Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №137

ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!

"Закаливание дошкольников"

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **"Закаливание дошкольников".**

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду. Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности. Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.

2. Закаливание водой.

3. Закаливание солнцем.

Закаливание детей воздухом

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов. Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра. Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Закаливание детей водой

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Умывание.

При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

Закаливание детей солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно. Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев .

 Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

 Желаем вам не болеть и посещать детский сад !

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ЭТО ИНТЕРЕСНО!

 « Рациональное питание детей дошкольного возраста»

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **«Рациональное питание детей дошкольного возраста»**

 ПИТАНИЕ – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие. Рациональное питание воздействует также на развитие мозга, интеллекта ребёнка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивается высокий уровень его иммунологической реактивности, осуществляется профилактика заболеваемости снижение детской смертности. Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребёнка происходят интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ, развивается моторная функция. Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды – в оптимальных соотношениях, что обеспечивает правильное разносторонне развитие детей.

 Для удовлетворения потребностей детей в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных солях важно предусмотреть количество продуктов, учесть их качество и полезность для детского организма и определить оптимальное соотношение в суточном рационе.

 В рациональном питании детей применяются продукты животного (молоко, мясо, рыба, яйцо) и растительного происхождения (злаки, овощи, плоды).

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – источники полноценного белка. Жиры коровьего молока легко усваиваются. Кисломолочные продукты, особенно кефир, легко усваиваются, повышают аппетит, нормализуют функцию кишечника ребёнка .

 МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ. Белки мяса содержат необходимые для детского организма питательные вещества, соли, витамины группы В. Наиболее полезны нежирная говядина, телятина, куры, цыплята, мясо кролика.

 РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ не менее полезны, чем мясо. Рыба легко переваривается и хорошо усваивается Она содержит рыбий жир, витамины А, D и др. Однако рыбий жир в больших количествах плохо переносится детьми. ЯЙЦА – ценный продукт по составу белка и жира. Яйца содержат все вещества, необходимые для нормального развития организма.

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ используются в питании ребёнка ежедневно. Они богаты углеводами и растительными белками, витаминами группы В. Детям дают как пшеничный, так и ржаной хлеб, который содержит много клетчатки, способствующий нормальному пищеварению.

 КРУПЫ, БОБОВЫЕ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, как и хлеб, являются источником углеводов, растительных белков, витаминов группы В, минеральных солей (калий, фосфор, магний, железо). ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ, ЯГОДЫ – источник легкоусвояемых углеводов, обладаю прекрасными вкусовыми качествами, содержат витамины, минеральные соли, органические кислоты. В них есть клетчатки пектиновые вещества.

 Необходимо помнить, что правильно приготовленное и усвоенное ребёнком питание является профилактическим средством от разных болезненных состояний, например рахита, малокровия, гипотрофии, ожирения и др., а также основой для гармонического и физического и нервно – психического развития ребёнка.

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ.

 «Рациональный режим.»

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзржинск

 2020г.

 « **Рациональный режим».**

Рациональный режим дня дошкольника — залог здоровья и успеваемости будущего первоклассника Правильный режим дня дошкольника – основа здоровья и успеваемости первоклассника. Наши дети совсем скоро пойдут в школу. Это долгожданное и волнующее событие приносит не только приятные хлопоты и радостные ожидания. К сожалению, все чаще специалисты – врачи, психологи, педагоги – выявляют различные нарушения в состоянии физического и психического здоровья детей, трудности в процессе усвоения новых знаний. Дело в том, что в связи с ранним началом обучения и его интенсификацией все чаще отмечаются:

• Снижение продолжительности ночного сна;

• Недостаточность пребывания на свежем воздухе;

• Низкая двигательная активность;

• Значительное увеличение продолжительности времени «общения» с телевизором и компьютером.

Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо придерживаться определенного режима дня и перенести его строгое выполнение в школьные годы. Основной гигиенический принцип построения рационального режима дня детей 6-7 лет является его строгое выполнение, недопустимость частых отступлений и изменений. При составлении режима дня для дошкольника важно четко учитывать его составляющие компоненты: длительность сна и бодрствования, интервалы между приемами пищи, продолжительность занятий и пребывания на свежем воздухе. Нельзя забывать и о таких важных компонентах повседневной жизни ребенка, как игровая деятельность, занятия по своему усмотрению, самообслуживание и помощь семье.

Ночной сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех функций детского организма. Потребность во сне у детей зависит от возраста, особенностей нервной системы и состояния здоровья ребенка. Полноценный ночной сон важен для дошколят, так как доподлинно известно, что именно в этот период происходит переход информации из кратковременной памяти в долговременную. Кроме того, дети с ослабленным здоровьем, страдающие хроническими заболеваниями, дерматозами, повышенной нервной возбудимостью, должны спать и в дневное время – не менее 2-3 часов. Важно помнить о необходимости проветривания помещения перед сном. Постепенно необходимо ребенка приучать к сну с открытой форточкой летом и зимой - свежий воздух благотворно влияет на вентиляцию клеток головного мозга. Время отхода ко сну должно быть примерно одно и то же: в пределах от 20.30 до 21.30. За час-полтора до сна ребенок должен поужинать, а непосредственно перед сном ему можно предложить стакан молока или кефира.

В соответствии с периодами подъема и спада активности у дошкольников подбирается список занятий на каждый день в ДОУ. Динамические занятия (физкультура и музыка) уменьшают или снижают утомление, если признаки таковых появились на предыдущих занятиях. Игровой деятельности дошкольников в ДОУ отводится время в утренние часы до завтрака, во время прогулок, после дневного сна и вечером, перед сном. Игры могут быть разнообразными: индивидуальными и групповыми, ролевыми, подвижными . В ДОУ отводится достаточно времени на игры детей и на их свободную деятельность. И дома, кроме игр, необходимо обеспечить детей возможностью свободно заниматься по своему выбору (чтением, музыкой, рисованием, спортом).

В режиме дня должно находиться время и для самообслуживания, и для участия в жизни семьи (помощь по дому, уход за домашними животными, комнатными цветами). Дети-дошкольники в состоянии выполнять несложные обязанности. Хорошо, если у ребенка есть постоянное поручение.

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!

 «Правила личной гигиены для детей».

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **«Правила личной гигиены для детей».**

Каждая мама хочет, чтоб её ребенок всегда был чистым и опрятным. Когда ребенок становиться самостоятельным, многие мамы начинают беспокоиться: не забудет ли ребенок помыть руки перед едой, после игр и посещения туалета, вовремя ли он покушал.

Полезные привычки формируются у детей достаточно долго. Именно поэтому приучить ребенка ежедневно соблюдать правила личной гигиены бывает нелегко. Но стоит запастись терпением, и все-таки обучить ребенка регулярно чистить зубы, мыть руки, менять одежду и выполнять другие гигиенические процедуры. Эти навыки помогут ребенку всегда быть здоровым. Самый простой способ обучения ребенка гигиене – это собственный пример. Предложите ребенку чистить зубы утром и вечером вместе, чтобы ребенок знал, что гигиена полости рта – это обязательная процедура не только для него, но и для родителей. К школьным годам ребенок должен полностью освоить все процедуры личной гигиены. Он должен привыкнуть к ним, многие выполнять без помощи и напоминания родителей .

 Гигиена ротовой полости.

Детям рекомендуется чистить зубы два раза в день с использованием пасты и своей зубной щетки утром после завтрака и вечером перед сном. После каждого приема пищи необходимо приучить ребенка полоскать рот.

Гигиена лица, ушек, носа, шеи и ног.

 Ребенок должен каждый день умывать лицо и шею два раза в день (утром и вечером), а также по надобности, например, после обеда или прогулки, если ребенок испачкался. Также перед сном ребенку необходимо помыть ноги, если в этот день он не принимает ванну. Нос нужно чистить по надобности, когда он забит. Ушки рекомендуют чистить 1 раз в неделю, используя ватные палочки с ограничителями.

