



Физкультурный уголок - место всем известное. Детям всем доступное и очень интересное

Тренажер «Змейки».

Помогает в развитии равновесия прыжков, ходьбе.



- ◆ «Дорожки здоровья» или массажные коврики.
- ◆ Профилактика плоскостопия



Пособия для подвижных игр и общеразвивающих упражнений



Пособия, сделанные своими руками: «Сдуй бабочку с цветка», «Ветерок в бутылке», «Воздушный футбол»





«Палочки – моталочки». Пособия для развития мелкой моторики, реакции, быстроты.



Тренажер «Бильбоке». Для развития ловкости, внимания, глазомера.



Педагогическое просвещение родителей по вопросам оздоровления осуществляется с помощью анкетирования, выпуска буклетов, бюллетеней



Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

- Часто ли болеет ваш ребенок?
а) совсем не болеет б) редко болеет в) часто болеет
- Знаете ли Вы физические показатели своего ребенка?
а) да б) нет в) частично
- На что, по Вашему мнению, должны обратить внимание родители, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?
а) соблюдение режима б) полноценный сон в) достаточное пребывание на свежем воздухе г) здоровье позвоночника ж) благоприятная психологическая атмосфера (е) Физические нагрузки з) адекватная моторика
- Какие медицинские процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка? а) обязательная форма одежды на прогулке б) обязательная одежда в группе в) обязательное ношение головной температуры г) жевательная резинка д) прогулки в любую погоду
- Знаете ли Вы как укрепить иммунитет ребенка? а) да б) нет в) частично
- Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
а) постоянно б) частично в) очень редко г) не занимается
- Считаете ли Вы питание своего ребенка или детского сада рациональным? а) да б) частично в) затрудняюсь ответить г) нет
- Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?
а) на море б) в лесу в) в санатории г) в деревне з) другое
- Как ваш ребенок проводит досуг?
а) у бабушки б) гуляет вместе в) смотрит телевизор, компьютер г) с друзьями
- Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?
а) из специальных книг б) из средств информации в) из беседы г) в детском саду
- Вы прививаете ЭОЖ СВОЕМУ РЕБЕНКУ? а) да б) нет в) затрудняюсь ответить
- Если Вы прививаете ЭОЖ, каков образцов?
а) с помощью бесед б) личным примером в) комбинированно
- Нужна ли помощь детского сада?
а) да б) частично в) нет

СПАСИБО!

Результаты анкетирования родителей по теме «Здоровый образ жизни» в группе «Колосальчики» октябрь 2017

Вопрос	Количество ответов	%
1) Часто ли болеет Ваш ребенок?		
а) совсем не болеет	10	80
б) редко болеет	1	8
в) часто болеет	6	48
2) Знаете ли Вы физические показатели своего ребенка?		
а) да	1	8
б) нет	4	32
в) частично	7	55
3) На что, по Вашему мнению, должны обратить внимание родители, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?		
а) соблюдение режима	3	27
б) полноценный сон	4	36
в) достаточное пребывание на свежем воздухе	7	64
г) здоровье позвоночника	2	18
д) благоприятная психологическая атмосфера	4	36
е) Физические нагрузки	2	18
з) адекватная моторика	4	36
4) Какие медицинские процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?		
а) обязательная форма одежды на прогулке	2	18
б) обязательная одежда в группе	4	36
в) обязательное ношение головной температуры	4	36
г) жевательная резинка	2	18
д) прогулки в любую погоду	4	36
5) Знаете ли Вы как укрепить иммунитет ребенка?		
а) да	0	0
б) нет	3	27
в) частично	7	64
6) Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?		
а) постоянно	5	45
б) частично	4	36
в) очень редко	4	36
г) не занимается	2	18
7) Считаете ли Вы питание своего ребенка или детского сада рациональным?		
а) да	3	27
б) частично	2	18
в) затрудняюсь ответить	6	55
г) нет	0	0
8) Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?		
а) на море	1	9
б) в лесу	4	36
в) в санатории	4	36
г) в деревне	4	36
з) другое	0	0
9) Как ваш ребенок проводит досуг?		
а) у бабушки	1	9
б) гуляет вместе	4	36
в) смотрит телевизор, компьютер	4	36
г) с друзьями	4	36
10) Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?		
а) из специальных книг	4	36
б) из средств информации	4	36
в) из беседы	2	18
г) в детском саду	2	18
11) Вы прививаете ЭОЖ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?		
а) да	4	36
б) нет	2	18
в) затрудняюсь ответить	2	18
12) Если Вы прививаете ЭОЖ, каков образцов?		
а) с помощью бесед	7	64
б) личным примером	1	9
в) комбинированно	2	18
13) Нужна ли помощь детского сада?		
а) да	2	18
б) частично	2	18
в) нет	2	18
г) затрудняюсь ответить	8	72

