

Заседание клуба № 3

/март 2021 г/

«Академия для родителей» на тему:

«Мы здоровью скажем – Да!»

Цель:

Повышение педагогической компетентности родителей в области «Здоровье дошкольника». Формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста, дать соответствующие рекомендации по данному вопросу;
- вызвать желания активизировать свои умения по оздоровлению ребенка.

Вступительное слово

социальный педагог МБДОУ №49 Е. И. Ножкова

Здравствуйте, уважаемые родители!

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Но в редкой семье есть физкультурное и спортивное оборудование. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, подавляется.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей, и в большей мере он зависит от собственного образа жизни.

Закаливание - первый шаг на пути к здоровью



Дорогие родители! Не теряйте времени напрасно, не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей – потом придется заниматься лечением, а это гораздо сложнее и менее эффективно. Закаливание – это прекрасное и доступное средство укрепления здоровья. При систематических занятиях закаливающими процедурами совершенствуются ответные реакции детского организма на переохлаждение, перепад температуры, дети реже болеют простудными заболеваниями.



Закаливание одно из подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить своё здоровье и здоровье своих детей. Закаливание даёт возможность избежать многих заболеваний, повысить иммунитет. Конечно, родители боятся закалывать детей в домашних условиях. В закаливании, как в любом другом начинании важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться преобразовать эту процедуру в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам. Повышают иммунитет, снижают риск заболеваний. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к низким воздействиям Низких температур.



Закаливание воздухом включает проветривание помещений, в том числе, в холодное время года, в присутствии детей, прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Длительность прогулок зависит от самочувствия ребёнка и его настроения.

Неплохо (из-за простоты и доступности) делать ребёнку **ножные ванны**. Летом закаливание можно начинать с хождения босиком по траве, мокрой после дождя, росы, по мокрым камням и песку. Зимой полезно ходить босиком по комнате. С детьми необходимо строго соблюдать принципы и правила закаливания, обращая особое внимание на постепенность увеличения силы раздражения и реакцию ребёнка.



Обливание – такая закаливающая процедура, которую необходимо Начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36 – 34 градуса, далее в течении 2 минут, последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Обтирание – мероприятие подготавливающие организм человека, к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

Некоторые правила закаливания ребёнка:

1. Закаливающие процедуры будут гораздо эффективнее, если будут вызывать удовольствие и весёлый смех.
2. Станьте примером для подражания.
3. Начинайте закаливание только в том случае, если ребёнок полностью здоров.
4. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
5. Не допускайте переохлаждения ребёнка.
6. Процедуры должны проводиться систематически.
7. Если придерживаться основных правил закаливания в домашних условиях, мы сможем защитить ребёнка от частых простуд, хронических заболеваний, плохого настроения.



Важно также иметь в виду, что дело не только в закалывающих процедурах: надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке терморегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Помните, что день без прогулки – потерянный день! Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Не бойтесь открытых форточек: прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка. Правильное физическое воспитание – главный барьер против ОРВИ.

Спасибо за внимание!



Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них осознанного отношения к состоянию своего здоровья.



Все эти здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность. Приучают ребёнка к здоровому образу жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в детском саду

Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Методы и приемы формирования у детей дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков

- личный пример взрослых
- непосредственно образовательная деятельность
- показ
- объяснение
- пояснение
- поощрение
- беседы
- упражнения в действиях
- дидактические игры
- потешки и стихотворения
- пословицы, поговорки
- игровые приемы
- викторины, развлечения
- прием повторения действий (например, попросили перед мытьем: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотрели, насколько чисто и сухо вытерты руки.)



Игры, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания

«Сделаем лодочки»

Цель: учить последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:

Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!

2. открыть кран;

3. сложить ладони рук «лодочкой»;

4. подставить руки под струю воды;

5. закрыть кран;

6. вытереть руки полотенцем.

Затем взрослый предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

«Мыльные перчатки»

Цель: учить намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Обращает внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки белые!» Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом проговаривает одну из потешек.

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки.

Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моем ручки сама Машенька Егорова (или имя ребенка)

Знаем, знаем, да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка и обращает внимание на его чистые руки.

«Носики-курносики»

Цель: продолжать учить пользоваться индивидуальным носовым платком.

Взрослый проговаривает потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достает платок из кармана).

