**«Здоровый образ жизни от 2-3 лет»**

**Воспитание здорового ребенка**

Совместная работа с семьей по воспитанию здорового ребенка строится следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны и воспитателям, и родителям, если семья знакома с содержание, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Системность и последовательность работы.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.
5. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

**Формы работы с семьей по оздоравливанию детей**

1. Санпросветработа, пропагандирующая ощегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.
2. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы.
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка.
4. Участие родителей в составлении индивидуальных планов оздоровления детей.
5. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоравливания. (дыхательная гимнастика, ЛФК, самомассаж, разнообразные формы закаливания).

**Советы родителям по охране жизни и здоровья детей.**

Посмотрите внимательно на свою квартиру, двор, в котором играют дети, с точки зрения безопасности для их здоровья.

Укрепите качели, отремонтируйте другие игры, установленные во дворе. Вместе с другими жильцами определите площадки для игр детей, удаленные от движения транспорта, не разрешайте детям разжигать во дворах костры, стрелять из ракетниц и т.п. Объясните им, что это может привести к травме.

Не разрешайте детям играть с бродячими животными, объясните, что это может привести к серьезному заболеванию.

Научите ребенка, как себя вести с посторонними людьми. Запретите ему брать от них лакомства и угощения, заходить в чужие квартиры, подвалы и т.п.

Разъясните ребенку, что не будет ничего страшного, если он под угрозой отдаст карточку или другие вещи. Дети что боятся, что их за это будут ругать дома.

Ребенок должен быть искренним с вами, относиться к вам с доверием, и вы будете знать обо всем, что с ним происходит.

**«Здоровый образ жизни»**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какова состояние Вашего здоровья?

А) очень хорошее

Б) хорошее

В) нормальное

Г) плохое

1. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

А) хорошее

Б) нормальное

В) плохое

1. Когда в последний раз проверили состояние своего здоровья?

А) в этом месяце

Б) в этом полугодии

В) в этом году

Г) более года назад

Д) не помню.

1. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка?

А) в этом месяце

Б) в этом полугодии

В) в этом году

1. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

А) постоянно

Б) часто

В) очень редко.

Г) не занимаюсь

1. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

А) постоянно

Б) часто

В) очень редко

Г) не занимается

1. Вы употребляете спиртные напитки?

А) не употребляю

Б) очень редко

В) часто употребляю.

1. Вы курите?

А) нет

Б) очень редко

В) часто

Г) бросил

1. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

А) да

Б) отчасти

В) нет

Г) затрудняюсь ответить

1. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне д/саду рациональным?

А) да

Б) отчасти

В) нет

Г) затрудняюсь ответить

1. Как Вы проводите свой отпуск?

А) на море

Б) дома

В) в санатории

Г) в деревне

Д) когда как

1. Как Ваши дети проводят досуг?

А) у бабушки

Б) гуляют во дворе

В) смотрят телевизор

Г) с друзьями

1. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

1. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

А) из специальных книг

Б) из средств информации

В) из беседы с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г) в д/саду

1. Вы ведете здоровый образ жизни?

А) да

Б) отчасти

В) нет

Г) затрудняюсь ответить

1. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

А) да

Б) затрудняюсь ответить

1. Если прививаете , то таким образом?

А) с помощью беседе

Б) личными примером

В) совместно

1. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Литература**

Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. / Авт.- сост.Глебова С.В. – Воронеж. ТЦ «Учитель», 2005г.