Формирование правильной осанки у детей младшего дошкольного возраста.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей еще не сформирована, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врожденных нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ. На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и чрезмерная нагрузка, и хронические острые заболевания. Помните, что плохая осанка чаще всего вредит позвоночнику ребенка, приводит к развитию сколиоза, а также к различным заболеваниям органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Поэтому очень важно с детства формировать правильную осанку.

Правильная форма позвоночника и хорошая осанка обеспечиваются в первую очередь развитием мышечного корсета. Мышцы становятся сильными и развиваются гармонично, когда ребенок занимается гимнастикой. Мы приведем вам некоторые рекомендации о том, как можно провести занятия с ребенком второго и третьего года жизни необходимо подбирать с учетом его индивидуальных особенностей характера и смены настроения. Воспомните, что плохая осанка чаще всего вредит позвоночнику ребенка, приводит к развитию сколиоза, а также к различным заболеваниям органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Поэтому очень важно с детства формировать правильную осанку.

Основу двигательной активности должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, гимнастической палочкой и другими игрушками. Самая эффективная форма занятий с двух-трехлетним ребенком - игра.

Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спинкой, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расползённые у него на пути. Постепенно игры становятся сложнее. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, покажите упражнения сами, сравнивая с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания надо постепенно. В только после того, как малыш овладеет для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса, спины), причем их следует чередовать. А если ребёнок устал и не хочет выполнять какое-либо упражнение, не настаивайте, пусть он отдохнет. Дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью. Поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

Рекомендуем вам вот такие упражнения, из которых вы самостоятельно можете составить небольшой комплекс:

1) Упражнения для воспитания правильной ходьбы

Ходьба по "узкой дорожке". На полу обозначьте мелом (верёвками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Консультация для родителей:

Формирование здорового образа жизни у дошкольников

Этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идёт интенсивное формирование функциональных систем организма. В становление основных черт личности, формируется характер. Важно на этом этапе формировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является формирование у детей физических качеств (усидчивости, умение выдерживать нагрузку, переключаться с одной деятельности на другую), формирование навыков здорового образа жизни (умение соблюдать режим дня, соблюдать правила личной гигиены, соблюдать правила поведения в общественных местах).

Важно помнить, что отсутствие в детстве оптимальных условий для формирования здорового образа жизни, а также наличие заболеваний в детском возрасте, могут привести к развитию заболеваний в зрелом возрасте. Поэтому формирование здорового образа жизни у детей является одной из главных задач дошкольного воспитания. Педагоги и родители должны научить детей основам здорового образа жизни с малых лет. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться в тесном сотрудничестве родителей и педагогов. Особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни у детей, находящихся в дошкольных учреждениях. Особое внимание следует уделять формированию здорового образа жизни у детей, находящихся в дошкольных учреждениях.



Европейская
неделя
иммунизации

✦ **Желайте себе и окружающим
вас людям только добра!
«Здоровье – не всё, но всё без
здоровья – ничто»
(древнегреческий философ
Сократ)**