Гигиена рук и ногтей.

 Ребенок должен четко помнить, что руки нужно мыть перед каждым приемом пищи, после посещения туалета, после возвращения с улицы. Об этом он не должен забывать и находясь в гостях или посещая другие места.

 Уход за телом.

 Рекомендуется детям в возрасте 6 лет купаться в ванной 1 раз в неделю и принимать душ каждый день вечером. Конечно, если ребенок очень любит принимать ванну, а вас это не затрудняет, разрешите ему плескаться чаще – 2-3 раза в неделю.

Гигиена одежды.

 Родители должны позаботиться о том, чтобы одежда ребенка была выстирана безопасным средством. А ребенка стоит приучать к тому, что каждый день нужно менять нижнее белье и носки, а остальную одежду по мере загрязнения.

Все гигиенические навыки, которые ребенок приобретает в детстве, очень пригодятся ему в дальнейшем для организации как можно более продуктивной работы и здорового образа жизни!

 Будьте здоровы!

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ЭТО ИНТЕРЕСНО!

 « Плоскостопие».

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **« Плоскостопие.»**

 Плоскостопие — это деформация стопы, при которой отмечается понижение (уплощение) ее сводов. Строение стопы у малыша немного отличается от взрослого. В процессе роста и развития стопа претерпевает ряд изменений, в результате появляются очертания, как у взрослых.

Причины плоскостопия

Но все же плоскостопие у детей является вполне реальной проблемой. Начиная с рождения, стопа малыша заполнена жировой прослойкой. Именно из-за этого создается впечатление уплощенного контура. С момента, когда ребенок начал ходить, этот слой постепенно истончается и полностью исчезает. Помимо этого происходит укрепление связок и мышц свода стопы. И вот приблизительно к трехлетнему возрасту ее отпечаток приобретает взрослые очертания. Но если что-то пошло не так, то высока вероятность заработать данное заболевания. Итак, основными причинами плоскостопия у детей являются следующие обстоятельства:

Наследственные факторы – если кто-нибудь из родственников жаловался на симптомы, связанные с нарушениями связочного аппарата, мышечную слабость и подобное, то высока вероятность того, что малыш также будет страдать от ортопедических проблем .Обувь не по размеру – слишком

Также различают пять вариантов заболевания в зависимости от вида деформации:

Вальгусное плоскостопие у детей, которое встречается наиболее часто. При этом стопа «заваливается» вовнутрь.

У детей с плоскостопием могут наблюдаться быстрая утомляемость, отечность и боли в нижних конечностях, постоянное напряжение в икроножных мышцах. Но самое основное, чем опасно плоскостопие у детей, так это изменение походки и нарушение осанки.

Виды плоскостопия : Врожденное плоскостопие

Данная патология встречается очень редко и как правило, комбинируется с другими деформациями. Врожденное плоскостопие является следствием первичных внутриутробных пороков развития эмбриона. Лечение этого вида плоскостопия начинают с первых дней жизни.

 Приобретенное плоскостопие

В зависимости от фактора, который приводит к развитию приобретенного плоскостопия различают статическое, рахитическое, травматическое и паралитическое плоскостопие.

 Статическое плоскостопие

Этот вид встречается у детей чаще всего. Преобладает продольное плоскостопие, но возможно сочетание и с поперечным.

Ведущие место в лечение данной патологии занимает лечебная физкультура. Врач подбирает ее в различных объемах в зависимости от формы и степени плоскостопия. Упражнения лечебной гимнастики направлены на укрепление мышц, которые поддерживают свод, а также коррегуруют порочную установку стоп, вырабатывают стереотип правильного положения всего тела и нижней конечности, активируют двигательный режим.

Главная роль в лечении отводится специальным упражнениям, которые направлены на исправление деформации стопы.

