

24 ноября в МБДОУ «ЦРР – детский сад №9» прошел Единый родительский день «Наше здоровье – в наших руках»

В едином родительском дне приняло участие 230 детей, 27 педагогов, 127 родителей (законных представителей) воспитанников.

Единый родительский день, посвященный здоровому образу жизни - ежегодный неотъемлемый праздник в нашем дошкольном учреждении. В нашем ДОУ он входит в состав целой системы физкультурно-оздоровительных мероприятий как одна из форм работы с воспитанниками ДОУ и их родителями. Основная задача данного мероприятия – привлечь детей и родителей к здоровому образу жизни. Только благодаря личному участию они могут понаблюдать за своим ребенком в коллективе, оценить уровень его физической подготовки. Веселая и задорная атмосфера таких дней передается не только воспитанникам, но и взрослым, что способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Было использовано несколько современных форм взаимодействия участников образовательных отношений, отличающихся, на наш взгляд, эффективностью и практической направленностью.

- «Утро радостных встреч».

Утро для детей и родителей началось с приветствия сказочных героев. Для родителей и детей было предложено выполнение несложных физических упражнений, отгадывание загадок, ребусов на спортивную тему, прохождения полосы препятствий, угощение всех участников заданий витаминами. Также родители заполняли экспресс-листы «Чтобы быть здоровым, нужно...»

- Воспитателями были проведены беседы на темы: «Быть здоровыми хотим!», «Полезные и вредные привычки», «Что значит быть здоровым?», «Кто такие микробы?», «Витамины-защитники организма». Была организована эстафета на свежем воздухе для детей старшего возраста.

- Творческая мастерская.

Родители получили уникальную возможность поучаствовать в создании стенда «Наше здоровье – в наших руках», где они поделились семейными рецептами здоровья.

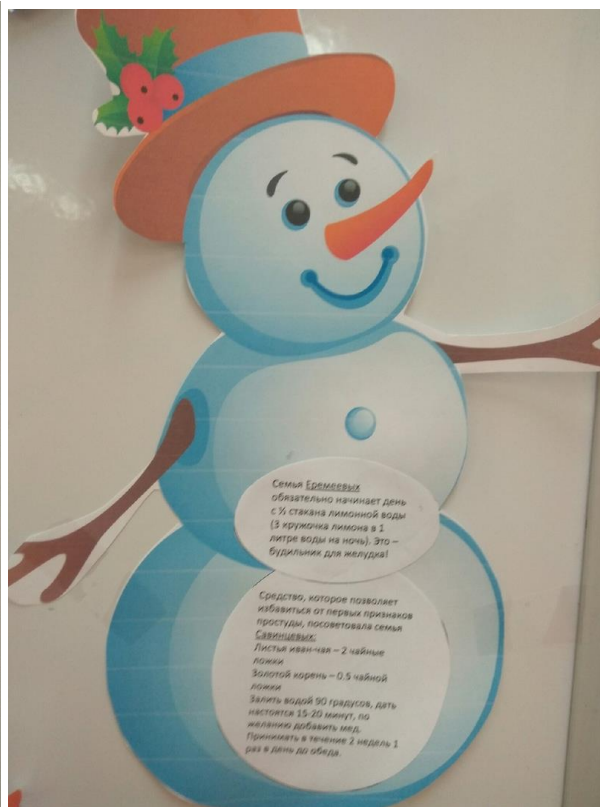
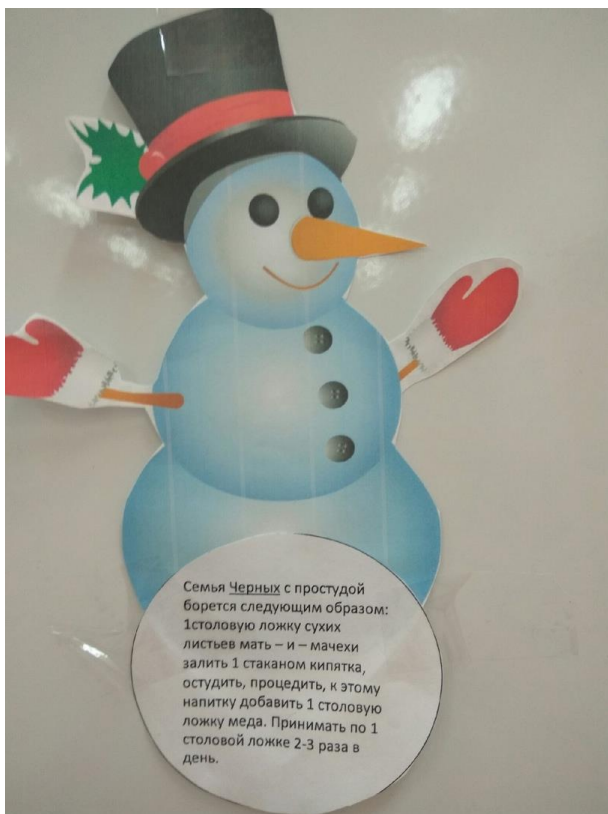
Единый родительский день «Наше здоровье – в наших руках» для детей, конечно не обошелся без подарка. Родители для веселых игр, эстафет подарили обручи и фитболы.

