ПРОЕКТ

«Современные педагогические технологии в ДОО»

Тема.«Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДО.»

Выполнили воспитатели

 МАДОУ «ЦРР- Детский сад №351»

Валишина Зульфия Анваровна,

Алексеева Ирина Владимировна

Июнь 2025 г.

Казань, 2025 г.

**Оглавление**

1 Введение……………………………………………………………..3

2 Основная часть………………………………………………………7

3 Заключение…………………………………………………………...12

4 Список литературы…………………………………………………..13

5.Приложения…………………………………………………………..13

**1 Введение**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи своевременного дошкольного образования, здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

     Цель здоровьесберегающих технологийв дошкольном образовании, применительно к ребенку  - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека,  знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи  себе и другим.

    На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника.

     Главным воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

     Информационно – просветительская деятельность выражаемая в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

     В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового  образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, семейный клуб, папки – передвижки,  беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, пактические показы (практикумы).

 Здоровьесберегающие образовательныетехнологии предполагает воспитание и валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников.

     Её цель  - формирование у ребенка осознанного отношения к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитии умений оберегать его.

      Здоровьесберегающие образовательные технологии  наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

     Главный их признак -  использование психолого – педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

     Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем, когда дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правила безопасного проведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

     Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

 **Актуальность проекта.**

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.
«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

**Цель проекта:**формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.Привлечение родителей к решению оздоровительных задач.Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Задачи:**Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий.

***Оздоровительные задачи:***

-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

 - совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;

 - формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

***Образовательные задачи:***

 ***-***формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

-научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж);

-передать знания о болезнях и способах защиты от них;

-повысить двигательную активность;

-осуществлять профилактику умственного перенапряжения.

**Развивающие:**

-развивать аналитические способности и логическое мышление;

-научить избегать вредных привычек;

**Воспитательные:**

-воспитать потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

-воспитать осознанное отношение к личной гигиене; стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок.

**Образовательные области реализации проекта:**

1 Социально-коммуникативное развитие;

2 Познавательное развитие;

3 Речевое развитие;

4 Художественно-эстетическое развитие;

5 Физическое развитие.

**Метод проекта:**

Работа по проекту проводится в трёх направлениях:

* работа с детьми;
* работа с родителями;
* работа по самообразованию педагогов.

Работа с детьми проводится через следующие формы:

1. Организованная образовательная деятельность.
2. Беседы.
3. Сюжетно-ролевые игры, инсценировки, дидактические игры.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
5. Проблемно-поисковая деятельность.
6. Чтение художественной литературы.
7. Наблюдения.
8. Открытые мероприятия.
9. Мультимедийные технологии: фотографии, видео фильмы и презентации.

Работа с родителями проводится в следующих направлениях:

1. Родительские собрания.
2. Круглые столы.
3. Открытые мероприятия.
4. Совместные праздники.
5. Консультации.
6. Печатная информация.

**Участники проекта**: дети, воспитатели группы и родители

Тип проекта: По составу участников и их объединению

Групповой, Партнерский, Семейный, С привлечением родителей, Фронтальный

**Сроки реализации:**

проект долгосрочный (1 учебный год): с сентября по май .

**Вид проекта:**

По продолжительности: долгосрочный .

По доминирующей линии в проекте: практико-ориентированный.

По содержанию: социально-педагогический.

По характеру контактов: в рамках ДОУ.

По количеству участников: фронтальный.

**Подготовительный этап:**

- постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;

– подбор и изучение методической литературы для реализации проекта;

– подбор наглядно-дидактического материала;

- организация активной сенсорно-развивающей среды в группе:

а) пополнение настольных дидактических игр на спортивную тематику, по валеологии;

б) оформление «Стены наших достижений» (рисунки и фотографии детей на тему: «Береги свое здоровье»);

в) пополнение книжного уголка художественной литературой по теме: «Что такое – хорошо, и что такое – плохо?»

