете, то каким образом?» ответили:

С помощью бесед и совместных занятий с детьми – 20 чел.

Личным примером – 13 чел.

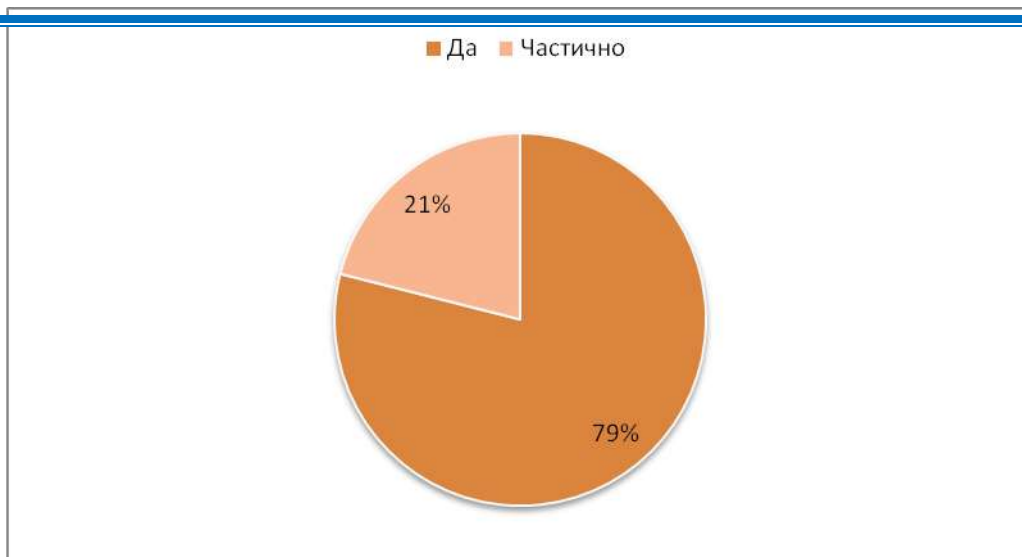
Прибегают к услугам детского сада – 5 чел.



На 13 вопрос «Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?» ответили:

Да – 30 чел.

Частично – 8 чел.



На 14 вопрос «На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?» ответили:

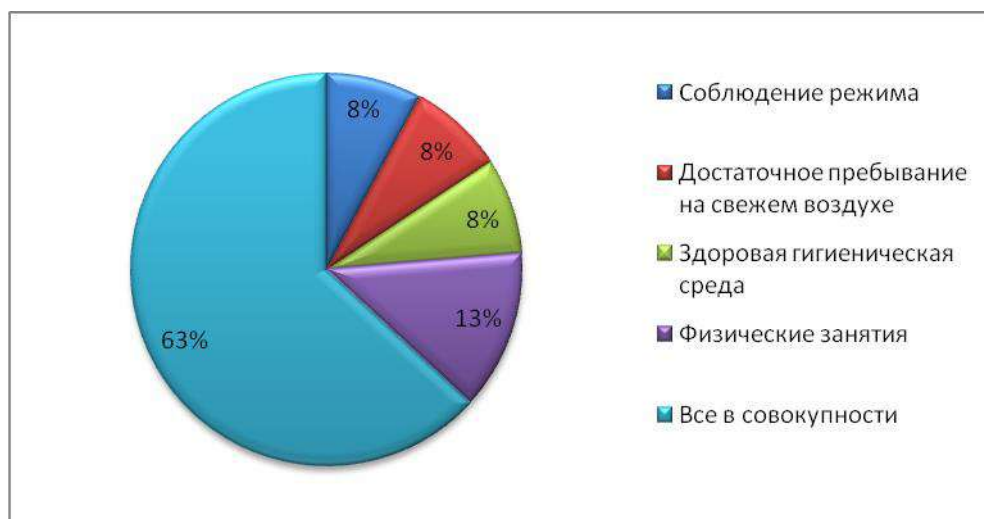
Соблюдение режима – 3 чел.

Достаточное пребывание на свежем воздухе – 3 чел.

Здоровая гигиеническая среда – 3 чел.

Физические занятия – 5 чел.

Все в совокупности (Соблюдение режима, Достаточное пребывание на свежем воздухе, Здоровая гигиеническая среда, Физические занятия, Полноценный сон, Благоприятная психологическая атмосфера, Закаливающие мероприятия) – 24 чел.



