



Если вы купили ребенку велосипед.

Уважаемые родители!

1. Правила покупки велосипеда: - велосипед должен быть по росту, нога ребенка, должна доставать до земли.
2. Не жалейте времени на «уроки» поведения детей на улице. Надо объяснить

ребенку правила пользования велосипедом, требуя их неукоснительного выполнения.

3. Убедитесь, что ребенок научился самостоятельно кататься на велосипеде.
4. Для повышения безопасности ребенок должен быть одет в яркую одежду и желательно шлем.
5. Обязательно держите катающего ребенка – дошкольника в поле зрения!



Правила поведения дошкольника на велосипеде:

- Кататься на велосипеде только под присмотром взрослых!
- Кататься на велосипеде можно только в отведенных для этого местах – дворах, парках, скверах.
- Никогда не выезжать на велосипеде на проезжую часть.
- Нельзя ездить без рук!
- Нельзя останавливаться вблизи припаркованных машин.
- Если нужно пересечь дорогу, необходимо переходить на переходном переходе, или светофоре, ведя велосипед за руль.



Безопасный велосипед

ВНИМАНИЕ!

С 15 марта по 1 апреля 2021 года
На территории Челябинской области проводится широкомасштабная
профилактическая акция «Весенние каникулы»

Дорогие ребята!

Соблюдайте ПДД!



! Переходи проезжую часть по пешеходным переходам. Если есть светофор – только на зеленый сигнал.

! Перед выходом на дорогу, ВСЕГДА посмотри налево потом и направо, УБЕДИСЬ, что весь транспорт остановился и пропускает тебя

! Переходи проезжую часть уверенным шагом, при этом будь внимателен и смотри по сторонам. Не отвлекайся!

! При поездке в автомобиле всегда пристегивайся ремнем безопасности. До 12 лет необходимо ездить в детском удерживающем устройстве (автокресло). На заднем сиденье с 7 лет разрешено ехать, пристегнувшись ремнем безопасности, но только если твой рост выше 150 см.

! Играй вдали от дороги, на детских и спортивных площадках, в парках!

! В темное время суток используй одежду со световозвращающими элементами.

! Будь особенно осторожен во время дождя, тумана, снегопада, в темное время суток. Видимость в таких условиях ухудшается. Помни, что на мокрой и скользкой дороге тормозной путь автомобиля увеличивается.

«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»

Главная цель педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно - гигиеническими навыками. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы по воспитанию здорового ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни должны быть семья и детский сад – основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов». Ни одна физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители- педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей, интересов прав и обязанностей каждого участника.

Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка и приобщению его к здоровому образу жизни, строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания здорового ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с ежегодным планом) в течение всего пребывания ребенка в образовательном учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье и родителей в детском саду.

В соответствии с этими положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении программ оздоровления детей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- целенаправленную санитарно- просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания и т.д.;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, закаливанию, дыхательной гимнастике и т. д.);
- ознакомление с лечебно- профилактическими мероприятиями, проводимые в детском саду.

На начальном этапе работы родителям нужно показать физкультурный зал, спортивную площадку и другие помещения, в которых проводятся здоровьесберегающие занятия, познакомить с режимом дня в детском саду, дать возможные варианты режима дня дома, в выходные дни.

В этих целях используются следующие формы сотрудничества детского сада и семьи:

- родительские собрания;
- групповые и индивидуальные консультации;
- наглядная информация;
- дни здоровья, спортивные и здоровьесберегающие акции;
- дни открытых дверей;
- объединенный совет педагогов и родителей.

Работа планируется на учебный год с конкретизацией мероприятий на каждый месяц.

Одной из самых эффективных форм работы с родителями, являются занятия в семейных клубах. Эта работа может планироваться по – разному.

Очень важные и часто интересующие родителей темы: «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата», «Чрезмерный вес ребенка – угроза здоровью» всегда вызывает живой отклик.

Используя все перечисленные формы сотрудничества, можно не только приобщать детей к здоровому образу жизни, развивать физические качества и навыки, но и способствовать самореализации каждого и взаимообогащению всех.