г) изготовление пособий**:**

\*экологическое (пейзажное) панно различной тематики;

\* потолочная схема универсальных символов;

\*сенсорно-дидактические подвески;

\*съёмные зрительные тренажёры;

\*сенсорно-дидактические держатели;

\*зрительные метки;

\*пособия для работы в работы в режиме поиска;

\*зрительные лабиринты.

- составление плана работы.

д)анкетированиеродителей.

**Ожидаемые результаты проекта.**

1.Обеспечить элементарные основы здорового образа жизни.2.Укрепление здоровья, снижение заболеваемости у детей, посещающих детский сад.

3.  Бережное отношение к своему здоровью.

4.Снижение уровня агрессии у детей

5.Развивать интерес детей к занятиям спорта, закаливанию.

6. Сформировать первоначальные представления о важности здоровья для жизни человека.

7.Повышение грамотности родителей в вопросах здорового образа жизни и здорового питания..

**2.Основная часть.**

***Содержание мероприятий на учебный год младшей группы***

Работа с детьми и с родителями.

**2. Планирование работы в группе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Программное содержание** | **Работа с родителями.** |
| сентябрь | Ежедневная профилактическая работа | - Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.) - гимнастика пробуждения, массажные дорожки.  |   |
|  сентябрь | Беседы  Занятие  Игры | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»Познавательное мероприятие «В стране здоровья».- сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;- подвижные: «У медведя во бору»«Мышеловка» и т.д.;- дидактические: «Лото» и т.д. | Консультация «Физическое оборудование своими руками». |
| октябрь | Беседы  Занятие   Игры | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» - чтение худ. Литературы  К. Чуковский «Доктор Айболит»;-дидактические: «Съедобное несъедобное», «Найди две одинаковые витаминки» и т.д.;- подвижные: «Огуречик - огуречик» «Через ручеек»   | Беседа о витаминах, как нужно питаться что быть здоровым где набрать витаминов. |
| ноябрь | Беседы   Занятие Игры | «Беседа о здоровье, о чистоте»Спортивное развлечение «Неболейка».Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору».  | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». |
| Декабрь | Беседы  Занятие Игры  | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;Чтение худ. Литературы: стихотворение В. Хорола «Зайчик»;-подвижные: «Лохматый пес», «Солнышко и дождик» и т.д.;- сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».  | Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». |
| Январь | Занятие Игры | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;-дидактические: «Угадай по описанию», «Что лишнее?» и т.д.-подвижные: «Волк и зайцы», «По желанию детей».  |  |
| Взаимодействие с родителямимероприятие | -День открытых дверей для родителей «Эй, родители,ну-ка вставайте,на зарядку выбегайте!»; |
| февраль | Беседы Занятие Игры | «Мой любимый  спорт» - чтение худ. Литературы  К. Чуковский «Мойдодыр»;-дидактические: «Мяч в ворота», «Кто что делает» и т.д.;- подвижные: «Мыши водят хоровод» и т.д.   | Индивидуальные беседы о любимом виде спорта. |
| март | Беседы занятиеигры   | «Полезные продукты»Спортивное развлечение «Неболейка».Подвижные: «Воробушки и кот», «У медведя во бору».  | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». |
| апрель | Беседы Занятие Игры  | «Микробы и вирусы»«Рассматривание сюжетных картинок»; на тему «Дети любят чистоту»-подвижные: «Воробушки и кот», «Ловишки» и т.д.;- сюжетно-ролевые: «Больница», «Магазин».  | Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры». |
| май | БеседыЗанятие Игры | «О здоровой пище»Чтение С.Капутикян «Маша обедает»«Ю.Тувим «Овощи» М. Безруких «Разговор о правильном питании».-Сюжетно ролевая: «Больница», «Что лишнее?» и т.д.-подвижные: «Самолеты», «По желанию детей».  | Формирование знания о полезных продуктах их значения для здоровья и хорошего настроения. |