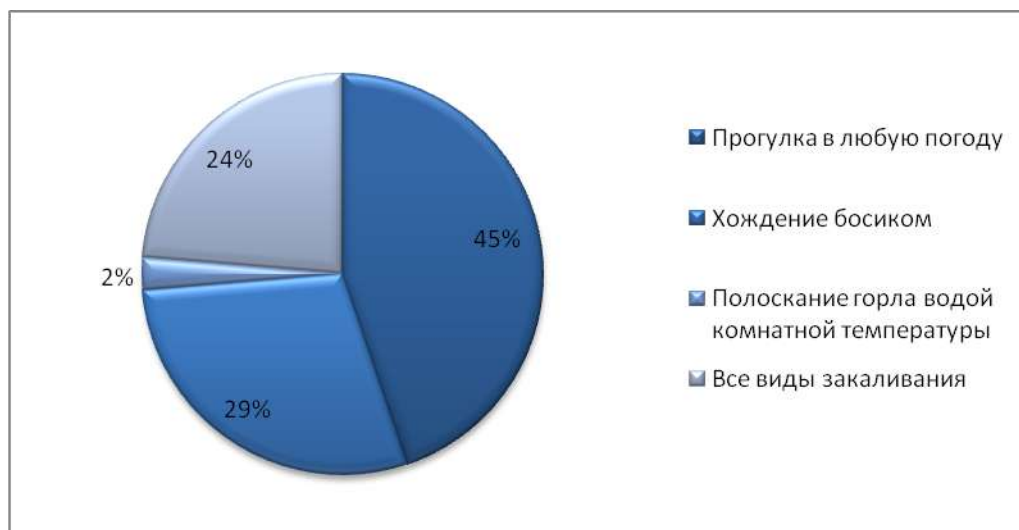
На 15 вопрос «Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?» ответили:

Прогулка в любую погоду – 17 чел.

Хождение босиком – 11 чел.

Полоскание горла водой комнатной температуры – 1 чел.

Все виды закаливания (прогулка в любую погоду, хождение босиком, полоскание горла водой комнатной температуры, облегченная форма одежды на прогулке, облегченная одежда в группе, обливание ног водой контрастной температуры – 2 чел.) – 9 чел.



Из проведенного анкетирования следует сделать вывод о том, что родители уделяют внимание проблеме здоровья своих детей. Считают, что в детском саду достаточно уделяется внимание физическому воспитанию ребенка, а причиной заболеваний является предрасположенность детей к заболеваниям. Часто болеющих детей в основном указали родители младших групп.

58% родителей отметили, что занимаются физкультурой и спортом. Практически у всех имеется какой-либо спортивный инвентарь.

Однако 66% родителей ответили, что нерегулярно занимаются с ребенком утренней гимнастикой.

Большая часть родителей считает, что питание в семье рациональное. Почти все родители соблюдают режим дня ребенка.

100% детей по мнению родителей привиты навыки личной гигиены. Отпуск родителей совместно с детьми разноплановый.

37% родителей уделяют большое внимание прогулке, как оздоровительной составляющей.

63% родителей отметили, что досуговой деятельностью ребенка являются разнообразные виды деятельности, включающие прогулку, общение с друзьями, чтение книг, просмотр телевизора.

Почти все родители прививают своим детям привычку к ЗОЖ посредством совместных занятий с детьми и личным примером, 13% родителей обращаются за помощью к сотрудникам ДООУ. Родители знают, как укреплять здоровье детей.

63% родителей считают, что особое внимание для физического развития ребенка надо уделять всем его компонентам, а именно: Соблюдение режима,

Достаточное пребывание на свежем воздухе, Здоровая гигиеническая среда, Физические занятия, Полноценный сон, Благоприятная психологическая атмосфера, Закаливающие мероприятия.

27 % родителей раздели здоровьесберегающие компоненты на: прогулку, соблюдение режима, физзанятия.

45% родителей наиболее уместным из закаливающих мероприятий считают пребывание на свежем воздухе, 29% - хождение босиком, 26% считают уместным применение всех закаливающих мероприятий для укрепления здоровья детей.

Предложения: Довести до сведения родителей значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, значение утренней гимнастики в режиме дня, а также познакомить с различными видами закаливания через разнообразные формы работы с семьей.

Анализ анкетирования родителей на тему «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»

Анкетирование проводилось на базе подготовительной группы «Колокольчик» МБДОУ – д\с №2 станицы Калининской в рамках одной из тем программы.

Количество анкетированных составило 16 человек.

