

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика
муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**«ДИСКУССИЯ «ГИГИЕНА, РЕЖИМ ДНЯ,
ГИМНАСТИКА И ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ОСНОВА
НОРМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»**

Педагог-психолог:
Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика
2019-2020 учебный год

1. Дискуссия «Гигиена, режим дня, гимнастика и закаливание как основа нормального физического развития»

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКА

консультация для родителей



Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Личная гигиена — это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребенка важно, чтобы гигиенические процедуры стали для него внутренней потребностью.



Тщательный уход за зубами и полостью рта — важное условие сохранения здоровья дошкольника. К 3 годам у ребенка прорезываются все молочные зубы (их 20), в последующие 7—14 лет происходит полная замена молочных зубов постоянными.

Неправильный уход за молочными зубами ведет к поражению их кариесом: зубы становятся черными, разрушаются. Кариес молочных зубов может переходить на зубы постоянные.

Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щеткой без пасты, а с 3-х лет — с пастой.

В детской зубной щетке расстояние между пучками щетинок составляет 1—2 мм, а длина щетинистой части должна соответствовать общей ширине 3-х зубов (резцов) ребенка.



Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи.

Для поддержания чистоты тела нужно мыться теплой водой с мылом.

Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю, лучше под душем.

Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета и после всякого загрязнения.

Ежедневно утром и вечером нужно мыться до пояса, мыть руки, лицо, уши, шею, на ночь мыть ноги водой комнатной температуры. После умывания руки и лицо следует тщательно вытирать. Для вытирания ног должно быть отдельное полотенце.

По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.



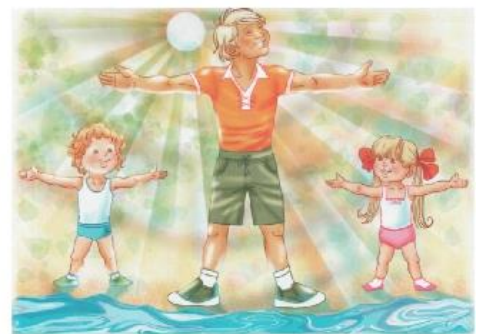
Гигиена, закаливание, правильное питание

Дети учатся соблюдать **гигиену** с помощью взрослых

Закаливание (воздух, солнце и вода)

После тихого часа проводится гимнастика и умывание лица прохладной водой

Правильное питание (сбалансированное четырехразовое питание обогащённое витаминами)



Закаливание первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыши замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- закаляться всей семьей,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

Для чего нужна утренняя гимнастика?

- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.
- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, что решает воспитательные задачи.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это еще и станет хорошей традицией.



fppt.com

Какой должна быть утренняя гимнастика



- 1. Регулярной**, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- 2. Умеренной**. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- 3. Доступной**. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- 4. Постепенной**. Соблюдать принцип от простого к сложному.
- 5. Разнообразной** для поддержки интереса детей.

2. Мастер-класс для родителей « Гимнастика вдвоем или вместе с мамой»

Цели:

- Доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности.
- Установить доверительный контакт между семьей и детским садом.
- Обогащать родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.
- Познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей.

Оборудование: гимнастические палочки, обручи, коврики, мячи, колечки (по количеству детей), дорожки для профилактики плоскостопия, модули мягкие .

Место проведения: спортивный зал.

Инструктор(*обращается к родителям*)

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады вас сегодня видеть в спортивном зале. Многие родители считают: если ребенок здоров к чему гимнастика. Но не забывайте: здоровье ребенка нужно укреплять, закалять. Не легко объяснить малышу, что гимнастику нужно делать каждый день. Поэтому не раздавайте команды со стула, а надеваем спортивную форму и присоединяемся к малышу, получая при этом массу положительных эмоций, заряд бодрости и подтянутую фигуру.

Сегодня я представляю для вас мастер – класс по физическому развитию «Гимнастика вдвоем или в ногу с мамой, папой». Все эти упражнения простые, доступные для Вас и ваших детей.

Вводная часть.

Инструктор:(*обращается к детям*)

Детки, возьмите свою маму (папу) за руку.

Дружно за руки возьмитесь

Друг за другом становитесь (мама берет ребенка за руку)

- Ходьба друг за другом
- Ходьба змейкой между модулями
- Руки на пояс, на носках

- Руки к плечам на пятках
- Бегом

Основная часть.

Упражнения выполняются на ковриках вместе с мамам, папами.

1. «Потягушечки»

И.п. ребенок стоит спиной к маме, ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх., поднимаясь на носки, взрослый потягивает руки ребенка вверх (то же с гимн. палочкой)

2. «Насосы»

И.п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

Ребенок приседает, мама стоит и наоборот. Во время приседания произносим звук сsss (то же с гимн. палочкой)

«Обезьянки»

Мама держит ребенка на руках, лицом к себе. Ребенок обхватывает маму ногами, как обезьянка. Мама приседает.

4. «Тянем – крутим»

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу держат в руках обруч.

Взрослый командует: «тянем» - тянут обруч на себя, «крутим» - крутят в стороны.

5. «Тачка»

Ребенок ложится в упоре на руки, взрослый берет его за ноги. Ребенок продвигается вперед.

6. «Рыбки»

И.п. мама стоит расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ног мамы, вытянув руки вперед, мама берет ребенка за руки, приподнимает его возвращает в и.п (это же упражнение можно с гимн. палочкой).

7. «Мостик»

Взрослый встает на высокие четвереньки, ребенок проползает под «мостиком», взрослый ложится – ребенок перешагивает.

8. «Паровозик»

И.п. сидя на полу, взрослый сидит за ребенком; ходьба на ягодицах вперед, назад, произносим “чух-чух-чух”.

9.«Дружные ножки»

И.п. сидя на полу, ноги в стороны ребенок спиной к маме, упор на руки.

Одновременно ребенок и мама поднимает левую, правую ногу вверх.

10. «Мы сильные»

И.п. лежа на спине, держаться двумя руками за палочку. По сигналу «сядем» мама поднимает палку, ребенок подтягивается к ней садится.

Подвижная игра « Птички в гнездышках»

Мамы – «гнездышки» они сидят на полу, обняв колени руками. Дети-«птички» под музыку «птички» летают. Как только музыка остановилась «птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей.

(2-3 раза)

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия

ходьба по дорожкам (камешки, травка, ребристая дорожка).

Упражнение на осанку

«Держим спинку прямо»

Ходьба с колечком на голове (мама помогает ребенку)

Инструктор(обращается к родителям): Дорогие наши мамы, папы, почаще проводите время со своими малышами. Играйте с ними, занимайтесь физкультурой, доставляя удовольствие себе и детям!