

Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда

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 на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду»;
- 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 различным 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.

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

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);
- физиопроцедуры (тубус – кварц);

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

Анкета для родителей

«Путь к здоровью, силе, бодрости»

- Какими видами спорта увлекаются члены вашей семьи?
- Кто занимается физическим развитием ребёнка (зарядка, бег, спортивные игры на прогулке, туризм)?
- Кому из членов вашей семьи спорт помог укрепить здоровье?
- Есть ли у вас дома спортивный уголок? Что изготовлено своими руками?
- Какие советы и практическую помощь вы можете предложить в создании спортивного уголка в группе, на участке детского сада?

«О здоровье всерьёз»

- Что беспокоит вас в состоянии здоровья вашего ребёнка?
- Какие виды закаливания вы проводите с ребёнком в семье, и считаете наиболее важными?
- Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные дни?
- Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?
- Какие формы закаливания вы можете предложить для проведения их в детском саду?

Тест «В хорошей ли вы форме?» (для педагогов, родителей).

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

- Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?
- Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?
- Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).
- Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).
- Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?
- Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).
- Вы активно проводите свой день? (Да, нет).
- Сколько часов в неделю смотрите телевизор? (24 и больше, от 10 до 24 часов, менее 10).
- Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой)? (Да, нет).
- Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

Подведите итог. За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» - 2 очка.

Сложите полученные очки:

- 14 – 20 - Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.
- 7 – 13 - Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.
- 6 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.