

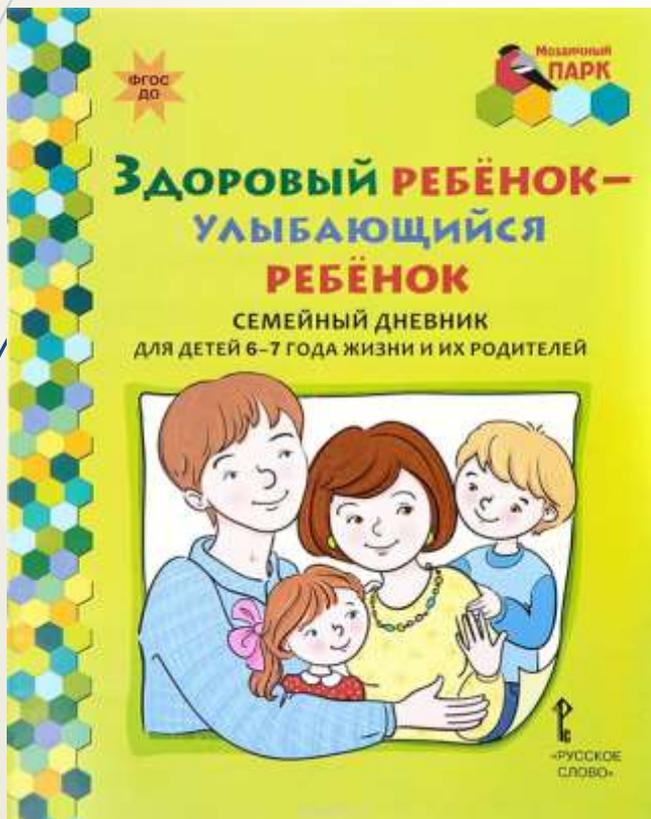
Партнёрское взаимодействие детского сада с родителями в приобщении детей к здоровому образу жизни

Федотова Ирина Владимировна, заведующий
МБДОУ ЦРР – детский сад № 17 «Чебурашка»,
г.о. Подольск Московской области

В детском саду № 17 «Чебурашка» г.о. Подольск созданы все необходимые условия для охраны и укрепления здоровья детей, для их полноценного физического развития.



Наиболее эффективным способом формирования у детей и их родителей привычки к здоровому образу жизни в условиях семьи стало внедрение дневника «Здоровый ребёнок – улыбающийся ребёнок: семейный дневник для детей 6–7 года жизни и их родителей» Светланы Семёновны Прищепы.



Содержание дневника



8 тематических разделов:

- Наша семья.
- Анатомо-физиологические особенности развития ребёнка.
- Рациональный режим дня ребёнка в семье.
- Закаливание ребёнка.
- Физические упражнения в семье.
- Основы сбалансированного питания ребёнка.
- Гигиеническое воспитание ребёнка.
- Психологический микроклимат в семье.

Рубрики дневника



- «Это важно!» – рекомендации и задания по укреплению физического и психического здоровья ребёнка.
- «Это интересно!» – результаты исследований в области медицины, дошкольной педагогики и психологии.
- «Мой ребёнок знает!» – знания, которыми владеет ребёнок.
- «Задание для родителей» – достижения ребёнка в области физической культуры.

Заниматься физическими упражнениями совместно с родителями – это всегда увлекательно для детей.



Проект «Семейный календарь "Первые шаги к здоровью малыша"» по формированию у детей (2–3 года) и их родителей привычки к здоровому образу жизни в условиях семьи и ДОО.



В «Семейный календарь» вошли разделы

Утренняя гимнастика

«Весёлая погремушка»

Ходьба друг за другом, на носках (руки в стороны). Лёгкий бег. Ходьба.

*Посмотри на погремушку –
Вот весёлая игрушка.*

И. п. - ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Выполнение: на счёт 1-2 встать на носочки, поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, 3-4 - возвратиться в и. п. (Повторить 2 раза.)

