

МБДОУ ДС №31 «Медвежонок»

ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ. (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Подготовила: Королева Ирина Юрьевна

✘ *Забота о здоровье детей - это важный труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

✘

В.А. Сухомлинский

Актуальность

- Один из принципов дошкольного образования, заложенных ФГОС - это сотрудничество ДООУ с семьей. Родители, наряду с воспитанниками и педагогами ДООУ, должны быть активными, равноправными участниками образовательного процесса. Участие семьи в воспитательно-образовательном процессе позволяет повысить качество образования в целом, и успешно решать задачи физического развития в частности.

ЦЕЛЬ

Привлечение родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей.



Задачи

1. Установить партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника.
2. Познакомить родителей с содержанием, методами и приёмами, физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
3. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического и медицинского просвещения.
4. Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.




ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ НАГЛЯДНУЮ ИНФОРМАЦИЮ: ПАМЯТКИ, КОНСУЛЬТАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПОСЛОЖИТЕСЬ ДЕТЯМ ДОЛЖНЫ



Ваша задача - помочь ребенку научиться жить в обществе, уважая права других и соблюдая свои собственные. Для этого необходимо...

ДЛЯ ВАС ПОДБИЛИ



Справочник для родителей. В нем собраны советы и рекомендации по различным аспектам воспитания и обучения ребенка.



ПАПКИ-ПЕРЕДВИЖКИ



ПАПКИ-ПЕРЕДВИЖКИ



ПАПКИ-ПЕРЕДВИЖКИ

МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!!!

МЫ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!!!

Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими. Летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплые пальто, шапки с наушниками, варежках и теплых валяных или шерстяных носках.

Время от времени можно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — для малышей до 15—20 минут ходьбы, для более старших — до 30 минут, с небольшими остановками на 1—2 минуты на время игры.



Как сформировать правильную осанку?

Осанка — это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, спина опущена назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, груды слегка выступают вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не является врожденной, она формируется в первые лет нашей жизни.



Наиболее благоприятный период для формирования осанки — от 4 до 10 лет.

Приучая своего ребенка правильно держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Почему развивается неправильная осанка?

Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсета — основной причины:

неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер;

неправильное положение позвоночника;

гиподинамическая болезнь или хроническое заболевание;

последствие травмы;

не соответствующий росту мебель;

неправильная еда и сон.



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ценные продукты

консультация для родителей



РЕКОМЕНДАЦИИ



БУКЛЕТЫ



ФЛЕШ-МОБ

«ИНТЕРАКТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА С РОДИТЕЛЯМИ»



МАСТЕР-КЛАССЫ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ



ОТКРЫТОЕ МЕРОПРИЯТИЕ: «УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА»





БИБЛИОГРАФИЯ ДЕЛОВИХ ЛИБРАРИЈА



СТЕНГАЗЕТЫ И ПЛАКАТЫ



Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровым!

Спасибо за внимание