Цели анкетирования:

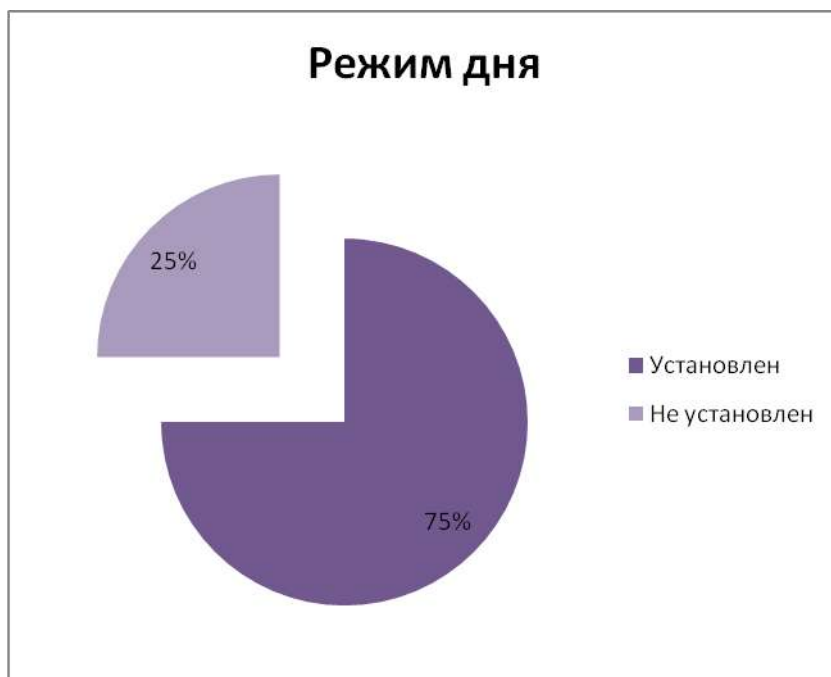
- ✓ Уточнить уровень знаний и понимание детьми понятия здорового образа жизни;
- ✓ Оценить меру участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни; понимание и осознание важности этого вопроса;
- ✓ Выяснить проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях.

Анализируя ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

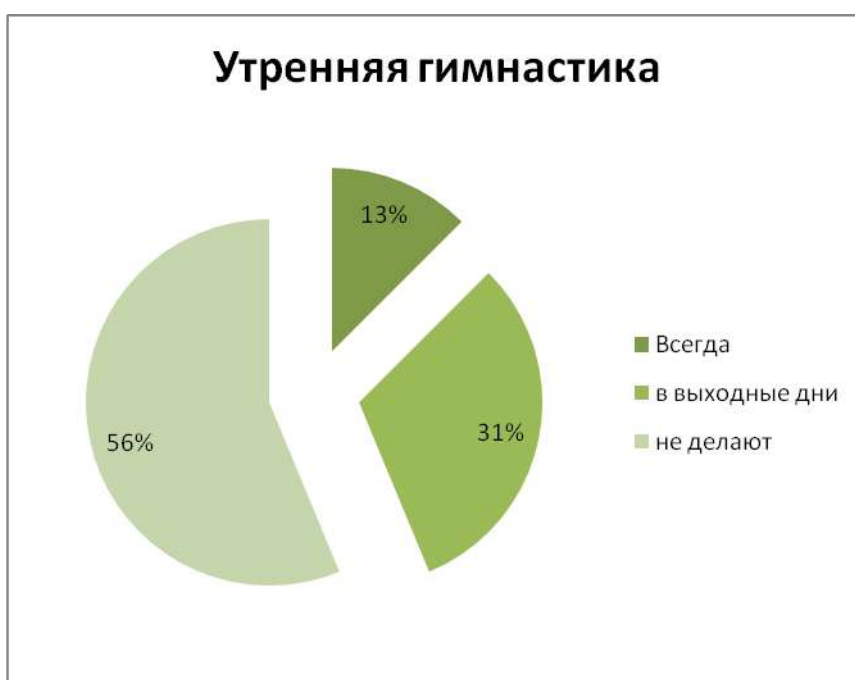
Количество детей в семье ответили: 9 человек -1 ребёнок, 7 человек - 2 ребёнка.



Режим частично установлен в 12 семьях, не установлен – в 4 семьях из – за отсутствия постоянного графика работы родителей.



Утреннюю гимнастику делают 2 семьи всегда, 5 семей в выходные дни и 9 семей вообще не делают.



Соблюдают дети дома правила личной гигиены 100%

Гуляют после детского сада 100%.