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком).

Чтобы носик, наш курносик (убирает платок в карман),

Снова чистым был опять.

Взрослый просит каждого ребенка, показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

Советы для родителей

Совет первый. «Я — сам»

Настает день, когда малыш начнет протестовать против того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» - скажет он. От вас потребуется определенное терпение.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, - блинчик, пирожок, крутое яйцо.

Совет второй. «Аккуратно и опрятно»

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо - вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол - наготове должна быть специальная тряпочка.

Совет третий. «Соблюдение правил»

Детей надо приучать к соблюдению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть.

Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу.

Совет четвертый. «Если ребенок не ест»

Что же делать, если вас тревожит аппетит малыша?

Прежде всего попытайтесь выяснить причины. Возможно, ребенок время от времени отказывается от еды потому, что он устал или расстроен чем-нибудь. Не настаивайте, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выговора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь потом».

Совет пятый. «Терпение»

Маленькие дети еще не могут соотнести свои возможности с потребностями. Это вызывает негативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании без учета этой особенности. Иначе ребенок может прийти до нервного напряжения.

Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закрепляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня самостоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помощи и напоминаний.

Требовать от детей самостоятельности без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.

«Физическое воспитание дошкольников с нарушениями в речевом развитии»

Подготовила:
Учитель-логопед
Семернина Н.И.

Дети с тяжелыми нарушениями, речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются.

Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно в I—II периодах обучения уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Лучшее средство от гиподинамии — подвижная игра. Планируя работу, воспитатели должны четко представлять реальность физических возможностей каждого ребенка и дифференцированно подбирать подвижные игры.

Подвижные игры, которые являются составной частью физкультурных, музыкальных занятий, могут быть проведены на праздничных утренниках, в час развлечений, на прогулке. Ниже приводится описание игр, которые можно рекомендовать воспитателю в группе с ОНР.

Игры с движениями необходимо сочетать с другими видами деятельности детей. Подвижная игра с выраженным эмоциональным характером — одно из самых любимых занятий школьников. И если она правильно подобрана педагогом с учетом возможностей ребят (как физических, так и речевых), с пониманием задач каждого этапа коррекционного процесса при правильном, умелом руководстве со стороны взрослого, то окажет неоценимую помощь в работе с детьми.

Характер подвижной игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра (типа «Поезд», «Самолет») или игра-инсценировка («Теремок»). Возможно проведение подвижных бессюжетных упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном, прыгалками). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки на двух ногах), ребенок учится целенаправленно катать, ловить, бросать сначала большой мяч, потом маленький и т. п., и постепенно подготовить его к овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют просодические компоненты речи, поощряют творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи. Они способствуют также развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей. Чтобы игра достигла поставленной цели, необходимо учитывать ее характер и время проведения. Так, например, после занятий физическим трудом (работа на участке) лучше поиграть в спокойные малоподвижные игры. Эти игры направлены на развитие ориентировки в пространстве, развитие внимания, памяти, сообразительности. После подвижных игр хорошо переключиться на умственную работу (занятия математикой, упражнения на формирование грамматических конструкций и т. п.).

У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются не только речевые, но и двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям младшей группы, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп. Так, прежде чем педагог предложит детям подвижную игру или упражнение с предметом, он должен заблаговременно познакомить их с элементами игры, поупражнять в тех движениях, которые им трудны.

Сам воспитатель принимает активное участие в игре, помогая, подбадривая, отмечая малейшие успехи тех, кто с трудом или частично справляется с заданием. Необходимо проявить терпимость к детям, которые не могут или не понимают и в связи с этим неправильно выполняют задания старшего. Каждый ребенок должен участвовать в игре, выполняя посильные для него игровые действия, по возможности стараясь подражать ведущему и товарищам, выполнять действия вместе с педагогом. Важно, чтобы у детей появилась уверенность в своих силах.

После того, как большинство детей усвоит правила игры и поймет задания ведущего, их можно объединить в группы для проведения игры. Предлагаемые игры могут сокращаться, дополняться по усмотрению педагогов в зависимости от коррекционных задач каждого периода. Ниже приводится примерный перечень игр, которые можно рекомендовать воспитателю специальной группы для проведения на прогулке.

(Источник: Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина «Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста» М: Айрис –пресс. 2008 г.)