

# ТЕМА:

## Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей

**Цель** - укрепление процесса взаимодействия ДООУ и семьи в рамках проблемы сохранения и укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста

**Задачи** - укрепление и здоровье детей, формирование привычки к здоровому образу жизни

**Актуальность** - На протяжении последних лет нас всех поражает грустная статистика частоты заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно, причин тому много: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболит, а в повседневности не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания и укрепления здоровья ребенка. Не следует забывать, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.



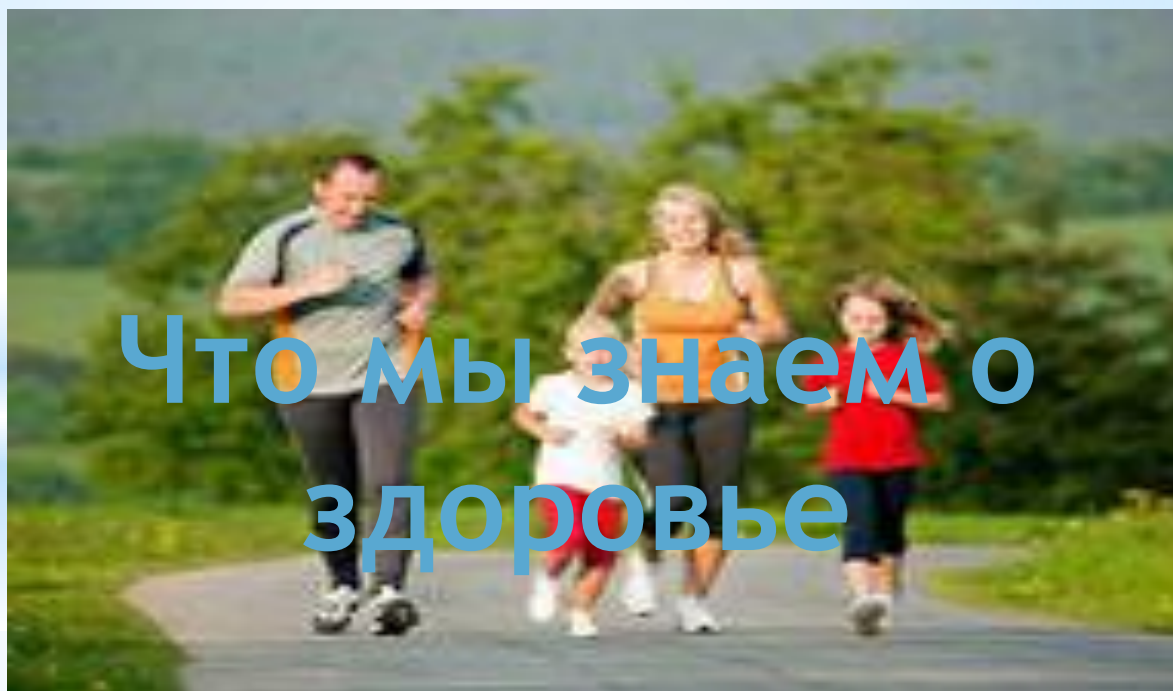
# Содержание

1. Что мы знаем о здоровье
2. Определение здоровья
3. Растим здорового ребенка
4. Что должны делать родители
5. Что делать в условиях семьи
6. Зимние игры на свежем воздухе
7. Пословицы и поговорки о здоровье



Здоровье – это главное, все остальное  
без него – ничто.

Единственная красота , которую я знаю – это  
здоровье.