Чистота и опрятность

Привычку быть чистым и опрятным воспитать у ребёнка, в общем, несложно. Важна, прежде всего, последовательность. Если всегда обращать внимание на то, что руки у малыша грязные и мыть их, если всегда вытирать ему лицо, когда он измазался едой. Не позволять малышу ходить с грязным носом, то он, через некоторое время, начинает ощущать необходимость привести себя в порядок. И пока малыш не приведёт себя в порядок – сам или с помощью взрослого, он будет испытывать своеобразное неудобство.

Надо стараться, чтобы купание и умывание были приятны малышу. Если в глаза ему попадает мыло, если вода слишком холодная или слишком горячая, если на него воду льют такой сильной струёй, что он захлёбывается, то не удивительно, что один лишь вид ванночки будет вызывать плач. А когда вода ласкает, взрослые бережны, ничего, кроме приятных ощущений, купание вызвать не может. То же самое и с умыванием – рукава малышу необходимо засучить, чтобы вода туда не заливалась, согласитесь – это не очень приятно, а вода должна быть комнатной температуры. Постепенно, надо предоставлять ребёнку всё большую самостоятельность в умывании, показав малышу, перед этим, как правильно мыть руки и лицо, как правильно намыливать их, как вытереться после умывания.

Довольно часто малыши не любят сморкаться. Возможно, ему однажды сделали больно, сильно сжав нос. Но уже с самого начала второго года жизни нужно приучать ребёнка к носовому платку. Если всегда вытирать малышу грязный нос носовым платком, то после 2 лет он сам будет просить сделать это. В кармане у него всегда должен быть чистый носовой платок!

Ребёнок будет становиться старше и будет понимать, что умываться надо не только утром и вечером (или перед едой), но и всякий раз, когда измазался.

Так же тщательно следует следить за чистотой и опрятностью одежды ребёнка. На третьем году жизни – это должно стать и заботой самого малыша. Даже если он ещё не в состоянии заметить беспорядок в одежде, он должен привыкать устранять его – самостоятельно или с помощью взрослых. Запахло платье у девочки – следует предложить ей переодеться в другое, чистое, с помощью взрослого. Расстегнулась пуговица – пусть застегнёт.

Что касается мокрых штанишек, следует не допускать, чтобы ребёнок привыкал к тому, что они мокрые. Надо постараться, чтобы малышу это стало неприятным. В этом случае у малыша будет достаточно серьёзная побудительная причина стремиться к опрятности. Намоченные штаны нужно сменить немедленно, затем, обратив на это внимание малыша (обязательно, без тени упрёка и тем более вышучивания). Первая половина второго года – именно то время, когда ребёнок начинает проситься на горшок. Но ещё долго придётся быть готовым к тому, что малыш забудет попроситься на горшок вовремя. Малыш, часто, намочив штанишки, испытывает чувство стыда, ни в коем случае не следует, взрослым, стыдить его. Стыдить или наказывать малыша не только совершенно бесполезно, но и вредно – чаще всего подобное случается с малышами и без того легко возбудимыми, с неустойчивой нервной системой. Прежде всего, следует устранить причины перевозбуждения ребёнка: возможно, он нуждается в более спокойных играх и занятиях, в более длительном пребывании на воздухе, в более продолжительном сне. Надо напоминать малышу время от времени (не чаще, чем через

час-полтора), что надо сесть на горшок. Если он отказывается, не стоит настаивать, нужно сказать: «Хорошо, попросишься сам, когда захочешь». Малыш должен почувствовать спокойствие. Это главное. Всякий раз, когда малыш попросился во время, надо похвалить его: «Вот молодец, сам попросился. Когда тебе ещё нужно будет, скажи обязательно. Я тебя посажу на горшок, и штанишки будут сухими». Но если малыш окажется мокрым, и будет переживать это печальное обстоятельство, необходимо ободрить его: «Ничего, ничего, ты ведь умеешь проситься. В следующий раз успеешь попроситься. А сейчас я тебя переодену». Спокойное, терпеливое поведение взрослого не может не дать, через некоторое время, желательных результатов. Ребёнка, который умеет проситься, нужно сажать на горшок лишь по его просьбе (и обязательно перед сном и прогулкой независимо от его просьбы). За ребёнком, который ещё не всегда просится, придётся внимательно наблюдать, пытаться уловить момент, когда ему следует предложить сесть на горшок. Перед сном малышу не следует давать большого количества жидкости, кормить малыша следует – за 1,5 часа до сна, а перед тем как уложить малыша спать, его следует обязательно посадить на горшок.

