

Наглядно - информационные формы работы с родителями .

Виды наглядности:

- **Информационные стенды, уголки, планшеты**
- **Информационные листы** о физкультурных занятиях с детьми и их результатах, предстоящих спортивных праздниках и развлечениях, на какое число они запланированы, предварительная работа, задание для родителей. После проведения мероприятия - впечатления детей, «репортаж и комментарии педагога», размещение фото отчета в родительских группах ватсап.
Ширмы и папки-передвижки. Предлагаемый материал в них помогает педагогам лучше познакомить родителей с вопросом оздоровления и закаливания детей. В них предлагаем тематический материал с иллюстрациями, практическими рекомендациями, подборками статей, приводим примеры из жизни.
- **Тематические буклеты.**
- **Семейные и групповые фотоальбомы.** «Наша дружная семейка», «В здоровом теле здоровый дух», «Наше лето».
- **Родительская газета.** Раз в квартал выпуск специальной газеты для родителей по теме физического воспитания и оздоровления малышей. Печатный номер газеты выдается всем семьям домой. После изучения родителями материала проводим беседу по данному вопросу. Родительская газета оформляется педагогами или самими родителями.
- **Выставки детских работ.** В приемной оборудовано специальное место для организации выставки детских работ, а также семейных работ по вопросам ЗОЖ.

"ПОЧЕМУЧКИ"

Правильное питание



Вашему ребенку в раннем возрасте важно правильно питаться, так как это влияет на его здоровье и развитие. Чтобы этого добиться, необходимо соблюдать следующие правила:

- 1. **Регулярность:** Питание должно быть регулярным. Ребенку необходимо есть 5-6 раз в день небольшими порциями.
- 2. **Баланс:** В рационе должны присутствовать все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
- 3. **Вода:** Ребенку необходимо пить достаточное количество чистой воды.
- 4. **Избегать вредных продуктов:** Не давайте ребенку сладости, соленую пищу, жирные продукты, а также продукты, содержащие искусственные добавки.

Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа заболеваний, вызванных различными бактериями, вирусами и паразитами. Они могут привести к серьезным осложнениям, поэтому важно соблюдать меры профилактики:

- 1. **Гигиена:** Тщательно мойте руки с мылом перед едой и после посещения туалета.
- 2. **Безопасная еда:** Ешьте только свежие продукты, тщательно их мойте. Не пейте生水 (сырую воду).
- 3. **Вакцинация:** Следите за своевременной вакцинацией ребенка.
- 4. **Избегать контактов:** Избегайте контактов с больными людьми.

МЕНИНГИТ: как защитить себя и ребенка

Менингит - это воспаление оболочек головного и спинного мозга. Это опасное заболевание, которое может привести к инвалидности или даже к смерти. Чтобы защитить себя и ребенка, необходимо:

- 1. **Вакцинация:** Своевременно вакцинировать ребенка.
- 2. **Гигиена:** Соблюдать правила личной гигиены.
- 3. **Избегать контактов:** Избегать контактов с больными людьми.

Профилактика заболевания

Чтобы НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ менингитом, необходимо:

- 1. Соблюдать правила личной гигиены.
- 2. Избегать контактов с больными людьми.
- 3. Своевременно вакцинировать ребенка.
- 4. Не пить生水 (сырую воду).
- 5. Не есть продукты, которые могут быть заражены.
- 6. Избегать посещения общественных мест в период эпидемии.
- 7. Не использовать чужие предметы личной гигиены.
- 8. Не курить в общественных местах.
- 9. Не употреблять алкоголь.
- 10. Не принимать наркотики.

Помните, соблюдение этих правил - ОПАСНО!

РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА



Режим дня - это определенный порядок действий, который должен соблюдать ребенок в течение дня. Это помогает ему лучше адаптироваться к окружающей среде и способствует его здоровью и развитию.

