

Пропаганда здорового образа жизни в семье и ДОУ.

А.С.Макаренко писал: «Как ребёнок играет, так и будет работать. Сама детская жизнь должна быть игрой».

По нашему убеждению «тройственный союз» педагогов ДОУ, воспитанников и их родителей может быть плодотворным и эффективным на пути формирования гармоничной, всесторонне развитой личности ребёнка. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников детского учреждения. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду, одна из важнейших задач педагогического коллектива. Для этого необходимо:

- совершенствовать воспитательно-образовательную работу;
- внедрять новые формы и методы работы с семьёй;
- устанавливать единые требования к процессу физического воспитания ребёнка в семье и детском саду;
- усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребёнка в семье, прежде всего путём различных поручений, заданий, которые дети должны выполнять дома вместе с родителями.

Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников. Изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей. Строить свою работу на основе взаимопомощи педагогов и родителей.

Так в каких же формах лучше всего осуществлять физическое воспитание ребёнка дома? Формы эти в основном игровые, давно известны и достаточно популярны. Народные игры потому и называют народными, что в них отразилась фантазия, изобретательность, наконец – мудрость народа, а сюжетные игры – по мотивам русских народных сказок, дети любят в них играть больше всего, особенно в младшем возрасте.

Выдающийся русский учёный П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как одно из важнейших средств физического воспитания, подчёркивал, что во время игры ребёнок учится преодолевать препятствия, которые встречаются в жизни.

В педагогической литературе игры делятся на подвижные и спортивные. В выборе игр родители должны учитывать возраст и особенности физического развития ребёнка, выбирать те игры, которые наиболее эффективны, способствуют физическому и нравственному развитию детей, укрепляют их здоровье.

Совместные занятия с детьми физкультурой – это проявление общих взглядов, доверия и взаимопонимания, создание благоприятного климата в семье. Семья и детский сад – естественные союзники, и объединить их усилия, значит, во многом решить проблемы воспитания подрастающего поколения.

Организация периода адаптации детей в детском саду

- Укороченное время пребывания в детском саду.
- Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить ребёнка насильно.
- Гимнастика, массаж – занятия по возрасту. Щадящее закаливание, тёплые гидропроцедуры.
- Воспитательные воздействия – занятия по возрасту и развитию при отсутствии негативной реакции ребёнка.
- Профилактические прививки – не раньше окончания срока адаптации
- Анализы – по календарю. Желательно никаких травматических процедур до конца адаптации.

Дома – обеспечить ребёнку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время на свежем воздухе) с учётом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение с ребёнком особенно ласковым. Когда адаптация к детскому саду произойдёт, родители узнают это по изменившемуся поведению ребёнка. Его легко можно рассмешить, ребёнок редко выходит из себя, капризничает не чаще 1 – 2 раз в неделю, и то, когда на это бывают какие – либо причины. Малыш ложится спать, у него нет ночных кошмаров или других страхов. Ребёнка можно оставить на некоторое время одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его одного навсегда. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет, значит, всё в порядке, малыш привык к детскому саду, и у него началась новая и интересная жизнь.

Пропаганда здорового образа жизни

В семье:

1. Организация физкультурного досуга детей с родителями:

дни здоровья;

физкультурно-спортивные праздники (изготовление стандартного оборудования родителями для занятий и самостоятельной активности ребёнка);

физкультурные развлечения;

кроссы.

2. Семинары, лекции, беседы для родителей:

- «Режим для часто болеющих детей».
- «Закаливание ребёнка дома».
- «Питание ребёнка дома и в детском саду».
- «Профилактика глистных заболеваний».
- «Вредные привычки у родителей и их влияние на детей».

3. Анкетный тест-опрос родителей:

- «Путь к здоровью, силе и бодрости».
- «О здоровье всерьёз».
- «В хорошей ли вы форме?».

В детском саду:

- режим дня по возрастным группам;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- физминутки;
- закаливание (солевая дорожка, воздушные ванны, ионизация воздуха пихтовым маслом, употребление в пищу лука и чеснока, медальоны с эфирными маслами);
- физкультурно-спортивные праздники и развлечения;

дни здоровья;

- профилактика ОРЗ (точечный массаж, чесночные медальоны);
- дыхательная гимнастика;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- профилактика кариеса «Здоровая улыбка» (старшей группы);
- общие и групповые родительские собрания;
- витаминотерапия;
- индивидуальный подход к ребёнку;
- соблюдение адаптационного периода у вновь поступивших детей;
- осмотр детей медицинской сестрой;
- прививки.