**Муниципальное казенное  дошкольное образовательное учреждение**

**Средне - Агинский детский сад**

**Проект «Здоровые дети - здоровая семья»**

*Здоровые дети в здоровой семье*

*Уважаемые родители! Помните!
Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя
защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья,
родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности
ребенка, должны многому научить детей. Ребенок — это пластилин, что
из него вылепишь — то и будешь иметь! Это чистая доска, что
напишешь, — то и останется на всю жизнь! В здоровой семье —
здоровый ребенок! В больной семье — больной!*

**Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста.**

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Педагоги работают в этом направление только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является – семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровье сберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

**Привычка к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы детей научим, они должны применять в реальной жизни.

Формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

В  детском саду воспитатели  приучают воспитанников заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дают знания о здоровой пище, ориентируют детей на здоровый образ жизни. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм. Обучение организовывают не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.  Несомненно, главными союзниками в этой работе  должны быть родители. С первых дней знакомства с ними, воспитатели  показывают и рассказывают всё, что ждёт их детей в детском саду, обращают особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушивают их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводятся только строго с согласия родителей.

Главное, в первую очередь направить работу и доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт.

В этих целях широко используем различные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проводим дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показываем разные виды физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Приглашаем родителей к участию в жизни детского сада.

Красочные наглядные стенды в приемных знакомят родителей с жизнью детского сада, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей.

В уголках для родителей помещаем информацию практической направленности, приводим интересные факты, даём рекомендации воспитателей и специалистов. В результате такой  работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, повышается педагогическая грамотность родителей; повышается культура межличностного взаимодействия детей в детском саду. Таким образом, работа в тесном  взаимодействии с родителями принесёт отрадные результаты.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и  полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за  счастье и здоровье детей.

**Назначение проекта:**

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

**Актуальность проекта:**

* последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Вид проекта:** практико-ориентированный.

По содержанию: социально - педагогический

Участники проекта: дети 5-7 лет, педагоги, родители.

По времени проведения: (долгосрочный)

**Цель проекта**:Создание единого здоровье сберегающего пространства и формирование навыков здорового образажизни у детей и родителей.

**Задачи проекта:**

* создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников; -формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; -улучшить показатели физического развития и здоровья детей;

-ориентировать родителей на воспитание здорового ребенка;

* повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;

Повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей.

**Проблема**:«Физическое развитие – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

**Предполагаемый результат проекта:**











Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

Разработан цикл занятий по теме: «Азбука здоровья».

Составление перспективное планирование по здоровьесбережению и обобщение опыта работы по технологии

здоровьесбережения.

Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Улучшение показателей здоровья детей.

* Улучшение материально-технической базы нестандартного физкультурного оборудования.
* **Этапы реализации** **проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Этапы | Цель | Сроки |
| 1. | Подготовительно-проектировочный | Выявления потребности в оздоровлении детей. | Сентябрь |
|  | этап |  |  |
| 2. | Практический этап | Выявление перспективных форм работы по | Октябрь - |
|  |  | здоровьесбережению с детьми и родителями. | апрель |
| 3. | Обобщающе - результативный этап | Мониторинг результатов и подведение итогов | май |
| 4. | Презентация проекта | Обобщение и внедрение передового | май |
|  |  | педагогического опыта. |  |