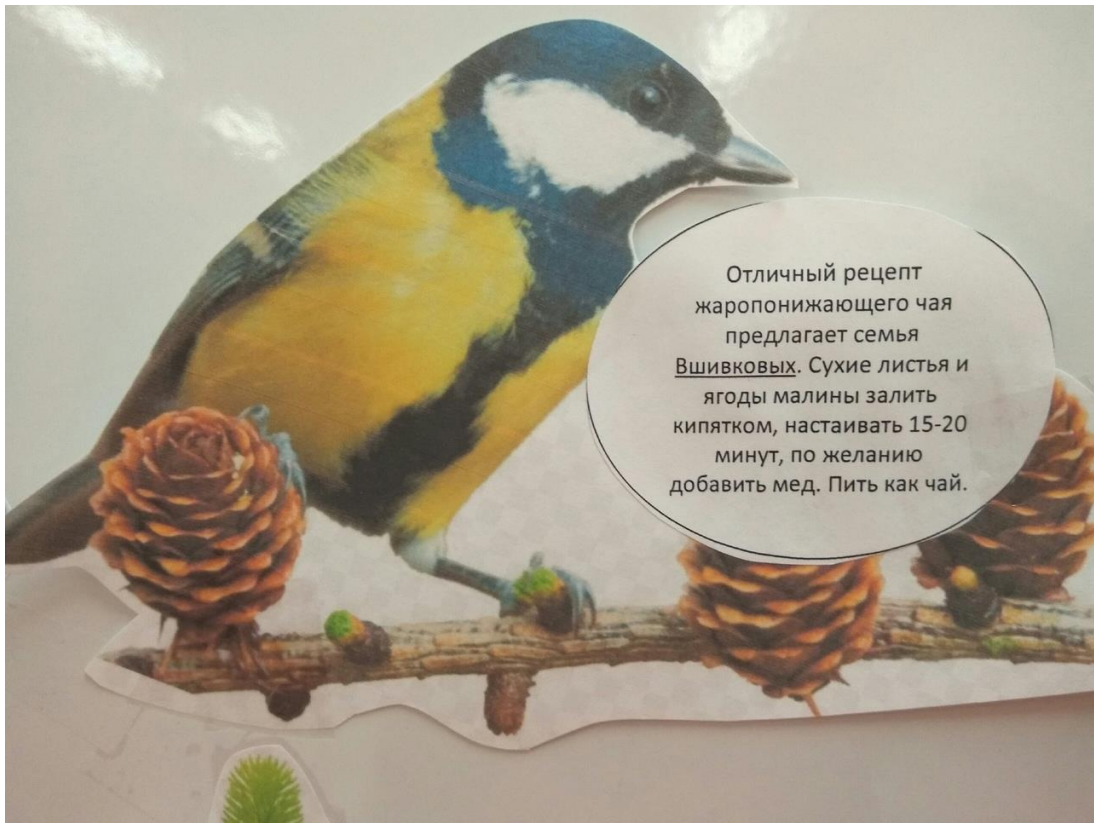
Фото прилагается

Создание стенда «Наше здоровье – в наших руках»





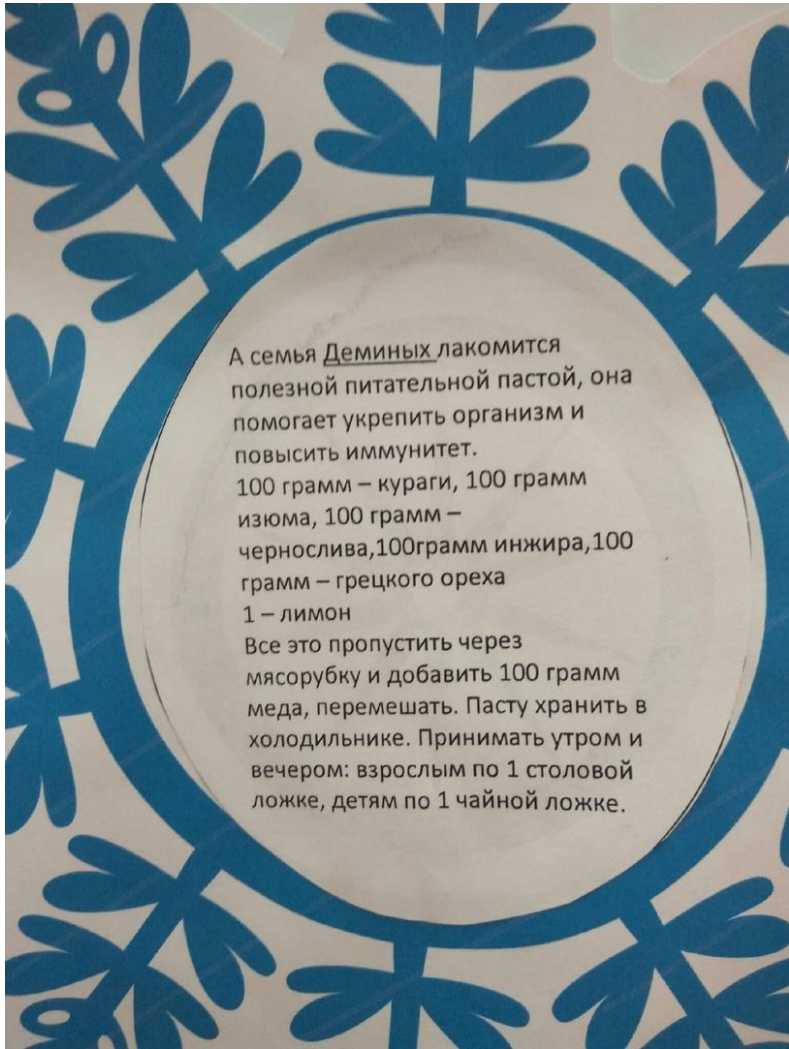




Отличный рецепт жаропонижающего чая предлагает семья Вшивковых. Сухие листья и ягоды малины залить кипятком, настаивать 15-20 минут, по желанию добавить мед. Пить как чай.




Семья Шаймухаметовых очень любит облепиховый напиток, причем без сахара. Для этого нужно вскипятить воду, дать ей остыть, тем временем растереть ягоды облепихи и соединить с остывшей водой. Очень вкусно и полезно!



А семья Деминых лакомится полезной питательной пастой, она помогает укрепить организм и повысить иммунитет.

100 грамм – кураги, 100 грамм изюма, 100 грамм – чернослива, 100 грамм инжира, 100 грамм – грецкого ореха
1 – лимон

Все это пропустить через мясорубку и добавить 100 грамм меда, перемешать. Пасту хранить в холодильнике. Принимать утром и вечером: взрослым по 1 столовой ложке, детям по 1 чайной ложке.




Кашина Любовь Григорьевна, бабушка Кашина Максима, советует по утрам, натощак пить медовую воду. В стакан воды комнатной температуры или чуть подогретую, некипяченую добавить 1 чайную ложку меда, размешать и выпить залпом. Медовая вода устраняет загрязнения жидкостных сред организма и не дает размножаться вредным микроорганизмам.

Каждое утро семья Кашиных делает энергетическую китайскую гимнастику, она способствует активации работы внутренних органов и циркуляции энергии через движения.

1. Хлопки ладонями, как аплодисменты.
 2. Хлопки основаниями ладони, запястьями.
 3. Хлопки подушечками пальцев.
 4. Удары вытянутыми вперед руками, ударять кулаками со стороны мизинцев.
 5. Удары кулаками со стороны большого пальца.
 6. Удары кулаком правой руки в центр левой ладони и наоборот, поменяв руку.
 7. Удары кулаком правой руки в локтевой сгиб левой руки и наоборот, поменяв руку.
 8. Удары ладонью по плечу, правой и левой рукой поочередно.
 9. Удары в центр груди кулаком правой и левой рукой поочередно.
 10. Удары в подмышечную впадину левой и правой рукой поочередно, рука поднята вверх.
 11. Удары кулаками обеих рук по бедрам.
 12. Положив левую руку на поясницу сзади, правой ладонью ударять по темени. И наоборот, поменяв руку.
 13. Легкие удары кончиками пальцев в височные области.
 14. Удары правой ладонью по левой лопатке, через плечо, поддерживая локоть правой руки левой ладонью и наоборот.
 15. Удары кулаками обеих рук в паховую область.
- Каждое упражнение выполнять по 10 раз, при этом делать неглубокие приседы.

А также Любовь Григорьевна советует жевать прополис. Прополис – это мощный природный антибиотик. Он прицельно воздействует на патогенные микроорганизмы, вирусы. Грибки и не трогает при этом нормальную микрофлору. Небольшой кусочек настоящего прополиса взять в рот, 3-5 минут подождать, когда он размякнется и жевать, как жвачку. Затем языком прилепить к небу рта желателью на всю ночь. И так 10-12 дней, одного кусочка прополиса хватает на 3-4 дня.



фр. 19

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО.....

1. Правильно питаться.
2. Заниматься спортом.
3. Борьба с курением.
4. Заниматься.
5. Дать физическую и интеллектуальную активность.
6. Уметь справляться со стрессами.
7. Отказаться от вредных привычек.
8. Соблюдать правила личной гигиены.
9. Употреблять в пищу меньше сахара и соли.
10. Одеваться по погоде.
11. Быть в хорошем настроении.
12. Правильно распределять режим дня.
13. Сбалансированное питание.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО.....