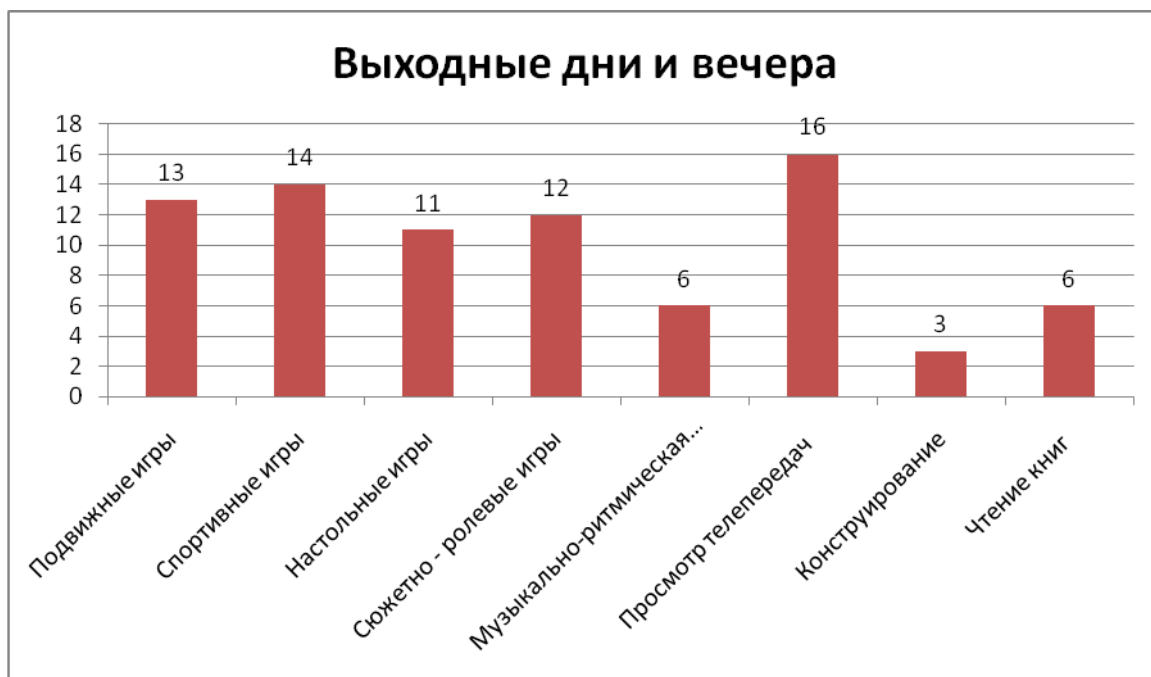
Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- Подвижные игры -13 семей
- Спортивные игры -14 семей

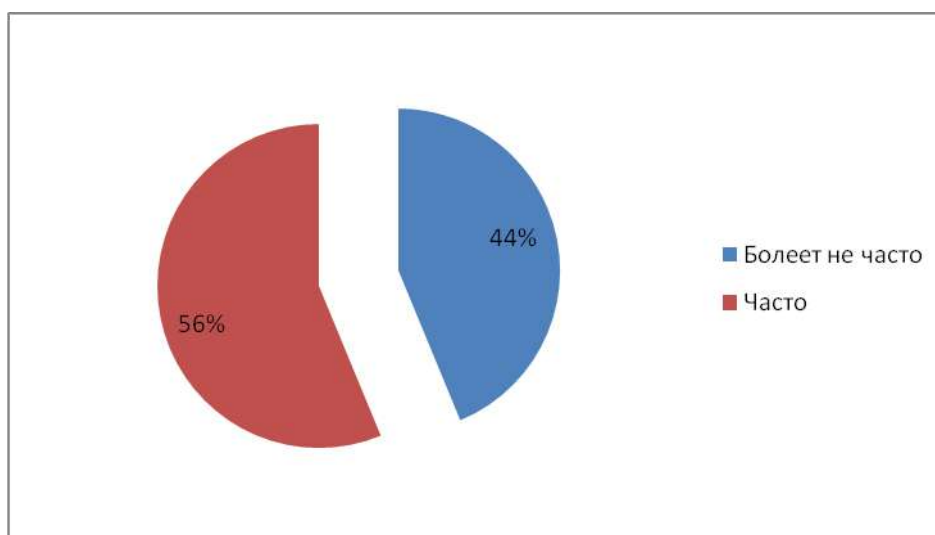
- Настольные игры – 11 семей

- Сюжетно - ролевые игры -12 семей

- Музыкально - ритмическая деятельность – 6 семей
- Просмотр телепередач -16 семей
- Конструирование -3 семьи
- Чтение книг -6 семей



На следующий вопрос 7 родителей ответили, что ребёнок болеет не часто, 9 – часто.



Причинами заболевания родители считают:

- 5 человек – недостаточное физическое воспитание в семье,
- 1 человека – недостаточное физическое развитие в детском саду
- 2 человек - и то и другое,
- 8 человек – предрасположенность и наследственность.



Наиболее приемлемые закаливающие процедуры в детском саду: облегчённая форма одежды для прогулок и в группе, систематическое проветривание групп, умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой.

