

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол №1 от 27 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ № 132

Моисеева Е.А.

Приказ №101 от 31 августа 2020г.



ПРОГРАММА
приобщения родителей к ЗОЖ
на 2020-2021 учебный год

Разработчик:

старший воспитатель Кислицкая Г.И.

Содержание

Раздел I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы «Работа с родителями по формированию здорового образа жизни»

1.3. Общее положение программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел II. Содержательный раздел

2.1. Реализация программы

Раздел III. Организационный раздел

3.1. Методическая разработка плана дня открытых дверей «В здоровом теле – здоровый дух»

3.2. Консультации для родителей:

- «Значение утренней гимнастики»;
- «Важность прогулки на свежем воздухе»;
- «Закаливание и гимнастика после дневного сна»

Раздел I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современные условия деятельности ДОО выдвигают взаимодействие с семьёй на одно из ведущих мест. Общение педагогов и родителей базируется на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДОО, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи.

Эффективно организованное сотрудничество может дать импульс построения взаимодействия с семьёй на качественно новой основе, предполагающей не просто совместное участие в воспитании ребёнка, но и осознание общих целей, доверительное отношение и стремление к взаимопониманию.

Педагогической теорией и практикой выработано большое количество разнообразных форм работы с семьёй. Часть из них успешно используется в ДОО (дни открытых дверей, консультации, семинары, папки – передвижки, выставки совместного творчества и т.д.).

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы «Работа с родителями по формированию здорового образа жизни»

Цель работы с родителями: объединить стремление педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.
2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающие эмоциональное и психическое благополучие детей.
3. Укрепить веру родителей в себя, как компетентных воспитателей.
4. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
5. Повысить интерес родителей к деятельности ДОО и жизни ребенка в нем.

Родители, как обучающиеся, бесспорно отличаются от детей, с которыми мы привыкли взаимодействовать в детском саду. Во – первых они избирательны в обучении. Взрослый сам организует свою жизнь, сам принимает решение. При восприятии новой информации взрослые сопоставляют ее с уже имеющимися знаниями и потребностями, при этом происходит анализ нового – насколько оно нужно и полезно. Взрослые отличаются большей критичностью и самостоятельностью.

В связи с этими особенностями необходимо предоставлять родителям право выбора форм и содержания взаимодействия, право на участие в планировании и формировании содержания программы.

1.3. Общие положения программы

Законодательно-нормативное обеспечение программы: Закон РФ «Об образовании», Семейный кодекс, Устав МБДОУ № 132, Локальные акты МБДОУ №132, Договор с родителями, Положения о родительском комитете.

Участники проекта: воспитанники детского сада, родители воспитанников, педагоги (воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, учителя-логопеды, педагог-психолог), администрация детского сада, старшая медицинская сестра.

Формы и методы работы с родителями: консультация, беседа, анкетирование, лэпбук, родительское собрание, день открытых дверей, игра-соревнование, оформление информационного стенда, фотоотчет, детско-родительский досуг, буклет.

Структура программы: реализация программы рассчитана для работы с детьми дошкольного возраста (дети 3-7 лет). Рассчитана на 1 календарный год. Содержание программы реализуется через перспективное планирование, место реализации программы – детский сад. Общеизвестно, что взаимодействие педагога с родителями – достаточно сложный процесс, и он требует специальной подготовки воспитателей по нескольким направлениям.

1.4. Планируемые результаты

Результатами реализации программы могут стать:

- ✓ повышение родительской компетентности в вопросах благополучного воспитания и развития своего ребенка; осознание родителями значимости своей педагогической деятельности, актуализация позиции родителей, которая способна оказать влияние на формирование личности ребенка дошкольного возраста;
- ✓ объединение интересов семьи и ДООУ в вопросах обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста;
- ✓ создание условий для успешной социализации детей в школе;
- ✓ повышение педагогической культуры родителей и воспитателей;
- ✓ рост посещаемости родителями, другими членами семьи, участвующими в воспитании ребёнка, мероприятий по педагогическому просвещению;
- ✓ выражение родителями обоснованного мнения о развитии ребёнка в детском саду, наличие конструктивных предложений к педагогам и администрации ДООУ.