Очень важно не забывать о рациональности одежды. Закутанный, перегретый, потный ребёнок скорее может заболеть, чем легко одетый. Тяжёлая одежда стесняет движения ребёнка, лишает его возможности нормально играть, бегать, наклоняться. Кроме того, чрезмерное кутание затрудняет кровообращение и дыхание и приносит вред всему развитию организма ребёнка. Желательно, чтобы в течении всего года (в помещении) ребёнок ходил в лёгкой одежде с короткими рукавами. Туфли должны быть с небольшим каблучком. Детям не следует ходить в мягких тапочках: мягкая обувь создаёт предпосылки к уплощению стопы. Хорошо, если дома ребёнок, хоть немного, будет ходить босиком. Летом желательно ходить босиком и вне дома. Лучшая одежда в тёплое время – лёгкие штанишки и панاما на голове. Постепенно следует приучать малыша самостоятельно раздеваться и одеваться. Учитывая живость, но и недостаточную ловкость малыша, следует одевать его в такую одежду, которая легко стирается.

Приложение :

Возрастные нормы:

1 г. 10 мес. Ребёнок перед едой начинает мыть руки с мылом. Ест довольно аккуратно.

1 г. 11 мес. Пользуется носовым платком, салфеткой. Частично одевается и раздевается.

Рекомендации:

1. С раннего детства ребёнку прививайте навыки ухода за собой, своими вещами, игрушками, помещением начиная с самых элементарных с постепенным их усложнением и предоставлением малышу большей самостоятельности.
2. Приучайте ребёнка с младенческого возраста аккуратно пользоваться горшком. Чтобы выработать у малыша навык проситься на горшок, выполняйте эту процедуру через определённые промежутки времени: утром после сна, днём до приёма пищи, после приёма пищи (наблюдая за ребёнком, вы сами откорректируете время). Именно в это время подведите его к туалетной комнате и предложите воспользоваться унитазом или горшком. Оставайтесь в туалете вместе с ним и говорите ему, как довольны тем, что он собирается сделать свои дела в горшок. Рассказывайте ему разные истории, чтобы удержать его на горшке. Научите его аккуратно пользоваться туалетной бумагой. Мойте вместе с ребёнком руки всякий раз после того, как сводите его в туалет. Когда ребёнок научится пользоваться горшком, он может ходить в туалет сам. Сначала ребёнок может падать с горшка из-за нарушения координации движений, поэтому можно использовать детский стульчик с прорезанным для горшка отверстием. Очень важно проследить, чтобы ребёнок не засиживался на горшке, развлекаясь с игрушками, не передвигался с горшком в помещении. Помогите малышу сойти с горшка, и пусть он попробует вымыть руки самостоятельно. Не забывайте о возможности травм при включении горячей воды (иногда льётся сразу кипятком и можно получить ожог). Покажите ребёнку, как включается горячая и холодная вода. Первое время контролируйте умывание ребёнка, пока навык осторожного пользования краном не станет прочным.
3. Обязательно учите малыша чисто мыть руки с мылом и тщательно их вытирать. Посещая вместе с ребёнком ванную комнату (или обучая его пользоваться умывальником), сопровождайте свои действия стишками. Детям это очень нравится, и они в результате умываются очень охотно. – Куда пойдём? В ванную! Там мы будем «мыть твоё личико, чтобы глазки блестели, чтобы щёчки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!». В более старшем возрасте дети уже сами сопровождают умывание знакомыми стихами.
4. Вытирая полотенцем руки, ребёнок часто спешит и делает это небрежно. Нужно терпеливо добиваться, чтобы он насухо вытирал руки. Контролируя ребёнка, создавайте ему положительный настрой, приговаривая: «Этот пальчик – дедушкин, этот пальчик – бабушкин, этот пальчик – мамочкин, этот пальчик – папочкин, вытираем хорошо каждый пальчик, а этот пальчик - ... (имя ребёнка) – вытираем лучше всех».
5. Дети должны знать своё личное полотенце, полотенце для тела и для ног. Имеет смысл на каждое из них нашить аппликацию, а потом и полоску ткани с именем ребёнка, чтобы он хорошо знал свои вещи.
6. Научите ребёнка чистить зубы, сначала только щёткой, потом уже пастой.