Основные элементы режима дня:

- УТРО:** Пробуждение, гигиенические процедуры, завтрак.
- ДЕНЬ:** Прием пищи, прогулки на свежем воздухе, занятия.
- ВЕЧЕР:** Прием пищи, гигиенические процедуры, сон.

Растим здорового ребенка

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: питания, физической активности, сна и т.д. Чтобы вырастить здорового ребенка, необходимо:

- 1. **Питание:** Соблюдать правила правильного питания.
- 2. **Физическая активность:** Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- 3. **Сон:** Соблюдать режим сна.
- 4. **Гигиена:** Соблюдать правила личной гигиены.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Здоровье ребенка - это основа его благополучия. Чтобы обеспечить его, необходимо:

- 1. **Регулярные медицинские осмотры:** Своевременно посещать педиатра.
- 2. **Своевременная вакцинация:** Следить за календарем прививок.
- 3. **Соблюдение правил безопасности:** Избегать травм и несчастных случаев.





ОРВИ, грипп или коронавирус

Как избежать распространения вируса?

Соблюдать дистанцию, избегать скопления людей, использовать средства индивидуальной защиты: маску, перчатки, антисептик для рук.

Избегать контактов с людьми, страдающими ОРВИ, гриппом, COVID-19.

Соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом, избегать прикосновений к лицу.

Избегать посещения общественных мест, если вы чувствуете недомогание.

Если вы чувствуете недомогание, обратитесь к врачу.

«Я - воспитатель» в ФГБОУ ВО «СГУ им. Ю.И. Фёдорова»

ОРВИ, грипп или коронавирус

Коронавирус 2019-nCoV — это может быть!

В условиях сложившейся ситуации в отношении заболевания коронавирусом важно знать, как избежать распространения вируса. В настоящее время в мире наблюдается рост заболеваемости COVID-19. Это заболевание вызвано коронавирусом 2019-nCoV. Заболевание характеризуется лихорадкой, кашлем, одышкой, в некоторых случаях — пневмонией.

Пациенты, зараженные вирусом, могут распространять вирус в течение 2-3 недель после начала заболевания.

Помимо кашля и лихорадки, заболевание может сопровождаться ринитом, болью в горле, головной болью, усталостью, потерей аппетита, диареей и рвотой.

Наиболее часто вирус передается от человека к человеку при кашле, чихании, при контакте с выделениями из носа, слюной, слезами, мочой, фекалиями.

После выписки, если вы чувствуете себя лучше, но симптомы заболевания сохраняются, обратитесь к врачу.

Если вы чувствуете недомогание, обратитесь к врачу.

Используйте маску ежедневно, по крайней мере 2-3 раза в день.

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

После использования маски, вымойте ее и вымойте руки.

Будьте здоровы!

«Я - воспитатель» <https://vk.com/yavosp>

ОРВИ, грипп или коронавирус

Как избежать распространения вируса?

Соблюдать дистанцию, избегать скопления людей, использовать средства индивидуальной защиты: маску, перчатки, антисептик для рук.