По окончании программы стремление педагогов и родителей к сотрудничеству направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни были объединены. Родители стали грамотнее, ответственнее относиться к питанию и режиму дня детей.

По окончании программы у родителей появилось желание участвовать в жизни ребенка, осознание значимости прививания здорового образа жизни детей, осознание сотрудничества с ДООУ по формированию здорового образа жизни.

Раздел II. Содержательный раздел

2.1. Реализация программы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ожидаемый результат
1	1.Размещение в уголках для родителей информационно-наглядного материала о здоровом образе жизни:	В течение года	Пропаганда здорового образа жизни. Консультирование и наглядная информация о здоровом образе жизни, об

	<p>- Выставка «Совместные игры для детей и взрослых»;</p> <p>- Стенд «Ваше здоровье в ваших руках»;</p> <p>- Папка-передвижка «О здоровом образе жизни в семье».</p> <p>2. Консультации медицинской сестры и инструктора по физической культуре «Пути формирования у дошкольников основ здорового образа жизни»,</p> <p>«Правильное питание».</p>		<p>организации правильного питания детей, активного отдыха. Профилактика заболеваний, сохранения здоровья. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.</p>
2	<p>Распространение родителям воспитанников памяток, буклетов о здоровом образе жизни «Я за здоровый образ жизни».</p>	<p>Сентябрь 2020г.</p>	<p>Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.</p>
3	<p>Игровая программа «Мы здоровыми растем»</p>	<p>Октябрь 2020г.</p>	<p>Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности. Представление опыта работы ДОУ по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ. Организация досуга семей и детей.</p>
4	<p>Деловая игра «Здоровье в наших руках» (для родителей подготовительной к школе гр.)</p>	<p>Ноябрь 2020г.</p>	<p>Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.</p>
5	<p>Выставка совместных рисунков «Мы спортивная семья»</p>	<p>Ноябрь 2020г.</p>	<p>Пропаганда и пробуждение интереса к здоровому образу жизни.</p>
6	<p>Круглый стол «Как общаться с ребенком»</p>	<p>Декабрь 2020г.</p>	<p>Улучшение психологического климата в семье. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.</p>
7	<p>Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»</p>	<p>Февраль 2021г.</p>	<p>Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p>

8	Клуб выходного дня. Зимний спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Март 2021г.	Организация досуга семей и детей. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.
9	Выпуск семейной газеты «Мама, папа, я – мы спортивная семья»	Апрель 2021г.	Пропаганда здорового образа жизни. Пробуждение интереса к здоровому образу жизни.
10	Презентация «Влияние музыки на здоровый образ жизни человека»	Апрель 2021г.	Информирование родителей о влиянии музыки на здоровый образ жизни посредством проведения музыкально-спортивных мероприятий. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
11	Практическое занятие «Ритмика как фактор долголетия»	Май 2021г.	Приобщение к двигательной активности. Воспитание осознанного отношения к укреплению здоровья. Информирование родителей о влиянии музыки на здоровый образ жизни посредством проведения музыкально-спортивных мероприятий.
12	<p>Оформление наглядной информации о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выставка «Азбука здоровья»; - Стенд «Растим здорового малыша»; - Папка-передвижка «За здоровый образ жизни в семье». <p>3.Консультации медицинской сестры и инструктора по физической культуре</p> <p>«Физическое и психологическое здоровье детей», «Закаливание ребенка в условиях ДОУ и семьи».</p>	В течение года	Пропаганда здорового образа жизни. Консультирование и наглядная информация о здоровом образе жизни. Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
13	Флешмоб «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни»	Январь 2021г.	Пропаганда здорового образа жизни, организация досуга семей и детей. Приобщение к двигательной активности, физкультуре и спорту. Воспитание осознанного