На 10 вопрос мнения родителей разделились, большинство считают, что нужно обращать внимание на все компоненты заботы о здоровье и физическом развитии (особо на соблюдения режима, благоприятность психологической атмосферы, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, пребывание на свежем воздухе).

В помощи детского сада по укреплению здоровья детей нуждаются – 100%

Общий вывод:

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни, условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни. Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще всего — злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах. Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, и дома.

Однако, как выяснилось, во многих семьях дети не регулярно выполняют гигиенические правила – не чистят зубы, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно. Долг каждой семьи и приобщение детей к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется

Выводы: таким образом мы видим, что большинство родителей внимательно относятся к вопросам здоровья своих детей, следят за состоянием работы детского сада по этому направлению.

Предложения: Познакомить с результатами анкетирования родителей, так же рассказать о важном значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, значение утренней гимнастики в режиме дня. Проблему укрепления здоровья ребенка в семье поставить на первое место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители. Провести ряд мероприятий по приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни в ДОУ и домашних условиях.

Анкетирование проводилось на базе подготовительной группы «Колокольчик» МБДОУ – д/с №2 станицы Калининской в рамках одной из тем программы.

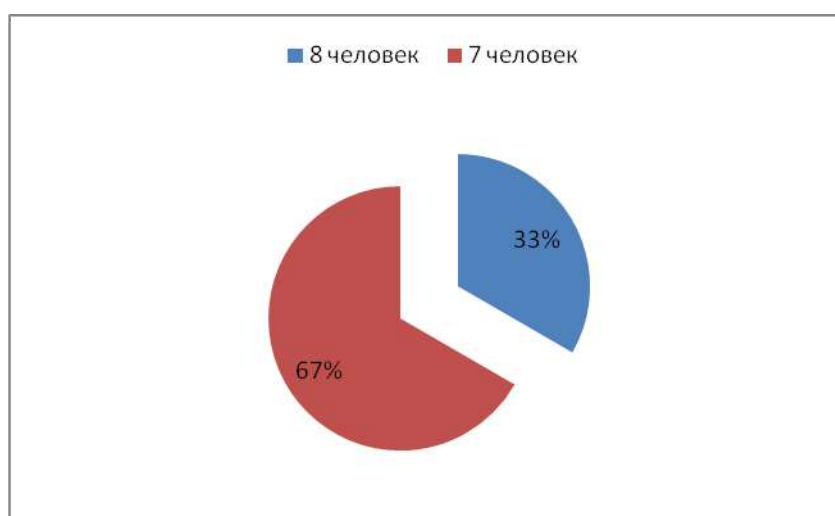
Количество анкетизируемых составило 16 человек.

Цели анкетирования:

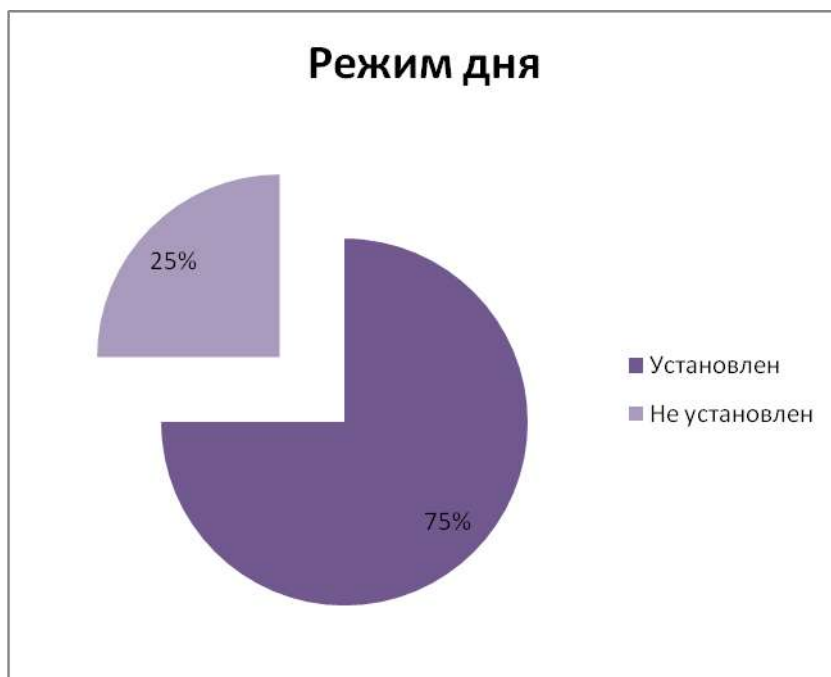
- ✓ Уточнить уровень знаний и понимание детьми понятия здорового образа жизни;
- ✓ Оценить меру участия родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни; понимание и осознание важности этого вопроса;
- ✓ Выяснить проводится ли работа по приобщению детей к здоровому образу жизни в домашних условиях.