## 3.Физкультурно-оздоровительной работы с детьми

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды оздоровительной деятельности | Сроки проведения | Кто проводит |
| 1 | Музыкальное занятие с акцентом на формирование эмоционально- музыкальной доминанты | 2 раза в неделю | Музыкальныйруководитель |
| 2 | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности детей. | Ежедневно | Воспитатели |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Воспитатель по физической культуре |
| 4 | Познавательные занятия, знакомящие с организмом человека и дающие начальные знания по ОБЖ | 1 раз в месяц . | Воспитатель |
| 5 | Дыхательная гимнастика. | 2раза в неделю. | Воспитатель. |
| 6 | Песочная терапия | 1 раз в неделю. | Воспитатель. |
| 7 | Соляная комната. | 1курс в три месяца | Медсестра. |
| 8 | Кислородный коктейль | 1 курс в три месяца | Медсестра. |
| 9 | Фиточаи | 1 курс в три месяца. | Медсестра. |

**Организация двигательного режима.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Традиционные формы работы** | **Инновационные формы работы** |
| Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание | Оздоровительно-игровой час в группе |
| Физкультминутки на занятиях | Динамический час на дневной прогулке |
| Плановые физкультурные занятия | Час двигательного творчества в спортивном зале |
| Музыкальные занятия | Физкультурная терапия(с мая по сентябрь в утренний отрезок времени) |
| Двигательная активность детей на прогулке | Психотерапевтические прогулки |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Неделя здоровья (каникулы) |
| Разминка после сна | Дни здоровья (1 раз в месяц) |
| Подвижные игры | Олимпийские игры (1 раз в год) |
| Занятия коррекционно-оздоровительной группы (ЛФК) (по назначению врача) | Прогулки с большой физической активностью |
| Спортивные досуги (1 раз в месяц) | Ритмика |

**4 Заключение.**

Анализируя проделанную  работу можно сделать выводы**:**

* тема разработанного проекта выбрана с учетом возрастных особенностей детей младшего возраста и объема информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности;
* отмечалась положительная реакция и эмоциональный отклик детей на занятие по физической культуре, закаливания;
* возросла речевая активность детей, что положительно повлияло на самостоятельную игровую деятельность детей;
* считаю, что удалось достигнуть хороших результатов взаимодействия педагог – родители.
* Родители принимали активное участие в реализации проекта.

Научная новизна:использование указанных оздоровительных технологий  в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

Практическая значимость:

Валеологические знания, массаж, закаливание, приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, бег, дыхательные упражнения  - к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют  развитию  речи, физических качеств, формированию патриотических чувств.

**Список использованной литературы:**

1. «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000г

3. Волчкова В.Н., Степанова Н.В., «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада», 2014г. ТЦ «Учитель», Воронеж

4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам».–Москва «Владос», 2004

5. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.

6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.

7.Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5

**8.** Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников», 2015г. Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс.

**5.Приложения**

**Приложение №1**

**Анкета**

**«Будем расти здоровыми?»**

*Уважаемые родители!*

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1 Фамилия, имя, отчество ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Как часто болеет Ваш ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 Закаливаете ли Вы ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8 Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_

9 Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!

**Приложение №2**

**Консультация для родителей**

**«Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»**

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала как бы изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, которые поступали в общественные учреждения. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый совместный с педагогами процесс воспитания ребенка, уход от практики дистанцирования родителей от детского сада позволяют значительно повысить его эффективность. Создание единого пространства развития ребенка, невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга.  Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и д/сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.   В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагога. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и д/садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов". Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.  Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы д/сада, надо особое внимание уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей.  Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

- Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей; целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в д/саду.

- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания).

- Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в д/саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках.

- Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания.

- Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

- Совместные физкультурные досуги, праздники.

- Анкетирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.        Многие родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.                                                                                        Поэтому индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только "гибкий режим дня", закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей.        Родители часто  задают вопрос: "Как лучше с детьми провести выходной день?". Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю.    Семейные туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной активности. Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.  В отношении семейного отдыха более всего приемлемо использовать туристическую прогулку.