			отношения к укреплению здоровья.
14	Презентация «Совместная работа детского сада и семьи по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников»	Февраль 2021г.	Представление опыта работы ДОУ по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ. Активизация деятельности родителей и педагогов детского сада по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.
15	Выставка творческих работ детей и родителей «Папа, мама и я - спортивная семья»	Апрель 2021г.	Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей.
16	Заседание Клуба молодой семьи «Мы за здоровую и счастливую семью» Тема: «Психологическое здоровье дошкольника»	Апрель 2021г.	Психологическое здоровье в семье. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
17	Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»	Май 2021г.	Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.
18	Семинар-практикум с родителями и детьми «Здоровая семья – здоровая нация»	Октябрь 2020г.	Повышение грамотности в сфере здорового образа жизни среди родителей воспитанников. Активизация деятельности родителей и педагогов детского сада по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.
19	Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья»	Май 2021г.	Формирование основ здорового образа жизни семей ДОУ. Популяризация здорового образа жизни.
20	День открытых дверей «В здоровом теле – здоровый дух»	Май 2021г.	Формирование основ здорового образа жизни семей ДОУ. Популяризация здорового образа жизни.

Раздел III. Организационный раздел

3.1. Методическая разработка плана дня открытых дверей «В здоровом теле – здоровый дух»

План дня открытых дверей «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель встречи: повышение педагогической культуры родителей по вопросам формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Расширить и уточнить знания родителей и детей о здоровом образе жизни.
- Привлечь родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом совместно с детьми.
- Формировать у родителей представление о полезной и здоровой пище.
- Формировать у родителей желание самостоятельно заботиться о своем здоровье и здоровье ребенка.

Участники: Воспитатели, младший воспитатель, дети и их родители, медицинская сестра, инструктор по физической культуре.

Подготовительный: Проводится работа с детьми о понятии здорового образа жизни. Обсуждается и принимается решение о проведении «Дня открытых дверей» на общем или групповом родительском собрании, на котором информируем родителей о плане «Дней открытых дверей». Дается домашнее задание на совместную работу с детьми по составлению плаката на тему «Здоровый образ жизни», раздается буклет о плане проведения «Дня открытых дверей», где уточняется, какое мероприятие, в какую половину дня будут проводиться. Разрабатывается и утверждается план организации и проведения «Дня открытых дверей».

Подбирается материал: комплекс утренней гимнастики, подвижные игры, атрибуты для подвижных игр и сюжетно-ролевой игры. НОД по физической культуре в подготовительной группе «В здоровом теле – здоровый дух». Подбор материала для консультаций для родителей: «Значение утренней гимнастики для дошкольников», «Польза правильного питания». Подготовка примерного меню для дошкольников на выходные. Подбор материала для папки-передвижки. Изготовление приглашений для родителей, где прописывается, какие мероприятия, будут проходить в первой половине дня и во второй, так же время проведения.

Организационный: Распределение функциональных обязанностей между сотрудниками ДОУ; Оформление и распространение приглашений для родителей: Создание наглядной и раздаточной информации для родителей.

План подготовки: Производственное собрание по теме: «Подготовка и проведение «Дня открытых дверей в ДОУ». Консультация «Разработка и оформление справочно-информационного материала для родителей». Консультация «Оформление групповых помещений ко Дню открытых дверей». Оформление стендов, ширм, папок-передвижек, раздаточного материала для родителей. Подготовка консультаций для родителей на тему «Здоровый образ жизни». Планирование Дня открытых дверей (составление расписания открытых занятий; распределение обязанностей).

Оформление папки-передвижки «ЗОЖ». Выставка детских работ. Стенд «Как мы растем».

Ожидаемый результат для воспитателей: расширили и уточнили знания родителей и детей о здоровом образе жизни. Вызвали желание родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом совместно с детьми. Расширили представление у детей о полезной и здоровой пище. Вызвали желание у родителей самостоятельно заботиться о своем здоровье и здоровье ребенка.

Ожидаемый результат для детей: имеют расширенное представление о здоровом образе жизни.

Ожидаемый результат для родителей: Имеют расширенное знание о здоровом образе жизни. Привлечение родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом совместно с детьми. Более сформированное представление о полезной и здоровой пище. Заботится о своем здоровье и здоровье ребенка.