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** |  | **Виды и формы работы с** |  |  |  |  | **С родителями** |  |  | **Цели и задачи** |  |  |  |  |
|  |  | **детьми и педагогами** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябр |  | Разработка | плана совместной |  | Анкетирование |  |  |  |  | Изучение | литературы |  | по |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ь |  | работы | педагогов |  | по |  | родителей.«Отношение родителей | физическому |  | развитию |
|  |  | формированию представлений |  | к формированию здорового образа | дошкольников, | программ | по |
|  |  | детей о ЗОЖ. |  |  |  |  |  |  | жизни»; |  |  |  |  |  |  | здоровье | сбережению, |  | опыт |
|  |  | Консультации: |  |  |  |  | оформление для родителей уголка | работы детских садов из разных |
|  |  | «Создание |  |  |  |  |  |  |  |  | здоровья «Растем здоровыми»; | городов России. |  |  |  |  |
|  |  | здоровьесберегающей системы |  | -«Растим | вместе | здорового | Ориентация семьи на воспитание |
|  |  | ДОУ»; |  |  |  |  |  |  |  |  | ребенка», |  |  |  |  |  |  | здорового | ребенка;формирование |
|  |  | «Здоровьесберегающие |  |  |  | -«Спортивный | досуг |  | семьи. | у родителей теоретических знаний |
|  |  | технологии в образовательном |  | Движения и игры на прогулке». | и | выработка |  | потребности |
|  |  | процессе ДОУ и критерии их |  |  |  |  |  |  |  |  | следовать | здоровому | образу |
|  |  | оценки». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | жизни. |  |  |  |  |  |
|  |  | Тематическая | выставка |  | в |  |  |  |  |  |  |  |  | -Вызвать интерес к спортивным |
|  |  | методическом | кабинете | по |  |  |  |  |  |  |  |  | играм, |  | желание | заниматься |
|  |  | теме проекта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | спортом |  |  |  |  |  |
|  |  | Создание |  |  | совместно |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | педагогами |  |  | групп | уголков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | здоровья. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь |  | Консультация |  |  |  |  |  |  | Консультации: |  |  |  |  | Обеспечение |  |  | тесного |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | «Утренняя |  |  | гимнастика | и |  | «Утренняя гимнастика – одно из | сотрудничества |  | и | единых |
|  |  | вариативность |  | ее |  | средств | оздоровления | и | требований ДОУ и семьи в |
|  |  | содержания». |  |  |  |  |  |  | профилактики болезней»; |  |  | вопросах здоровья детей |  |  |
|  |  | «Здоровьесберегающие |  |  |  | «Нетрадиционные | методы |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | технологии в работе ДОУ». |  |  |  | оздоровления», |  |  |  |  | Познакомить | родителей | с |
|  |  | «Организация | в | группах |  | Семинар-практикум |  | для | нетрадиционными | методами |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | здоровье | сберегающего |  | родителей | «Растим | детей | лечения простудных заболеваний. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пространства». |  |  | здоровыми, | крепкими, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | жизнерадостными» |  |  | Приобщать | к здоровому образу |  |
|  |  | Спортивный | праздник | «Моя |  | -Профилактика | простудных | жизни,развивать | физические |  |
|  |  | семья, физкультура и я!» |  | заболеваний |  |  |  | качества, двигательные умения и |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Спортивный | праздник | «Моя | навыки; формировать интерес к |  |
|  |  |  |  |  |  |  | семья, физкультура и я!» с | физкультуре | и | спорту; |  |
|  |  |  |  |  |  |  | участием родителей. |  |  | воспитывать |  | сплоченность, |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | дружеские | взаимоотношения | в |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | семье и коллективе. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь |  | Консультация |  |  |  | Семейный клуб. «Здоровая семья | Познакомить с формами |  |  |
|  |  | «Социально |  | – |  | – здоровый ребенок», |  |  | организации физической |  |  |
|  |  | психологическое |  |  | Консультации: |  |  |  | активности и их значение для |  |  |
|  |  | благополучие | дошкольника в |  | «Укрепляем |  | мышцы | спины, | здоровья человека |  |  |  |
|  |  | семье». |  |  |  | пресса - формируем правильную | Воспитание | потребности | в |  |
|  |  | Консультация | «Закаливание – |  | осанку». |  |  |  | занятиях физической культурой. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | в | системе | оздоровления |  | «День Здоровья» - пригласить |  |  |  |  |  |
|  |  | ребенка-дошкольника». |  |  | родителей для ознакомления с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | различными формами |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | двигательной деятельности - «Мы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | со спортом крепко дружим!» в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | старшей группе. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь |  | Консультация |  |  |  | Родительская | конференция | Повысить уровень педагогической |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | «Нетрадиционные | методы |  | «Физкультура | и | здоровье | компетентности родителей | по |  |
|  |  | оздоровления»; |  |  | ребенка» |  |  |  | приобщению | детей | к здоровому |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Презентация |  | Специфика |  | -Показ НОД с использованием | образу жизни. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организации физкультурно | – |  | здоровьесберегающих технологий | Обеспечение |  | тесного |
|  |  | оздоровительной | работы | в |  | «Здравствуй зимушка-зима!» в | сотрудничества | и | единых |
|  |  | детском саду». |  |  |  |  |  | подготовительной группе; |  |  | требований ДОУ и семьи в |
|  |  | Познавательное развитие «Что |  | -Делимся |  | опытом | семейного | вопросах здоровья детей. |  |
|  |  | я знаю о своем теле?» |  |  |  | воспитания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Наша | спортивная | семья» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | (родители); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | -«Уголок |  |  |  |  | для |  |  | занятий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | физкультурой дома»; |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | -Выставка |  |  |  |  |  | методической |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | литературы о физкультуре, спорте |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | и здоровье. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Январь |  | Семинар – практикум |  |  |  | Консультация |  | «Растим | детей | Укрепление здоровья, содействие |
|  |  | «Использование здоровье |  |  | здоровыми, |  |  | крепкими, | правильному физическому |  |
|  |  | сберегающих технологий в |  |  | жизнерадостными» |  |  |  |  | развитию Развитие двигательных |
|  |  | личностном развитии |  |  | Участие |  |  |  |  | в |  | спортивных | умений и навыков. Дать детям |
|  |  | ребенка», |  |  |  |  |  | соревнованиях | вместе с | детьми | возможность проявить большую |