Первый вопрос, с которым сталкиваются большинство семей, планирующих свои выходные дни или отпуск, это с какого возраста уже можно брать детей в поход. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с 3-4 лет. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия.    Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. (См. книга Бочарова "Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста".)    Так же родителям можно предложить спланировать совместный отдых на даче; главное обязательно сменять проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом всей семьей. Пусть это будет совсем небольшая площадка, на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, баскетбольное кольцо  т. д. На площадке можно проводить индивидуальные тренировки, соревнования типа "Кто дольше провисит на перекладине", "Кто самый сильный" (подтягивание), Меткий стрелок" (Игра в кольцеброс). Такие веселые соревнования между всеми членами семьи доставляют удовольствие и старшим, и младшим.        В дождливую погоду занятия и игры всей семьей можно организовать на веранде. На даче всегда должен быть набор разных настольно-печатных игр. Преложить родителям пробежки,  походы за грибами и ягодами, велосипедные прогулки.   Подвижные игры во дворе являются самым доступными массовым видом физических упражнений для детей. Социологи считают, что игра стоит на высшей ступени интересов детей. По привлекательности с ней могут соперничать только кинофильмы и книги.      Взрослые могут стать зачинщиками такого досуга: помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, закупить призы.     А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и передач, чтению, настольно-печатным играм).

Ограничение активности ребенка и в детском саду и дома ведет к невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии. Занятиям можно придать сюжетно-образный характер.        Малышей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с веточки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение "собачки" залезть на верхушку снаряда - "дерева", сделать запас орешков и грибов, достать бананы с верхней ветки. Снаряды украшаются разными атрибутами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи.    Другой формой проведения домашнего физического досуга являются подвижные игры и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или вся семья. Это могут быть игры в кольцеброс, кегли. Очень большой популярностью у детей пользуются русские народные игры  "Жмурки", "Прятки", "Кошки-мышки", "Краски", "Фанты", игры в камешки, современные - "Найди и промолчи", "Не оставайся на полу".   В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной литературы по вопросам укрепления здоровья. Такие совместные чтения и обсуждения прочитанного помогает сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Родителям рекомендуется собрать небольшую библиотеку с лучшими образцами детской классической художественной литературы.   О чтении лучше договариваться заранее, наметить место и время, где соберется вся семья. Это может быть небольшой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какая книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами.  Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С. Маршака "Про мимозу". Обсуждение произведений может быть сведено к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания.Таким образом, мы можем отметить, что родители являются главными воспитателями своих детей, поэтому семья должна играть определяющую роль в процессе воспитания и обучения детей. Только в условиях партнерских отношений между воспитателями и родителями возможны положительные результаты в воспитании.

**Приложение №3**

**Консультация для родителей**

**«Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»**

**Простудные заболевания** — это разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом. В закрытых помещениях, где находится много ребятишек, вирусы и бактерии разносятся молниеносно. Поэтому профилактика простудных заболеваний в детских учреждениях имеет огромное значение для снижения риска заболеваний.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Предлагаем сделать амулеты своими руками для защиты своих деток от вируса.

Чеснок является старейшим из известных лекарственных растений. Особенно он незаменим при лечении простудных заболеваний. Если кому-то не нравится его вкус, можно порезать несколько долек на блюдце и поставить около себя. Чем чаще вы будете вдыхать чесночный аромат, тем скорее выздоровеете. Как правило, маленьких деток очень тяжело заставить кушать чеснок. Им он кажется горьким и невкусным. И дышать им вряд ли понравится. Но из этой ситуации очень легко найти выход.

Для изготовления потребуется контейнер от игрушки — киндер-сюрприза. Положите в него нарезанные дольки чеснока, закройте и проделайте со всех сторон дырочки. Лечебный кулон подвесьте на шнурок. Ребенок будет вдыхать пары чеснока, это, как известно, отличная профилактика во время эпидемии гриппа ОРЗ.Времени потребуется 30 мин. Причем не важно, одну или несколько сразу клубничек вы будете делать: пока сохнет краска на одной, можно заняться следующей.

На самом деле - это прекрасное занятие для всей семьи. Для мужчин можно сделать окрас как у футбольного мяча, для женщин - в виде разноцветного кулона, в общем, полет фантазии не ограничен, импровизируйте.

Вешать на шею желательно, но не обязательно можно положить в карман.
И не бойтесь запаха, собеседнику он не будет помехой, если не подсовывать ему под нос.

Материалы: капсула от бахил, краски акриловые, кисть, баночка с водой, шило, тесьма или шнурок, чеснок.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**

**Приложение №4**

**Консультация для родителей**

**«Роль витаминов в детском питании»**

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В  в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например,  в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная  утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование  центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А.  Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

**Приложение №5**

**Консультация для родителей**

**«Выходной вместе с ребенком всей семьей»**

Позади напряженная рабочая неделя, когда вы встречались со своими детьми только рано утром и поздно вечером, впереди два выходных дня. Как сделать так, чтобы они прошли продуктивно и интересно?

Первое что хочется сделать в выходной – отоспаться, провести большую стирку, пробежать по магазинам и рынкам, сделать массовые закупки. Постарайтесь не делать этого, а то получится как у К. Чуковского: «Но папочка и мамочка уснули вечерком, а Танечка и Ванечка — в Африку бегом»… В Африку или нет, но контакт с ребенком потерять можете. Детям, особенно дошкольного возраста, необходимо родительское внимание, ощущение того, что мама с папой с ними, а не просто впопыхах таскают их за собой. Поэтому постарайтесь домашние дела сделать в течение рабочей недели, а выходные провести с максимальной пользой для детей.

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребёнка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребёнка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребёнком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребёнком, это один из моментов, когда дошкольник чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Необходимо помнить о том, что в детском саду ребенок привык к определенному режиму, поэтому не стоит спать вместе с ним до обеда в выходные дни, лучше встать пораньше и за завтраком обсудить планы на день. Тут масса вариантов…После завтрака можно сделать вылазку на природу, это может быть и семейная поездка на дачу и пикник в лесу, или просто прогулка в соседнем парке. Важно во время прогулки разговаривать с ребенком, обращать его внимание на то, что происходит вокруг: смена времен года, цвет листвы, интересная расцветка у проходящей мимо кошки. Дошкольники, конечно, получают первичные знания в детском саду, но от любимых родителей что-то узнать гораздо интереснее, и это лучше запоминается.

Очень важно во время прогулок - общение с ребёнком, обращать внимание на то, что происходит вокруг: какое время года, цвет листвы, как одеты люди и др. Побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы. Заинтересовался ваш ребёнок чем-то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставайтесь взрослыми! Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

На свежем воздухе очень полезны активные игры. Поиграйте с ребенком в мяч, побегайте, привлеките к вашим играм других детей, гуляющих в том же парке или соседей по даче. Пусть прогулка будет веселой, активной и полезной.

Много нового и увлекательного принесет поход в зоопарк. Множество животных и уже знакомых по книжкам, и пока неизвестных — это очень интересно, познавательно и весело.

Раз и навсегда, уважаемые родители, решите для себя: совместный с ребёнком поход — это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому малышу. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка — сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребёнок чем — то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители — эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах есть все условия для тренировки вашего ребёнка в силе, ловкости, смелости.

Не менее полезным и увлекательным может оказаться поход в театр, на детский спектакль, только необходимо выбирать представление, соответствующее возрасту ребенка. Возрастные категории обычно указаны в программе репертуара театра. Не надо вести дошкольника на спектакль для более взрослых ребят, ему может стать неинтересно, а то и страшно. Для детей поход в театр, это погружение в какую-то необычную, волшебную жизнь. А после спектакля можно обсудить с ребенком только что увиденное, чтобы закрепить в памяти сюжет и смысл спектакля.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня

может стать для ребёнка — посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее всё ребёнок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для него. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели. Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто — то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это — значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребёнком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта. Заинтриговать ребёнка игрой и при желании можно и поиграть!

Но если погода совсем не радует, не благоприятна для прогулок, и вы решили остаться дома. Что же будем делать? Выходной день дома - это тоже хороший вариант, ведь здесь можно уделить максимум внимания своему ребёнку. Настольные игры – интересны и детям и взрослым, они развивают интеллект, мышление, воображение. Также можно поиграть в игру «Прятки с игрушкой». Договоритесь с ребёнком, кто будет водящим. Водящий остается в комнате и прячет любую игрушку, а другой игрок ждёт за дверью. Затем он заходит в комнату и ищет игрушку, а водящий направляет его, говоря «горячо – холодно».

Неплохой вариант порисовать, полепить с ребёнком. Выбор материалов огромен – карандаши, краски, фломастеры. Если ваш ребёнок ещё не велик и не может самостоятельно нарисовать. То вы можете ему в этом помочь, предложить что-то дорисовать или слепить несложную поделку.

Дети любого возраста любят слушать сказки. Можно просто

почитать детям интересную книжку и по ней сделать персонажей, с которыми можно придумать свою историю. Можно так же показать кукольный спектакль малышу. Существует много способов, как провести выходной день с ребёнком интересно и увлекательно. Фантазируйте и вы получите массу впечатлений от прогулок с ребёнком.

После обеда лучше положить ребенка отдохнуть, и вот тут вы получаете два часа личного времени, и можете заняться и стиркой и уборкой или тоже просто отдохнуть. Вечером можно просто посидеть дома, не устраивая никаких походов. Почитать вслух детскую книжку, порисовать с ребенком, поиграть в настольную игру. Для игры можно позвать живущих по соседству друзей вашего ребенка, только все равно играйте вместе с ними, чтобы это были действительно, тихие игры, и дети не разбаловались перед сном. Вот выходные прошли весело и с пользой, и вы с детьми готовы к новой трудовой неделе.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Родители, придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребёнком. Психологи утверждают: к общению с ребенком нужно относиться серьезно. Дети очень чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании.

**Подвижные игры с родителями в выходной.**

1. **Паук в паутине**

     Ребенку в этом возрасте нравится сталкиваться с новыми задачами. Сделайте для вашего маленького паучка паутинку и посмотрите, как он будет пытаться выбраться из лабиринта.

*Что понадобится:*

Моток цветной пряжи

Большая комната с мебелью

Прозрачный скотч

Осваиваемые навыки:

Координация глаз/рука

Тонкая и крупная моторика

*Решение задач:*

Возьмите моток цветной пряжи и прикрепите один конец к какой-нибудь мебели с одной стороны комнаты на высоте, подходящей для ребенка.

Разворачивайте моток, двигаясь по комнате, и местами прикрепляйте пряжу скотчем к мебели или к стенам. Не делайте вашу паутину слишком высоко.

Когда вы размотаете пряжу по комнате, отрежьте от нее кусок с запасом.

Конец пряжи протяните за пределы комнаты, чтобы заманить ребенка в комнату с паутиной.

Предложите ребенку взять конец нити и идти по ней.

*Варианты игры.* Привяжите к нитке маленькие игрушки, чтобы ребенок собирал их по мере продвижения по паутине.

*Безопасность.* Обязательно следите за малышом, чтобы он не запутался в нитках.

1. **Красный свет, зеленый свет.**

*Что понадобится:*

Веревка или лента

Много места на полу

*Осваиваемые навыки:*

Равновесие и координация

Причина и следствие

Крупная моторика

Слуховые навыки

Положите на полу в одном конце комнаты веревку или ленту.

Положите другую веревку или ленту в другом конце комнаты параллельно первой.

Очистите пространство между двумя линиями.

Поставьте малыша с одной стороны комнаты за линией.

Встаньте за другой линией.

Скажите ребенку, что когда вы объявите: "Зеленый свет!" — он должен будет попытаться добраться до другого конца комнаты и пересечь вторую линию. Но если вы объявите: "Красный свет!" — то он должен остановиться и не двигаться.