Конспект утренней гимнастики

Уважаемые родители! Сейчас вы можете пронаблюдать утреннюю гимнастику. Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнять все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

Утренняя гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10-12 минут. Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Ход утренней гимнастики

Итак ребята, давайте сейчас покажем, как мы с вами делаем зарядку! Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега – это подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке. Итак ребята повторяйте все за мной!

Упражнение начиная, все на месте зашагаем.

Руки вверх поднимем выше, их опустим, глубже дышим.

Взгляд ребята, тоже выше, может Карлсон есть на крыше.

Дети повторяют движения за воспитателем. (Пока дети повторяют движение, воспитатель проговаривает его важность родителям)

Упражнение второе. Руки ставь за голову

Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем.

Поднимание рук вверх или в стороны – это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Раз – присядка, два – прыжок

И опять присядка,

А потом опять прыжок заячья зарядка.

Приседания – это упражнение для укрепления мышц ног, увеличение подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Руки к бедрам, ноги врозь, так давно уж повелось.

Физкультура каждый день прогоняет сон и лень.

Три наклона делай в низ, на четвертый поднимись.

Различные наклоны вперед и назад, вверх и вниз – эти упражнения укрепляют мышцы туловища, спины, живота, увеличивают подвижность и эластичность позвоночника, улучшают деятельность органов брюшной полости.

Гибкость всем нужна на свете,

Наклониться любят дети.

Раз – направо, Раз – налево, пусть окрепнет наше тело

Наклоны в стороны – это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

В заключение, в добрый час,

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре, нет детей сильнее в мире.

Прыжки и бег усиливают обмен веществ в организме, повышают деятельность органов дыхания и кровообращения.

Дети повторяют движения за воспитателем. (Пока дети повторяют движение, воспитатель проговаривает его важность родителям)

Ну и чтобы восстановить наше дыхание, давайте с вами промаршируем на месте.

Левой, левой, раз, два, три. Глубокий вдох (поднимаем руки вверх и вдыхаем глубоко, нагибаемся и опускаем руки – выдыхаем воздух) и выдохнули.

Какие вы у нас молодцы!

Дети повторяют движения за воспитателем. (Пока дети повторяют движение, воспитатель проговаривает его важность родителям)

Консультация для родителей «Значение утренней гимнастики»

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Выбатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и даёт определенный тренирующий эффект.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей выбатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания

детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку. В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики.

Консультация для родителей «Важность прогулки на свежем воздухе»

Прогулки на свежем воздухе очень важны, особенно для детей. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка на свежем воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения иммунитета, а значит и профилактикой простудных заболеваний у детей и взрослых. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита, улучшается обмен веществ. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Гулять с ребенком нужно в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями.

Также, прогулка является отличным средством профилактики нарушения зрения у детей. Ведь на улице, где так много пространства, ребенку постоянно приходится перемещать взгляд с близко расположенных предметов на удаленные от него предметы – это замечательное упражнение для профилактики и лечения близорукости, так как происходит тренировка глазных мышц, и как следствие, укрепление зрения.

Немаловажен вопрос о том, как правильно одеть ребенка для прогулки. Самое главное правило – малышу должно быть удобно, поэтому не надевайте на него вещи, стесняющие движения, мешающие ребенку бегать и прыгать. Не старайтесь одеть на малыша как можно больше вещей, это может только навредить, привести к перегреву, а потом и к простуде. Да и от самой прогулки малыш, одетый в сто одежек, не получит никакого удовольствия.

Наконец, прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Как определить, не замерз ли ребенок

Основной критерий – поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует – громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

По шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти.

Ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению).

Опыт показывает, что ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» – это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

Первый признак перегрева – жажда, то есть ребенок просит пить.

На прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8°C ;

Слишком теплая, почти горячая спина и шея.

Очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Консультация для родителей «Закаливание и гимнастика после сна»

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Чтобы помочь проснуться ребенку в хорошем настроении и активно продолжить день, необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей. Главное правило – исключение резких движений.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

Увеличить тонус нервной системы;

Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний.

Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.