|  |  | презентация «Здоровье |  |  | «Мы мороза не боимся». |  |  | активность, самостоятельность и |
|  |  | сберегающие технологии – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | инициативу в действии. |  |
|  |  | технологии сохранения и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | укрепления здоровья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | дошкольников», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль |  | Тренинг «Игры и упражнения |  | Консультация |  |  |  |  | «Влияние | Обеспечение |  | тесного |
|  |  | для развития ловкости у детей |  | психологического | климата семьи | сотрудничества | и | единых |
|  |  | 5 – 7 лет»; |  |  |  |  |  | на здоровье ребенка»; |  |  |  |  | требований ДОУ и семьи в |
|  |  | Конкурс уголков | здоровья | в |  | Участие | пап | в | спортивном | вопросах здоровья детей. |  |
|  |  | группах. |  |  |  |  |  | празднике |  |  |  |  | «Эстафеты | для | Осуществление | пропаганды |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Спортивный |  |  | праздник |  | сильных |  | и | смелых», | здорового | образа | жизни. |  |
|  |  | «Эстафеты для сильных и |  | посвященному | дню | Защитника | Воспитание | интереса | к |  |
|  |  | смелых» | посвященный дню |  | Отечества. |  |  |  |  |  | физической культуре и спорту. |  |
|  |  | Защитника Отечества. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Март |  | Консультации | «Сохранение и |  | Семейный |  | клуб. | Встреча- | Обеспечение |  | тесного |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | укрепление здоровья детей»; |  | дискуссия |  | «Здоровье | без | сотрудничества | и | единых |  |
|  |  | «Дыхательные упражнения как |  | лекарств» |  |  |  |  |  | требований ДОУ и семьи в |  |
|  |  | игровой метод оздоровления и |  | -Как природа нам помогает быть | вопросах здоровья детей. |  |  |
|  |  | развития дошкольников». |  | здоровыми» |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | День Здоровья |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель |  | НОД |  |  | Познавательное |  | Обмен опытом «Вкусно, полезно, | Дать детям знания о полезных и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | развитие - |  |  |  |  |  |  | доступно» (блюда полезные для | не очень полезных продуктах. |  |
|  |  | “Твоё питание - твоё здоровье” |  | здоровья); |  |  |  |  |  | Формировать представление о |  |
|  |  | в старшей и подготовительной |  | Подготовка |  | совместно | с | том, что для роста и здоровья |  |
|  |  | к школе группах; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | педагогами и детьми к выставке | необходимо правильно питаться. |  |
|  |  | Неделя здоровья |  |  | газет ««Быть здоровым я хочу», в | Воспитывать ответственность за |  |
|  |  | Семинар | – |  |  | практикум: |  | рамках | проведения |  | недели | своё здоровье. |  |  |  |
|  |  |  |  |  | здоровья. |  |  |  |  |  | Формировать | у | детей |  |
|  |  | «Использование | различных |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | видов и форм работы с детьми |  |  |  |  |  |  |  | представление о спорте как одном |  |
|  |  | при |  |  | формировании |  |  |  |  |  |  |  | из составляющих здоровья. |  |
|  |  | элементарных | представлений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | детей о ЗОЖ». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Выставка рисунков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | «О спорт - ты мир!» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Май |  | Эстафета |  |  | педагогического |  |  | Участие в спортивном празднике “ | Формировать | представление и |
|  |  | мастерства. Творческие отчеты |  |  | Спорт – это сила и |  |  | роли спорта в сохранении и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | педагогов |  | о | проделанной |  |  | здоровье!»;Консультации«Подвиж | укреплении | здоровья |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | работе. |  |  |  |  |  |  |  | ные игры дома и на улице», | человека.Осуществлять |
|  |  | Конкурс |  | детских | групповых |  |  | «Игры детей летом», | пропаганду | здоровогообраза |
|  |  | альбомов |  | «Хочу | заниматься |  |  | «Закаливание детей в летний | жизни. Воспитывать интерес к |
|  |  | спортом». |  |  |  |  |  | период»; | физической культуре и спорту у |
|  |  | Мониторинг | эффективности |  |  | Анкетирование родителей на | всех участников образовательного |
|  |  | педагогической работы | по |  |  | тему: «Изменилось ли ваше | процесса. |  |
|  |  | формированию представлений |  |  | отношение к физкультуре и |  |  |
|  |  | детей о ЗОЖ. |  |  |  |  |  | спорту?» |  |  |
|  |  | Презентация проекта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пост проектная деятельность:**

1. Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, результаты мониторинга.

2.Распространение опыта на методическом объединении воспитателей.

1. Презентация цикла занятий « Здоровье без лекарств».

**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка:**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

 Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

 Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).

 Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную. Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

**Совместный активный досуг:**

* способствует укреплению семьи;
* формирует у детей важнейшие нравственные качества;
* развивает у детей любознательность;
* приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
* расширяет кругозор ребенка;
* формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
* сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

* В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
* В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
* В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
* Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

**Семейный кодекс здоровья.**

* Каждый день начинаем с зарядки.
* Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
* Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
* В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
* Лифт – враг наш.
* Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
* При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
* Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
* Ничего не жевать сидя у телевизора!
* В отпуск и выходные – только вместе!

**Десять советов родителям о здоровье детей**

* Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.
* Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.
* Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.
* Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).
* Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.
* Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.
* Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.
* Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).
* Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.
* Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

**Чтоб здоровье сохранить**

Чтоб здоровье сохранить

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!