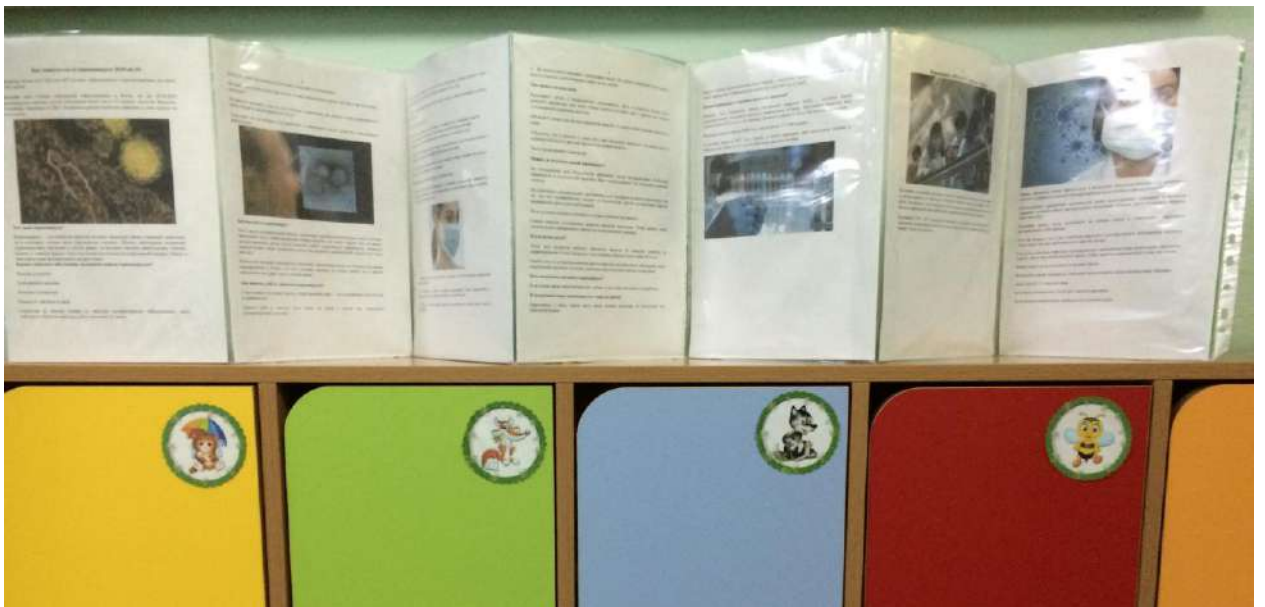
Избегать контактов с людьми, страдающими ОРВИ, гриппом, COVID-19.

Соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом, избегать прикосновений к лицу.

Избегать посещения общественных мест, если вы чувствуете недомогание.

Если вы чувствуете недомогание, обратитесь к врачу.

«Я - воспитатель» в ФГБОУ ВО «СГУ им. Ю.И. Фёдорова»











Что за грохот, что за шум? Стены все качаются.
 Это наши первоклашки зарядкой занимаются.

Чисти зубы, умывайся,
 И почаще улыбайся,
 Закаляйся, и тогда,
 Не страшна тебе хандра!

НАШ ДЕВИЗ:
Дружно, смело, с оптимизмом -
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Очень любим свой бассейн,
 Плавать обождем все.
 Приходите, всех зовем—
 Дружно вместе поплывем.

Солнце, воздух и вода —
 Наши лучшие друзья.
 С ними будем мы дружить,
 Чтоб здоровыми нам быть.

Кушать овощи и фрукты,
 Рыбу, молокопродукты —
 Вот полезная еда,
 Витаминами полна!

Здоровая семья - здоровый ребёнок

Воспитать ребенка здоровым - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультуры и зарядки;
- закаляющие;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье.

А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.



Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки!
2. Просыпаемся, не залезаем в постель!
3. Берем колодную воду в друзья, она дарит осадость и закалку!
4. В детской одежде, в школу и на работу - пешком в быстром темпе!
5. Лидт - враг наш!
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»).
8. Режем - как дот, когда все устали - усталым!
9. Ничего не жавать, кидать у телевизора!
10. В отпуске и в выходные - только вместе!



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



Здоровье - царство смеха,
Сам смех - тропа к успеху,
И все нам удастся,
Когда душа смеется.

**Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждаетесь!**



Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ, БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ;
- ПОЛЕЗНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ;
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, СОВМЕСТНО ПРОВОДИМЫЕ ПРАЗДНИКИ СПОСОБСТВУЮТ ДРУЖЕСКИМ ОТНОШЕНИЯМ В СЕМЬЕ;
- СОВМЕСТНАЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СБЛИЖАЕТ ДАЖЕ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ, А СЕМЬЮ - В ОСОБЕННОСТИ;
- ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ИСКЛЮЧАЮЩИМ АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ;
- СОВМЕСТНЫЕ ПОХОДЫ НА ПРИРОДУ (СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И ТРУДОВАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ).