

Физическому развитию и здоровью отводятся ведущие позиции, поэтому для создания педагогической оздоровительной системы в дошкольном учреждении необходимо придерживаться следующих основных направлений:

- ♦ создать условия для двигательной деятельности, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья ребенка и квалифицированной медицинской помощи по укреплению здоровья детей;

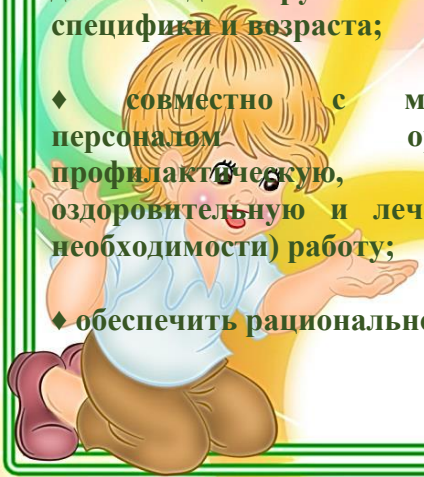
- ♦ организовать систему повышения квалификации кадров к работе в условиях здоровьесберегающей педагогики;

- ♦ создать целенаправленную систему по взаимодействию с родителями;

- ♦ разработать двигательный режим для каждой группы с учетом ее специфики и возраста;

- ♦ совместно с медицинским персоналом организовать профилактическую, оздоровительную и лечебную (при необходимости) работу;

- ♦ обеспечить рациональное питание.



Автор буклета: Литвинова Людмила
Константиновна (инструктор по
физической культуре)

МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №1»

«Здоровым быть –
хорошо!»

Ноябрь 2016г.



В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, по телевизору постоянно увеличивается. А ведь родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек



По утрам ты
закаляйся,

Водой холодной
обливайся.

Будешь ты всегда
здоров.

Тут не нужно лишних
слов.



Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