Делать зарядку

Соблюдать режим дня

Вести здоровый образ жизни

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

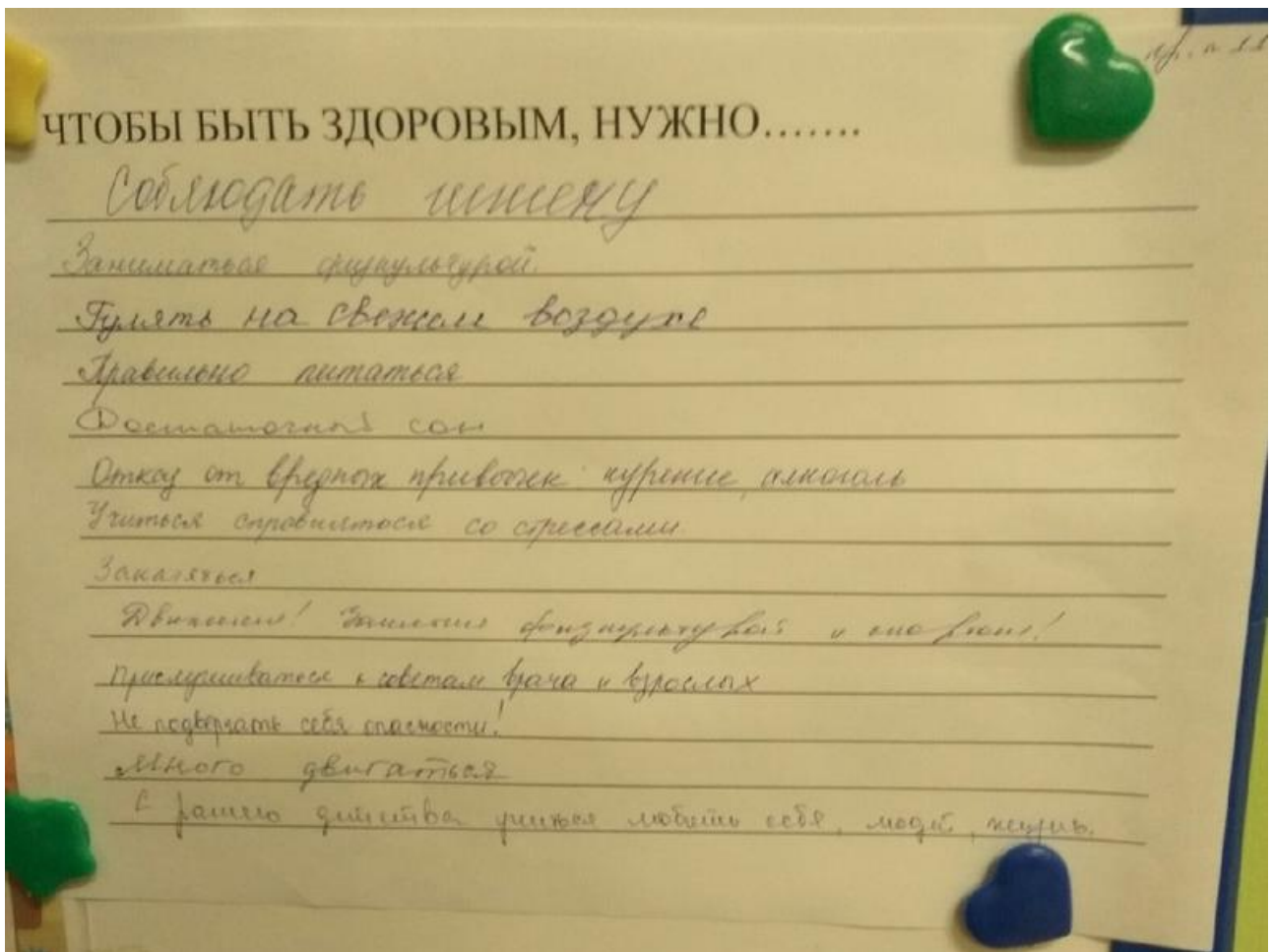
Крепкий здоровый сон.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО.....

- 1) Соблюдать режим дня, закаляться, правильно питаться;
- 2) Больше гулять на свежем воздухе, по утрам делать зарядку, сидеть за компьютером, кушать овощи и фрукты;
- 3) Гулять, кушать больше фруктов и овощей, чай с травами и мёдом, уменьшать количество сладкого, зарядка, режим сна.
- 4) Больше гулять с собакой, утром делать зарядку.
- 5) Вести здоровый образ жизни: вставать рано, больше ходить пешком;
- 6) Заниматься спортом, соблюдать режим;
- 7) Закаляться, питание: овощи и фрукты.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО.....

- 1) правильно питаться;
- 2) делать зарядку
- 3) часто мыть руки
- 4) Мыть руки перед едой и после улицы. Кушать меньше сладкого.
- 5) Закаляться
- 6) Кушать больше фруктов
- 7) Чаще бывать на свежем воздухе
- 8) Правильно питаться, быть в хорошем настроении
- 9) заниматься спортом
- 10) соблюдать здоровый образ жизни
- 11) кушать витаминки, гулять чаще!
- 12) Больше двигаться



Подарок детскому саду

