

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

***ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СЕМЬЕ***

(в помощь воспитателю)

**Подготовил:
Фиронова Т. А.,
старший воспитатель
МБДОУ ДС № 10**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

I. Организационный момент: социоигра “Будем знакомы”.

II. Деление на группы (по самоопределению родителей своего отношения к жизни):

-ОПТИМИСТЫ,

-реалисты,

-пессимисты.

III. Работа в группах над вопросами:

1) Что такое здоровье?

По данным обследования только 5-7 % детей рождаются здоровыми, 2-3 % - имеют I группу здоровья. [1]

На первый взгляд, наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но, что такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: ЗДОРОВЬЕ - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. [2]

2) Факторы, влияющие на состояние здоровья.

Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:

20 % - наследственность,

20 % - экология,

10 % - развитие здравоохранения,

50 % - образ жизни.

Так давайте же будем бороться за эти 50 %, чтоб это были проценты здорового образа жизни.

3) Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ:

1. Рациональное питание.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

На последнем из компонентов ЗОЖ мы сегодня остановимся и поговорим немного подробнее.

4) Что такое закаливание?

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

IV. Анализ анкет

1.

ЧБД (часто болеющие дети) – 9,

РБД (редко болеющие дети) – 11.

2.

Этот вопрос вызвал затруднение при ответе:
7 из 20 - не ответили.

6 - недостаточное физ.воспитание в семье,

7 - наследственность, предрасположенность.

3.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

2 – знают,

4 - не знают,

14 - частично знакомы.

4.

9 - на все обращать внимание,

11 – выборочно.

(6 человек исключили “закаливающие мероприятия”).

5.

Мнения разделились.

6.

3 – знают,

14 - частично знают,

3 - не знают.

7.

Единогласно – “нужна”.

V. Факторы природы и их значение

Вы уже знаете, что для закаливания организма мы используем факторы природы - это вода, солнце, воздух и земля.

а) **Вода - водные процедуры** (обтирание, полоскание горла, обливание, купание, “моржевание”). Температурное раздражение кожи водой оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

б) **Солнце** - это мощный стимулирующий и закаливающий фактор. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже человека совершается ряд сложных процессов, в том числе образование витамина D. Солнечные лучи обладают бактерицидными свойствами, стимулируют деятельность нервной системы, повышают общий тонус, улучшают настроение и

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

работоспособность. Но все это хорошо, если соблюдаются нормы и правила. (Кварцевание).

в) Самым доступным способом закаливания являются **воздушные ванны**, они доступны любому в любое время года. Воздушные ванны повышают обменные функции организма, укрепляют сосуды и нервы кожи, возбуждают работу нервной системы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

г) **Хожение босиком** испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Установлено, что на стопе человека при хождении босиком включается в работу 72 тысячи нервных окончаний, которые связаны с различными органами и системами организма.

При хождении босиком идет физическое воздействие на эти системы, осуществляется их массаж и, следовательно, стимуляция органов и систем.

В такт шагам ритмично меняется температура стопы, это стимулирует кровообращение, тренируется иммунная система, повышается способность организма противостоять воздействию на него холода. Постепенность - необходимое условие (хождение по ковру и полу, хождение по росе от ранней весны до поздней осени, хождение босиком по снегу).

д.) **Рациональная одежда** - один из факторов, влияющих на закаливание. Правильно, по погоде одетый ребенок, никогда не подвергнется перегреву или переохлаждению.

VI. “Справочное бюро здоровья”.

Допустим, что все вышесказанное используется и соблюдается, но наши дети все равно болеют. Так что же делать? Чтобы ответить на этот вопрос, мы открываем “Справочное бюро здоровья”.

Вопросы мы будем выуживать из “проруби здоровья”:

1. Ваш ребенок кашляет. Какими народными средствами Вы пользуетесь? Поделитесь с нами рецептами.
2. Какие народные средства используете, если у Вашего ребенка насморк?
3. Ребенок жалуется на боль в горле. Мы готовы выслушать Ваши рецепты.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

4. Ваш ребенок поранился, какими народными средствами Вы воспользуетесь?
5. Ваш ребенок промочил ноги. Ваши действия и методы профилактики?
6. У Вашего ребенка поднялась температура. Чем Вы пользуетесь, чтобы снизить температуру?

VII. Музыкальная пауза - “Куда уходит детство”.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(нужное подчеркнуть)

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

совсем не болеет,
редко болеет,
часто болеет.

2. Причины болезни:

недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду,
недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье,
наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

да,
нет,
частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

соблюдение режима,
полноценный сон,
достаточное пребывание на свежем воздухе,
здоровая гигиеническая среда,
благоприятная психологическая атмосфера,
физические занятия,
закаливающие мероприятия.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 комбинированного вида г. Нового Оскола
Белгородской области»**

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

облегчённая форма одежды на прогулке,
облегчённая одежда в группе,
обливание ног водой контрастной температуры,
хождение босиком,
прогулка в любую погоду,
полоскание горла водой комнатной температуры.

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?

да,
частично,
нет.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

да,
частично,
нет.