*Погремушкой постучим,
На неё мы взглянем.*

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Выполнение: на счёт 1-2-наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать: «Дук-тук», 3-4 - возвратиться в и. п. Колени не сгибать! (Повторить 2 раза).

*Погремушку мы кладем. И немного отдадим.
Погремушка отдаст и опять громко закричит.*

*И. п. - ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Выполнение: на счёт 1-2-присесть, положить погремушку, 3-4 - возвратиться в и. п., 5-6 - присесть, взять погремушку в другую руку, 7-8 - встать, встряхнуть погремушку, 9-10 - возвратиться в и. п. (Повторить 2 раза).

Прыгаем погремушкой,

Нашей маленькой игрушкой.

И. п. (исходное положение) - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью, погремушка в правой руке. Выполнение: на счёт 1-4 - прыжки на двух ногах, 5-8 - ходьба на месте, переложить погремушку в другую руку, 9-12 - прыжки на двух ногах, 13-16 - ходьба на месте. (Повторить 2 раза).

Ходьба друг за другом.

Закаливание

Противопоказания к процедуре Закаливания.

Как у любой, даже самой полезной процедуры, у закаливания есть свои противопоказания.

1. Детям, которые страдают хроническими заболеваниями, закаливающие процедуры следует проводить только в период стихания обострения.

2. Если в ходе процедуры малыш стал вялым или, напротив, чрезмерно возбуждённым, нужно остановиться и сделать перерыв.

3. Если ребёнок заболел, то закаливающие процедуры нужно отменить на весь период болезни плюс 2 недели после выздоровления.

Существует несколько основных видов закаливания, они подразделены на группы в зависимости действующего фактора: закаливание воздухом, водой и солнцем.

*Правила воздушного закаливания с помощью воздушных ванн.

Температура воздуха в помещении, во время проведения процедуры, должна быть не менее 21°C. Ребенок должен быть без одежды, либо в плавочках. Средняя продолжительность процедуры 30 минут.

Подвижная игра

«Лови и бросай, упась не давай»

Взрослый бросает мяч ребёнку. Ребёнок ловит его и снова бросает взрослому. Взрослый приговаривает: «Лови и бросай, упась не давай».

* «Потянулись»

И. п. - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч не перед собой.

1,3—поднять руки с мячом: подтягивает от руки ребёнка

2,4.—вернуться в исходное:



«Проверили силу»

И. п. - стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки ребёнка и взрослого,

согнуты в локтях перед грудью
1,3 - один выпрямляет руки в л
другой прижимает руки с мячом
2,4 - и. п.



ЭТО ВАЖНО!

Для организации игр с малышами 2-3 лет дома или в детском саду обязательно нужен инвентарь. Это игрушки или предметы-заменители: игрушки и наборы для сюжетно-ролевых игр, куклы, фигурки, солдатики, модели, развивающие игрушки (мозаики, пазлы, конструкторы, кубики, головоломки), настольные игры (лото, карточки, домино), игрушки для улицы, спортивный инвентарь, электронные и интерактивные игрушки, прочее.

ВАЖНО: В возрасте 2-3 лет ребёнок должен научиться управляться с мячом: бросать его, ловить, пинать ногами.

В «Семейный календарь» вошли рубрики

Задание для родителей!

Игровое задание: «Перебрось игрушки»

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень весёлую игру. Поделите ковёр в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную верёвку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребёнком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребёнка, а он - на вашу. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

Напишите или нарисуйте, как вы вместе с ребёнком играете и закаляетесь в январе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Из давних времён в России дети любили играть с мячом. Мячи плели из лыка, делали из тряпок, овечьей шерсти.

Каждый ребёнок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом развивают у детей:

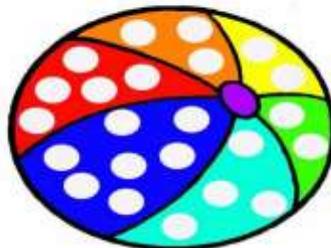
1. координацию движения;
2. мелкую моторику (ручную ловкость);
3. глазомер, силу, быстроту реакции;
4. ориентировку в пространстве;
5. регулируют силу и точность движений;
6. нормализуют эмоционально-волевую сферу.