Анализируя ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

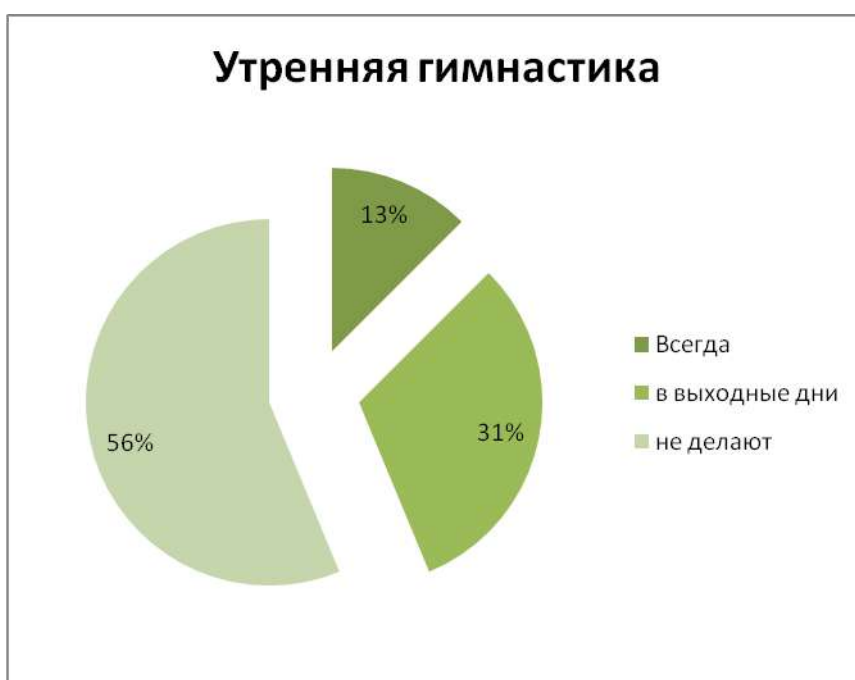
Количество детей в семье ответили: 9 человек - 1 ребёнок, 7 человек - 2 ребёнка.



Режим частично установлен в 12 семьях, не установлен – в 4 семьях из – за отсутствия постоянного графика работы родителей.



Утреннюю гимнастику делают 2 семьи всегда, 5 семей в выходные дни и 9 семей вообще не делают.



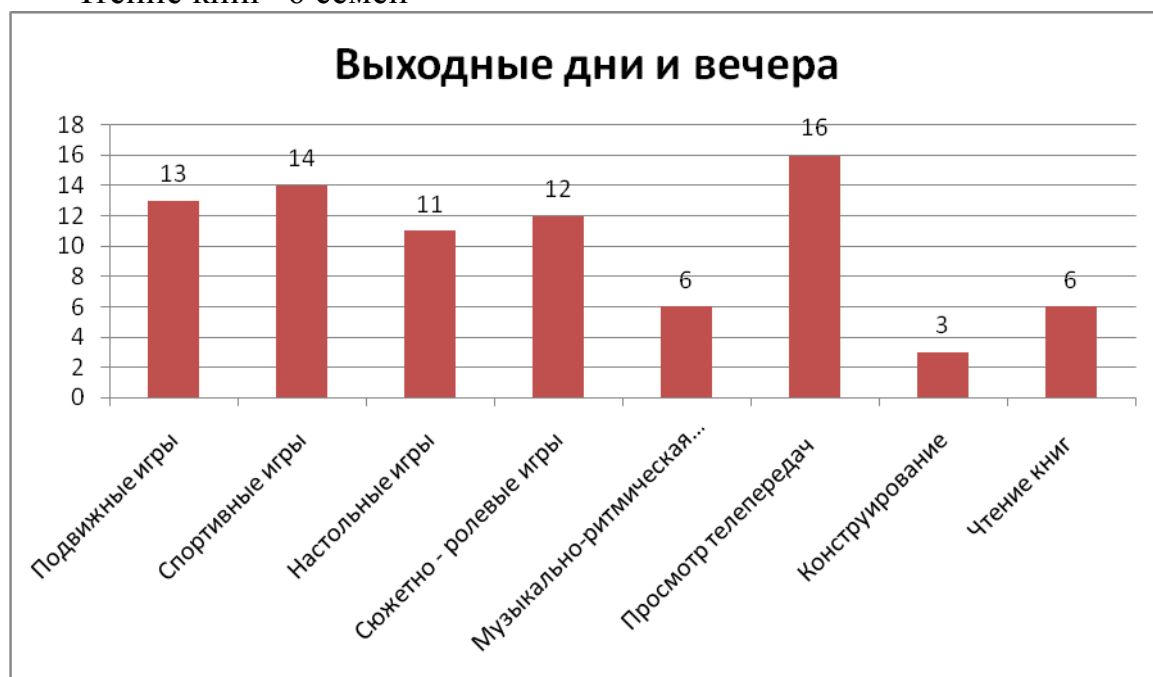
Соблюдают дети дома правила личной гигиены 100%

Гуляют после детского сада 100%.

