Работа с родителями, направленная на оздоровление детей.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Загрязнение окружающей среды приводит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов у детей. Длительное пребывание в таких неблагоприятных условиях приводит к истощению иммунной системы. Но рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п.1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании». К сожалению многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. В работе с родителями я использую разные формы (выставка литературы, различные ширмы-передвижки, индивидуальные консультации, совместные зарядки родителей и детей, открытые занятия для родителей, родительские практикумы с участием родителей и детей.). У себя в группе я создала «Семейный клуб».

Программное содержание заседаний «Семейного клуба».

Тема №1 «Адаптируемся вместе» .

Цели: 1.Познакомить родителей с возрастными особенностями детей.

 2. Обозначить основные проблемы адаптации детей к детскому саду и наметить пути их решения.

План: 1.Приветствие.

 2. Беседа о психическом и физическом развитии ребенка и об особенностях его пребывания в детском саду.

 3. Родители вместе с воспитателями и психологом вырабатывают способы решения обозначенной проблемы.

 4. В завершении родителям выдаются памятки с рекомендациями поведения родителей в адаптационный период.

Месяц проведения – сентябрь. Проводят воспитатели и психолог.

Тема №2. «Растим детей здоровыми».

Цели: 1.Пропагандировать здоровый образ жизни.

 2.Изучить особенности отношения к здоровью детей в семье.

 3. Познакомить с формами оздоровительной работы в группе.

 4. Пополнить знания родителей о способах укрепления здоровья детей.

План: 1. Приветствие.

 2. Дискуссия на тему «Что такое здоровый образ жизни».

 3. Родители делятся опытом по формированию культуры здоровья в семье.

Месяц проведения-октябрь. Проводят воспитатели и медицинские работники.

Тема № 3. «Тренируем пальчики-развиваем речь».

Цели: 1. Рассказать родителям, как пальчиковая гимнастика способствует развитию речи у детей.

 2. Познакомить родителей с пальчиковой гимнастикой.

 3. Рассказать о методах и приемах развития мелкой моторики.

План: 1. Приветствие.

 2. Обучить родителей разным видам пальчиковой гимнастики. Пальчиковую гимнастику родители выполняют вместе с детьми.

 3. Познакомить родителей с пособиями по развитию мелкой моторики. Предложить родителям дома сделать пособие самим и обменяться между собой.

Месяц проведения- ноябрь. Проводят воспитатели и логопед.

Тема №4. «Учимся плавать».

Цель: познакомить родителей с занятиями в бассейне.

План: 1. Приветствие.

 2. Посещение родителями бассейна. Просмотр. Открытого занятия по плаванию.

 3. Совместное чаепитие фито чая родителей и детей.

Месяц проведения-декабрь. Проводят воспитатели и инструктор по плаванью.

Тема №5. «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья».

Цель: 1. Познакомить родителей с формами закаливания.

 2. Провести совместные игры на свежем воздухе.

План: 1. Приветствие.

 2. Беседа о разных формах закаливания. Родители рассказывают, какие они применяют формы закаливания по отношению к своим детям. Родители делятся опытом между собой.

 3. Совместные игры на свежем воздухе и использованием спортивного инвентаря. Постройка снежной крепости и горки. Разучивание вместе с родителями новых подвижных игр.

Месяц проведения-февраль. Проводят воспитатели.

Тема №6. «Психическое здоровье, мотивы детской истерики».

Цели: 1. Изучить мотивы детской истерики.

 2. Наметить пути преодоления острых проявлений детской истерики .

План: 1. Приветствие.

 2. Беседа с участием психолога о взаимосвязи психического и физического здоровья.

 3. Практические советы родителям, как вести себя при истериках ребенка.

Месяц проведения-февраль. Проводят воспитатели и психолог.

Тема № 7. «Вредные привычки».

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

План: 1.Приветствие.

 2. Беседа о вредных привычках детей.

 3. Жвачка: плюсы и минусы.

Месяц проведения-март. Проводят воспитатели, психолог, медицинские работники.

Тема№8. «Береги здоровье смолоду».

Цели: 1. Познакомить родителей с комплексами дыхательной гимнастики.

 2. Познакомить с Рижским методом закаливания.

План: 1. Приветствие.

 2. Показ открытого занятия по закаливанию.

 3. Практические советы родителям.

Месяц проведения-апрель Проводят воспитатели.

Тема №9 «Итоговое заседание».

Цель :анализ проведенной работы.

План: 1. Приветствие.

 2. Обсуждение эффективности деятельности.

 3. Планирование работы на следующий год.

 4. Награждение родителей, активно участвующих в работе клуба.

Родительский практикум по теме: «Разные виды закаливания»

Задачи: 1. Закрепить знания детей о том, как можно укрепить свое здоровье с помощью закаливания.

 2. Познакомить родителей с разными видами гимнастики и закаливающих процедур.

 3. Повысить знания и педагогическую компетентность родителей по данному вопросу.

Родительский практикум по теме «Разные виды закаливания»

Открытое занятие с участием родителей я считаю наиболее успешной формой работы с родителями. Родители видят не только, как проводится оздоровительная работа с детьми, но и сами принимают в ней непосредственное участие. Наше занятие по закаливанию во второй младшей группе я начала с массажа рук.

1. Растирание ладоней до ощущения тепла. Это упражнение благотворно влияет на эмоциональную сторону ребенка, у него возникает ощущение радости.
2. Поглаживание рук от кончиков пальцев до плеча. Разминание каждого пальчика. Это упражнение оказывает благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев рук: сердце, легкие, печень, кишечник.
3. Открываем-закрываем замочки.
4. Встряхивание кистями рук. Упражнение выполняется для снятия напряжения.

Во второй части занятия дети выполняют комплекс дыхательной гимнастики.

1. Упражнение «Большой-маленький». На вдохе поднять руки вверх и потянуться на носочках: «Какой я большой!». На выдохе опустится на корточки, прижать голову к коленям: «Какой я маленький!».
2. Упражнение «Часы». И. п.: стоя на ширине плеч, руки на поясе. Сделать наклон влево и сказать «тик», затем принять исходное положение и сказать « так». Затем повторить это в другую сторону.
3. Упражнение «Петушок». Руки опущены вдоль туловища. Сделать вдох, на выдохе произнести «ку-ка-ре-ку» и похлопать руками по бокам.
4. Упражнение «Паровозик». Руки согнуты в локтях. Ребенок делает руками круговые движения и произносит «чух-чух-чух». Сначала медленно, а затем постепенно увеличивая темп.

После комплекса дыхательных упражнений дети приступают к хождению по массажному коврику, пуговичным дорожкам и рефленной доске. Эти упражнения направленны на укрепления стопы и служат подготовительным этапом к хождению по «солевым дорожкам». Так, как стопа для хождения по «солевым дорожкам» стопа ребенка должна быть предварительно разогрета.

Заключительным этапом закаливания стало хождение по «солевым дорожкам». Эффект Рижского метода закаливания заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем: берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор ( на 1 литр воды 90 гр. Морской соли) и затем расстилается на полу. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, расстилается рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает на первое полотенце, вытирает ноги, делает притопывание. Затем он переходит на второе полотенце и стирает соль с подошв ног, а затем переходит на третье полотенце и вытирает ноги насухо.