Задание для ребёнка!

Игра «Рисуем пальцами».

Игровой материал и наглядные пособия: краски акварельные, краски для рисования пальцами.

Описание: предложить ребёнку пальчиками «нарисовать» игрушки.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад № 17 «Чебурашка»
Г.о. Подольск

Семейный календарь
«Первые шаги
к здоровью малыша»

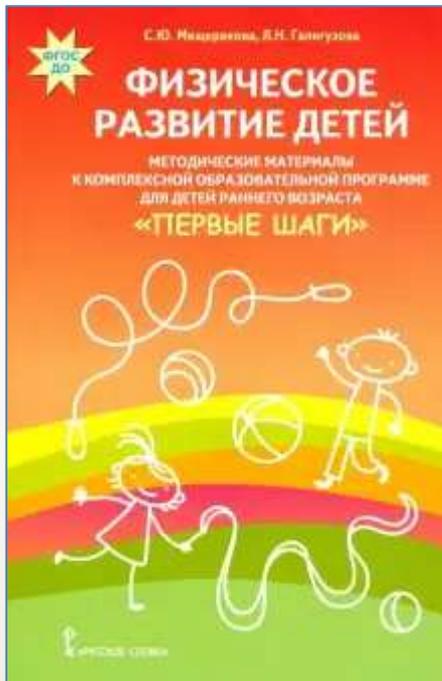
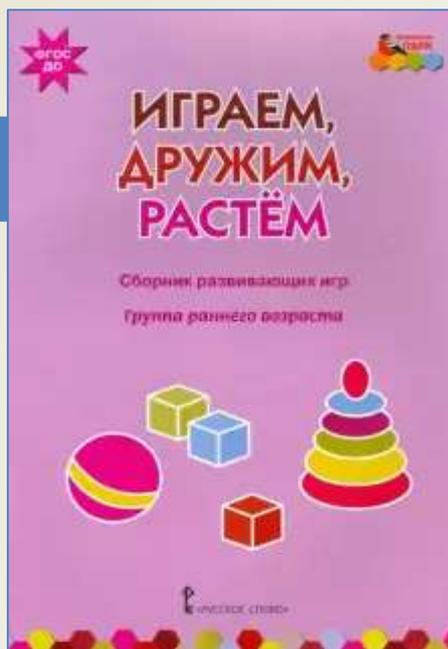
Тема:

«Наши любимые игры»

Март 2020

Пон	Вто	Сре	Чет	Пят	Суб	Вос
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





Взаимодействие с родителями по работе с календарём Светланы Семёновны Прищепы и календарь «Первые шаги к здоровью малыша» организовывали:

- через родительское собрание: педагог знакомит родителей с календарём, затем родители самостоятельно выполняют задания;
- через цикл мастер-классов с родителями по работе с дневником и календарём, обращая внимание на правильное выполнение заданий.



Внедряя в работу дневник Светланы Семёновны Прищепы и календарь «Первые шаги к здоровью малыша», мы смогли:



1. Укрепить и сохранить здоровье детей раннего возраста.

2. Создать условия для реализации активного сотрудничества дошкольной образовательной организации с родителями (законными представителями).

3. Организовать консультационно-методическую поддержку и сопровождение педагогов и родителей по вопросам развития детей раннего возраста с элементами оздоровительной направленности.

Представление опыта работы на региональном семинаре для педагогов ДОО «Воспитание и развитие детей раннего возраста: современные стратегии, подходы и технологии». Организовал и провёл региональный семинар МУ ДПО «Информационно-методический центр» совместно с Московским областным центром дошкольного образования «Содружество».



В период режима самоизоляции дневник «Здоровый ребёнок – улыбающийся ребёнок» и «Семейный календарь» стали эффективными формами для реализации активного сотрудничества педагогов с родителями.





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!