Потренируйтесь, стоя лицом к нему и наблюдая за ним, когда вы будете объявлять "Зеленый свет!" и "Красный свет!". Поправьте его, если нужно, и еще раз объясните правила. Когда у него все будет получаться правильно, отвернитесь от ребенка и крикните: "Зеленый свет!".

Быстро крикните: "Красный свет!" — и обернитесь, чтобы увидеть, остановился ли ребенок.

Продолжайте игру, пока он не пересечет линию.

Поменяйтесь ролями и дайте ребенку побыть инспектором движения.

*Варианты игры*. Поиграйте с несколькими детьми. Объявляя "Зеленый свет!" и "Красный свет!", поднимайте соответствующие знаки.

*Безопасность*. Уберите все возможные препятствия с пути ребенка.

1. **Догонялки на четвереньках**

Иногда ребенок как будто возвращается в своем развитии назад: несмотря на то, что он уже умеет ходить, он может предпочесть снова встать на четвереньки. Когда такое случается, становитесь в ту же позу и поиграйте с ним в догонялки!

*Что понадобится:*

Подушки, диванные валики, мягкие игрушки, одеяла и другие мягкие препятствия. Много места на полу.

*Осваиваемые навыки:*

Умение справляться с волнением и страхом

Крупная моторика

*Решение задач*

Социальное взаимодействие

Разложите по комнате мягкие препятствия для ребенка.

Поставьте ребенка на четвереньки с одной стороны комнаты.

Опуститесь на четвереньки позади него.

Скажите: "Сейчас я тебя поймаю!" — и начните преследовать малыша на четвереньках.

Подбадривайте его, чтобы он уползал от вас.

Продолжайте преследование и смотрите, как ребенок будет обходить препятствия в попытке убежать от вас.

Когда ему надоест играть, поменяйтесь ролями, и пусть теперь он ловит вас!

*Безопасность*. Не пугайте ребенка, чтобы игра оставалась веселой

1. **Клад**

Это разновидность игры в прятки, только искать здесь нужно не человека, а сокровище, и пират дает подсказки, которые помогут его найти. Главное, чтобы клад стоил усилий, потраченных на его поиск.

*Что понадобится:*

Небольшая игрушка или лакомство

Комната, в которой можно спрятать игрушку

*Осваиваемые навыки:*

Когнитивное развитие и навыки мышления

Развитие речи

Постоянство объектов

*Решение задач*

Выберите особенную игрушку или лакомство, которое сделает поиски стоящими для ребенка.

Спрячьте предмет на виду, но слегка замаскировав его, чтобы найти его было не слишком легко, но и не слишком трудно.

Приведите ребенка в комнату и скажите, что спрятали здесь клад.

Давайте ребенку подсказки, говоря: "Горячо" или "Холодно".

Когда ребенок найдет спрятанный предмет, спрячьте его еще раз, и еще, пока игра не надоест малышу. Или же можете прятать разные предметы, чтобы продлить интерес ребенка.

Безопасность. Следите, чтобы в комнате не было ничего такого, что может сломаться или травмировать ребенка во время игры.

**Уважаемые родители, желаем Вам успехов!**

**Приложение №6**

**Консультация для родителей**

**«Основы правильного питания»**

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тонусу, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами. Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.                                                Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей .Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приѐм пищи, через каждые 3-4 часа. Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор  Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.        Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребѐнком. Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.        Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов — мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;

б) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим

особенностям ребёнка)  и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения. Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок должен их  получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно!        Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков.                                                                Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.        Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.                                                                                Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребенком в детском саду.                                                                        В условиях "домашних" ужинов, в выходные и праздничные дни необходимо придерживаться установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребенок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду.        Некоторые продукты нежелательны в рационе ребенка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки(лимонный, клюквенный, сухофрукты.                                                                                **Простое, но разумное питание принесет вашему ребенку-дошкольнику только пользу!**