7. Не забывайте об эстетике питания. Салфетка, вышитая или полиэтиленовая с рисунком, на которую ставится прибор, передник или нагрудник, бумажные салфетки или салфетки из материи – всё это воспитывает ребёнка.
8. Приучайте ребёнка при входе в помещение с улицы вытирать ноги, ставить на место обувь (когда он станет постарше – вытирать с обуви пыль, грязь, чистить щёткой).

ИГРЫ

«Отгадай, что я делаю?»

Взрослые имитируют следующие движения: чистят (пальто, сапоги), моют (посуду, пол, лицо, руки), вытираются. А теперь ты покажи! Упражнения и игры следует выбирать в соответствии с силами и возможностями вашего ребёнка. Не забывайте о времени, которые вы отводите на занятие (от 5 до 10-15 минут). Игры можно проводить как в свободное время, так и между другими занятиями. Заниматься с ребёнком как можно чаще, пусть понемногу, но систематически и последовательно. Чтобы были видны результаты, занятия следует проводить не менее трёх раз в неделю.

«Игры с водой»

Дайте ребёнку таз, банку или ведро с водой. Пусть он опустит в воду руки, играет с водой.

Стихи:

На прогулку (О. Кригер)

В сад сегодня выносить
Мы не будем Машу:
На морозе простудить
Можно куклу нашу.

С нами в сад пойдут гулять
С нами в сад пойдут гулять –
Им не надо надевать –
Шапки и пальтишки.

* * *

Одеваем малыша,
Мы малышку голыша,
В рубашонку, шапку, шубку –
Наряжаем мы Мишутку.

Мишка (Е. Благинина)

Мишка пьёт горячий чай,
И сосёт конфетку,

Не облейся невзначай,
Повяжи салфетку.

Обедать

Рая, Машенька и Женька,
Мойте руки хорошо,
Не жалейте мыла!
Я уж стол накрыла.

Всем поставила приборы,
Всем салфетки раздала,
Прекращайте разговоры –
Я вам супу налила.

Сердитая Милочка

Мила мыться не хотела,
Вырывалась и ревела.
Тили-тили-тили,

Мила кушать не хотела,
Вырывалась и ревела.
Тили-тили-тили,

Милочку помыли.

Милу накормили.

Про зубную щетку (К.А. Пармз и др. Путешествия Джуню)

Чтобы зубы были белыми,

С твердою щетинкой,

Нам зубную щетку сделали,

Пусть любитесь народ:

С выгнутою спинкой,

Вот какие зубы!

Утром, чистя зубы, помни про себя,
Что зубная щетка только для тебя.
Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете только ты один,
Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя
Щетку и расческу им,
Чтобы, чтобы, чтобы
Все в мире микробы,
Ты не передал другим.

Зубная щетка и расческа.

Делая прическу, помни про себя,
Что твоя расческа только для тебя.
Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете ты один,
Только ты один.

Про гребешок

Хоть с тобой я ссорюсь часто.
Гребешок зубастый, здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым.

Литература

1. **Тарасова Т.А.** Я и мое здоровье: Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Текст]/ Т.А Тарасова, Л.С.Власова - М.: Школьная Пресса, 2009. - 71 с.
2. **Елецкая О.В.** День за днём говорим и растём: Пособие по развитию детей раннего возраста. Ранний возраст [Текст]/ О.В. Елецкая, Е.Ю.Вареница – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 224 с.
3. **Хрипковой А.Г.** Мир детства: Дошкольник [Текст]/Под ред. А.Г.Хрипковой – М.: Педагогика, 1989. – 256 с.

«Здоровая семья — здоровый ребёнок»

Как говорил В. А. Сухомлинский: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!». На сегодняшний день действительно забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжёлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; слабой системой здравоохранения. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Как прописано в Законе РФ «Об образовании» п. 1 ст. 18 «Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте». Фундамент здоровья закладывается в детстве: 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.

К сожалению, среди потребностей человека, здоровье не стоит на первом месте. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

Родители имеют представление о здоровом образе жизни, но не все его придерживаются. А ведь мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка. По исследованиям учёных здоровье человека на 50% - состоит из образа жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:

- спокойный *психологический климат*: перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему;
- правильно организованный *режим дня*, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности...

Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

- *правильное питание*, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Основные ошибки в нашем питании это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы в виде глютамата.

- *занятие физкультурой, закаливанием*. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

- *отсутствие вредных привычек*. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. **Здоровая семья** – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.