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!

 «Формирование правильной осанки».

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **«Формирование правильной осанки».**

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, уважаемые родители, вы не всегда уделяете внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

 Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

 Возникновению дефектов осанки также способствуют:

- несоответствующая росту мебель;

- мягкая постель с высокой подушкой;

- ношение тяжестей;

- плоскостопие;

- недостаточная освещенность в помещении;

- безразличие (лень) к своей внешности.

Поэтому в условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и детском саду. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать спать детей на спине.

 Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

 Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

 Постарайтесь выходить чуть пораньше, чтобы ребенку не пришло бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

 По возможности посещайте вместе с ребенком бассейн.

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ВНИМАНИЕ, ВНИМАНИЕ.

 «Нравственное воспитание дошкольников в семье»

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзржинск

 2020г.

 **«Нравственное воспитание дошкольников в семье»**

 Актуальной задачей в настоящее время является воспитание у дошкольников нравственно-волевых качеств: самостоятельности, организованности, настойчивости, ответственности, дисциплинированности.

Формирование нравственно-волевой сферы – важное условие всестороннего воспитания личности ребенка. От того как, будет воспитан дошкольник в нравственно-волевом отношении, зависит не только его успешное обучение в школе, но и формирование жизненной позиции.

Наблюдения показывают, что многим законным представителям свойственна недооценка волевых возможностей детей, недоверие к их силам, стремление опекать. Нередко дети, проявляющие самостоятельность в детском саду, в присутствии родителей становятся беспомощными, неуверенными, теряются при возникновении затруднений в решении посильных задач. Взрослых членов семьи волнуют проблемы подготовки ребенка к школе, но интересуют их прежде всего вопросы социальной подготовки – обучение чтению, счету, письму, а воспитанию таких качеств, как самостоятельность, настойчивость, ответственность, организованность, родители не придают большого значения. Любовь родителей к ребенку, их забота о нем вызывают у него ответный отклик, делают его особенно восприимчивым к нравственным установкам и требованиям матери и отца.

Если ребенок окружен любовью, чувствует, что он любим независимо от того, какой он, это вызывает у него ощущение защищенности, чувство эмоционального благополучия, он осознает ценность собственного «Я». Все это делает его открытым добру, положительным влиянием.

Уважение личности ребенка, признание ценности его внутреннего мира, его потребностей и интересов способствуют воспитанию у него чувства собственного достоинства. Человек, лишенный этого чувства, позволит и себя, и другого унизить, допустить несправедливость. Чувство собственного достоинства помогает ребенку правильно оценить свои поступки и поступки других с точки зрения их гуманности: сам остро чувствуя унижение или несправедливость, он может представить, как больно это будет другому.

Представление о себе, уважение или неуважение к себе, т. е. самооценка, формируются у ребенка в процессе общения со взрослыми, которые оценивают его положительно или отрицательно. Особо значимой для детей является оценка со стороны тех взрослых, которые относятся к нему с доверием и уважением. Оценка должна фиксировать внимание ребенка не только на том, как он поступил – хорошо или плохо, но и на том, какие последствия это имеет для других людей. Так постепенно ребенок учится ориентироваться в своем поведении на то, как отразится его поступок на окружающих.

Большое внимание на развитие у ребёнка нравственных чувств оказывает чтение сказок, рассказов, где описывается борьба положительных и отрицательных персонажей. Он сопереживает успехам и неудачам героя и его друзей, горячо желает им победы. Так формируется его представление о добре и зле, отношение к нравственному и безнравственному.

Ребёнок еще не осознает, что первая его трудовая деятельность необходима ему самому и окружающим, так как овладение нужными навыками позволяет ему обходиться без посторонней помощи, не затрудняя других людей заботой о себе.

Нравственные качества нельзя воспитать, лишь разъясняя ребенку, что хорошо, а что плохо, нельзя научить его быть добрым так же, как научить читать или производить арифметические действия. Он может прекрасно знать , что нужно сочувствовать чужой беде, но не сделать даже попытки помочь попавшему в беду, знать, что лгать стыдно, но говорить неправду и т. п.