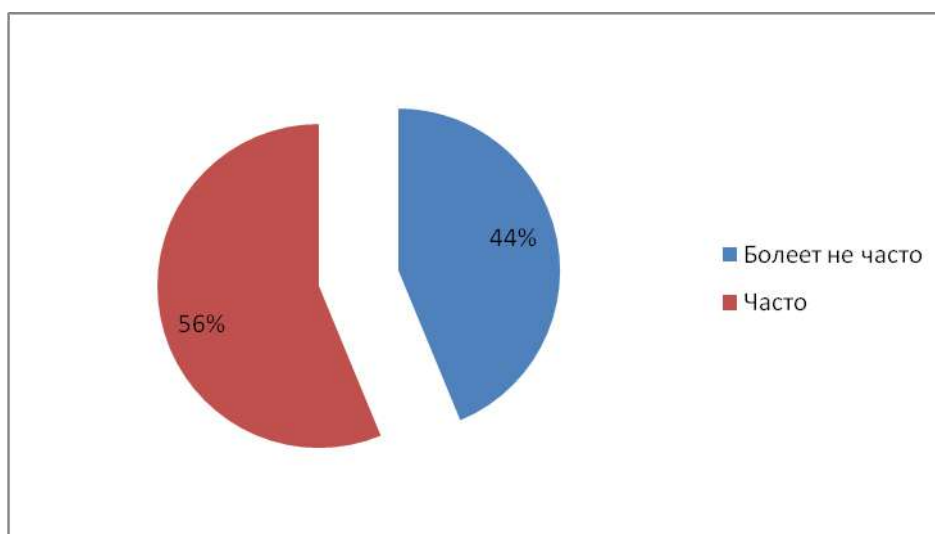
Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- Подвижные игры -13 семей
- Спортивные игры -14 семей
- Настольные игры – 11 семей
- Сюжетно - ролевые игры -12 семей
- Музыкально - ритмическая деятельность – 6 семей
- Просмотр телепередач -16 семей

- Конструирование -3 семьи
- Чтение книг -6 семей



На следующий вопрос 7 родителей ответили, что ребёнок болеет не часто, 9 – часто.



Причинами заболевания родители считают:

- 5 человек – недостаточное физическое воспитание в семье,
- 1 человека – недостаточное физическое развитие в детском саду
- 2 человек - и то и другое,
- 8 человек – предрасположенность и наследственность.



Наиболее приемлемые закаливающие процедуры в детском саду: облегчённая форма одежды для прогулок и в группе, систематическое проветривание групп, умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой.

На 10 вопрос мнения родителей разделились, большинство считают, что нужно обращать внимание на все компоненты заботы о здоровье и физическом развитии (особо на соблюдения режима, благоприятность психологической атмосферы, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, пребывание на свежем воздухе).

В помощи детского сада по укреплению здоровья детей нуждаются – 100%

Общий вывод:

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни, условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни. Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще всего — злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах. Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, и дома.

Однако, как выяснилось, во многих семьях дети не регулярно выполняют гигиенические правила – не чистят зубы, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно. Долг каждой семьи и приобщение детей к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется

Выводы: таким образом мы видим, что большинство родителей внимательно относятся к вопросам здоровья своих детей, следят за состоянием работы детского сада по этому направлению.

Предложения: Познакомить с результатами анкетирования родителей, так же рассказать о важном значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, значение утренней гимнастики в режиме дня. Проблему укрепления здоровья ребенка в семье поставить на первое место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители. Провести ряд мероприятий по приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни в ДОУ и домашних условиях.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»
 Уважаемые родители! Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о наиболее точно отображающий Ваше мнение. Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. С помощью галочек (✓) или подчеркивания (underline) выберите вариант ответа. Ответы можно записать в свободной форме.

1. Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки? ДА НЕТ
 2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие процедуры? ДА НЕТ
 3. Занимается ли ребенок в спортивной секции? ДА НЕТ
 4. Вашей семье сложно придерживаться здорового питания? Вы любите себя побаловать чипсами и т.п.? ДА НЕТ
 5. В выходные Вы всегда находите время для прогулок с ребенком на площадке или за городом? ДА НЕТ
 6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом? ДА НЕТ
 7. Перед сном Ваш ребенок чистит зубы? ДА НЕТ
 8. Ваш ребенок ложиться спать в одно и тоже время? 21:00 22:30
 9. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?
 10. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления физического развития и оздоровления ребенка?
 11. Что для Вас является основным источником информации в детском саду?
 12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
 13. Как вы оцениваете работу детского сада?
 14. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления физического развития и оздоровления ребенка?
 15. Что для Вас является основным источником информации в детском саду?
 16. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
 17. Как вы оцениваете работу детского сада?

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»
 Уважаемые родители! Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о наиболее точно отображающий Ваше мнение. Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. С помощью галочек (✓) или подчеркивания (underline) выберите вариант ответа. Ответы можно записать в свободной форме.

1. Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки? ДА НЕТ
 2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие процедуры? ДА НЕТ
 3. Занимается ли ребенок в спортивной секции? ДА НЕТ
 4. Вашей семье сложно придерживаться здорового питания? Вы любите себя побаловать чипсами и т.п.? ДА НЕТ
 5. В выходные Вы всегда находите время для прогулок с ребенком на площадке или за городом? ДА НЕТ
 6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом? ДА НЕТ
 7. Перед сном Ваш ребенок чистит зубы? ДА НЕТ
 8. Ваш ребенок ложиться спать в одно и тоже время? 21:00 22:30
 9. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?
 10. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления физического развития и оздоровления ребенка?
 11. Что для Вас является основным источником информации в детском саду?
 12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
 13. Как вы оцениваете работу детского сада?
 14. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления физического развития и оздоровления ребенка?
 15. Что для Вас является основным источником информации в детском саду?
 16. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
 17. Как вы оцениваете работу детского сада?

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»
 Уважаемые родители! Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о наиболее точно отображающий Ваше мнение. Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. С помощью галочек (✓) или подчеркивания (underline) выберите вариант ответа. Ответы можно записать в свободной форме.

1. Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки? ДА НЕТ
 2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие процедуры? ДА НЕТ
 3. Занимается ли ребенок в спортивной секции? ДА НЕТ
 4. Вашей семье сложно придерживаться здорового питания? Вы любите себя побаловать чипсами и т.п.? ДА НЕТ
 5. В выходные Вы всегда находите время для прогулок с ребенком на площадке или за городом? ДА НЕТ
 6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом? ДА НЕТ
 7. Перед сном Ваш ребенок чистит зубы? ДА НЕТ
 8. Ваш ребенок ложиться спать в одно и тоже время? 21:00 22:30
 9. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?
 10. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления физического развития и оздоровления ребенка?
 11. Что для Вас является основным источником информации в детском саду?
 12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
 13. Как вы оцениваете работу детского сада?
 14. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления физического развития и оздоровления ребенка?
 15. Что для Вас является основным источником информации в детском саду?
 16. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
 17. Как вы оцениваете работу детского сада?

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!!!

Анкетирование – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, на их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться и формы работы детского сада с семьей.

Консультации.

Консультации. Целью консультаций является усвоение нашими родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

Советы нашей семьи

Физическая активность – залог здоровья и эмоционально благополучного состояния.

Спорт должен становиться правильной привычкой с самого детства.

Занятия спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упрягается ваша семья в течение месяца.
3. Сделайте «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это позволит развивать дух состязательности, закалит характер.
4. Помогите каждому члену семьи найти спорт по душе, тогда результаты будут расти быстрее, возрастет уверенность в своих силах
5. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести вечер всей семьей, занимаясь различными видами спорта.
6. При подборе вида спорта для своего ребенка, изучите физиологические, конституционные и психические особенности ребенка и темпы его развития, осуществляя это в тесном контакте с врачом, педагогом по физкультуре, тренером .
7. Учитывайте склонность и интерес ребенка к тому или иному виду спорта.

И помните !

В выборе вида спорта большое значение имеют систематические занятия физической культурой, весь образ жизни ребенка, степень и характер его физического развития, общее знакомство с различными видами спорта.

Выбирайте семейные виды спорта - проводите время с интересом и пользой!



Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях **методы профилактики гриппа:**

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Принимать по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.



Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

- **Здоровье дороже богатства**
- **Здоровым будешь – всё добудешь**
- **Здоровье не купишь**
- **В здоровом теле – здоровый дух**

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проводить с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)



Консультация для родителей «Здоровье всему голова»

Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При **остром фарингите** воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела.

Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день.

Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани.

В результате голос хрипит, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани.

Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вошпённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой.

Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».



Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО БОЛЕЗНИ»