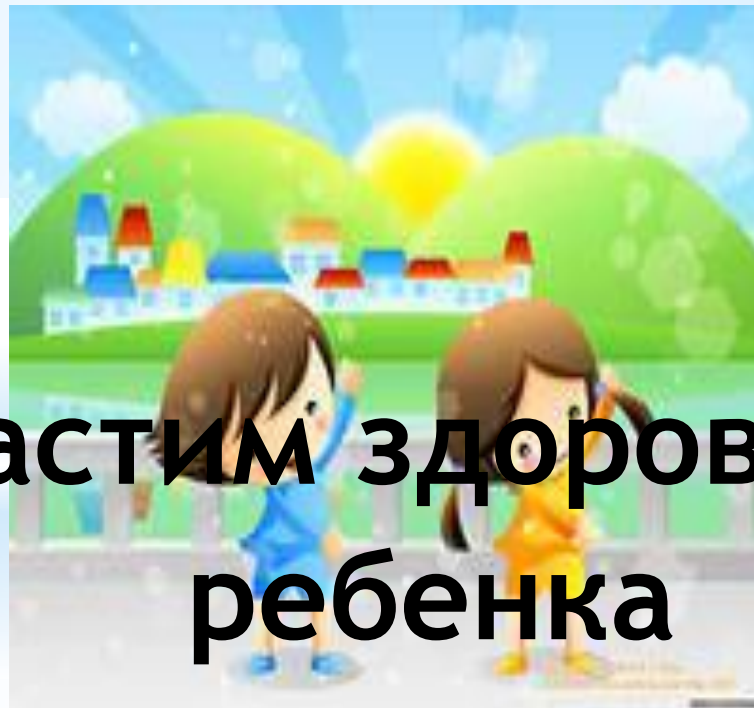


# Определение здоровья

- \* Здоровье есть гармония противоположно направленных сил - Это самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона.
- \* Здоровье- это состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов - Устав Всемирной Организации Здравоохранения
- \* Здоровье - состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения - Большая Медицинская Энциклопедия
- \* Здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой – И. И. Брехман, российский учёный-фармаколог

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.



**\* Растим здорового ребенка**

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома. Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- \* Умываться
- \* Мыть ноги летом и перед дневным сном
- \* Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки
- \* Пользоваться унитазом и туалетной бумагой
- \* Чистить зубы и полоскать рот после еды
- \* Правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок

# Что должны делать родители

В выходные и воскресные дни желательно соблюдать режим дня, родители должны знать, что ребенку во время прогулок необходимо много и свободно двигаться, так как именно в двигательной активности он находит место своей неумной энергии и фантазии, она стимулирует эмоции, речевую и мыслительную деятельность, саморегуляцию. Очень хорошо ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребенка к ходьбе на лыжах, катанию на коньках, на велосипеде, спортивным играм, плаванию. Играя с ребенком, взрослые должны воспитывать умение подчиняться общему правилу, контролировать проявление эмоции и поведение, формировать психологическую устойчивость к неудаче.



**\* Что делать в  
условиях семьи**

# Зимние игры на свежем воздухе

Зима — не повод закутавшись в теплый плед сидеть у телевизора. Купите ребенку два комплекта теплой непромокаемой одежды, отправляйтесь на улицу лепить снежных баб и играть в снежки. Игры со снегом запомнятся ребенку на всю жизнь, да и вы получите массу удовольствия, на какое-то время вернувшись в детство.





## Ангелы

Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь. Снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив «ангельскую» форму. Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попробуйте создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, малыш сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.

## Варежка-подружка

Если вашему сыну или дочке хочется пойти погулять по снежку, а рядом нет никого, кто составил бы малышу компанию, предложите ему поиграть с варежкой-подружкой. Возьмите варежку, у которой потеряна пара, - и сделайте ей лицо: из пуговичек - глазки, а из красной нитки - рот (или нарисуйте лицо). Теперь ваш малыш с удовольствием возьмет на улицу варежку-подружку и поучит ее, как играть в снегу.

## Снежные пирожные

Если вашему ребенку очень хочется играть со снегом, а вы считаете, что он должен оставаться дома, вспомните о снежных пирожных. Набейте снегом ведро или таз и принесите в дом. Пусть ребенок быстренько натолкает снег в формочки для пирожных и вывалит его на кулинарный поднос. Поставьте эти «пирожные» в морозилку, и потом их можно использовать для угощения кукол, плюшевых зверей или воображаемых друзей. Если ваш ребенок захочет, он может для забавы украсить свои замороженные угощения кусочками жевательной резинки, маленькими шоколадными конфетками или блестками.

# Снежные краски

Для разнообразия ваш снег можно сделать цветным. Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда пищевого красителя. Дайте ребенку несколько таких стаканчиков с разными красками. Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки или снеговиков. Это очень удобный момент познакомить ребенка с особенностями цветовой гаммы. Дайте малышу стаканчики с красной и желтой красками, и пусть он выльет половину каждой краски в стаканчик со снегом. Полученный раствор помешайте ложкой, и вы увидите, в каком восторге будет ребенок, когда он поймет, что, соединив красную и желтую краски, можно получить оранжевый цвет.



Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить детей с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой.

# Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

## Запомните

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