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ!

 «Сохранение физического здоровья»

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **«сохранение физического здоровья»**

 В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его 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.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых.

Для того чтобы ребёнок был здоров, необходимо привить ему здоровый образ жизни. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1.Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

2. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон.

3. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Важно, чтобы питание было хорошо сбалансированно: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

4. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Закаливание для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

 Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №137

 ЭТО ИНТЕРЕСНО!

«Формирование основ безопасности и жизнедеятельности»

 ПОДГОВИЛА:

 ВОСПИТАТЕЛЬ Батарова О.П.

 Нижегородская область

 Г. Дзержинск

 2020г.

 **« Формирование основ безопасности и жизнедеятельности"**

 Социальные проблемы современности особенно сказываются на детях. Такие особенности детей дошкольного возраста, как восприимчивость, доверчивость к окружающим взрослым, открытость в общении и любознательность определяют поведение в опасной ситуации и способствуют их уязвимости. У дошкольников часто наблюдается слабое развитие умений и навыков анализа обстановки, прогнозирования последствий своих действий. Таким образом, возникает необходимость уберечь детей от опасностей, не подавив их естественную любознательность, открытость и доверие к миру, не напугать их и подготовить к полноценной жизни. В связи с этим необходим поиск педагогических условий обеспечения социальной безопасности ребёнка.

Для начала необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. Эти правила следует подробно разъяснить детям, а затем следить за их выполнением.

Но безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно себя вести в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице, дома, поэтому главная задача взрослых – стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим больше внимания надо уделять организации различных видов деятельности и приобретению детьми опыта. Ведь всё, чему учат детей, они должны уметь применять в реальной жизни, на практике.

1. «Ребенок и другие люди», в котором дается объяснение тому, что именно может быть опасным в общении с другими людьми; что не всегда приятная внешность совпадает с добрыми намерениями и какое поведение следует выбрать в сложной ситуации.2. «Ребенок и природа». Мы говорим о загрязнении окружающей среды, о бережном отношении к живой природе; о ядовитых растениях; о контактах с животными.3. «Ребенок дома»– пожароопасные предметы, острые и тяжелые предметы, балкон, открытое окно и другие бытовые опасности. А также, умение пользоваться телефоном в экстремальных ситуациях. Предметы домашнего быта, которые являются источниками потенциальной опасности для детей, делятся на три группы: предметы, которыми категорически запрещается пользоваться (спички, газовые плиты, розетки, включенные электроприборы); предметы, с которыми, в зависимости от возраста детей нужно научиться правильно, обращаться (иголка, ножницы, нож); предметы, которые взрослые должны хранить в недоступных для детей местах (бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, режуще-колющие инструменты). 4. «Ребенок на улице»– правила дорожного движения, правила поведения в транспорте, если ребенок потерялся, ориентирование на местности. 5.Прогулка.Прогулка идеальное время для того, чтобы поговорить с ребенком о его безопасности. Если вам стало известно, что ребенок поступил правильно в затруднительных обстоятельствах, надо обязательно похвалить его. Это поможет ему быть более уверенным в дальнейшем. Если ребенок поступил неправильно, не нужно ругать его — спокойно объясните допущенную ошибку и расскажите о возможных последствиях.

Каждый навык безопасного поведения отрабатывается постепенно. Проверяйте, усвоил ли ребенок сказанное вами. Выясняйте, что оказалось непонятным. Уже подчеркивалось, что соблюдение правил безопасности должно быть доведено до автоматизма. Только тогда гарантируется безопасность ребенка.

Каждому нужно знать правила поведения в экстремальных ситуациях и научиться самостоятельно, принимать решения и тогда не случиться беды.

Но нужно помнить, что главное – это личный пример родителей, воспитателей и просто взрослых людей.