

Муниципальное автономное Дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 396» г. Перми

ОТЧЕТ

о проведении Единого родительского дня в ДОУ

по теме «Здоровый образ жизни»

Составили и провели дистанционно
воспитатели группы 22
Устюгова Е.Э. \ Сидельцева В.В.

Цель: Создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

В связи с введением режима повышенной готовности в виду угрозы распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) планируемые образовательные мероприятия проходили в режиме on-line и носили инновационный, практико-ориентированный характер и способствовали формированию социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Дети нашей группы закаливаются, занимаются спортом, ходят в баню, занимаются йогой, гуляют на свежем воздухе вместе с родителями!



Так же дети любят кататься на коньках вместе с мамами и папами!



Дома дети помогают родителям готовить полезную и вкусную еду, а потом с удовольствием вместе кушают! И конечно же делают зарядку вместе с братьями и сестрами!



В группе ДОУ мы читали с детьми книги о здоровом образе жизни, играли в игру с крупами «Угадай на ощупь», делали гимнастику с массажными мячами, а потом отправляли родителям фотоотчет.



Родителям были предложены памятки по ЗОЖ и альбомы для рассматривания по спорту.

Образ жизни – только ЗДОРОВЫЙ!

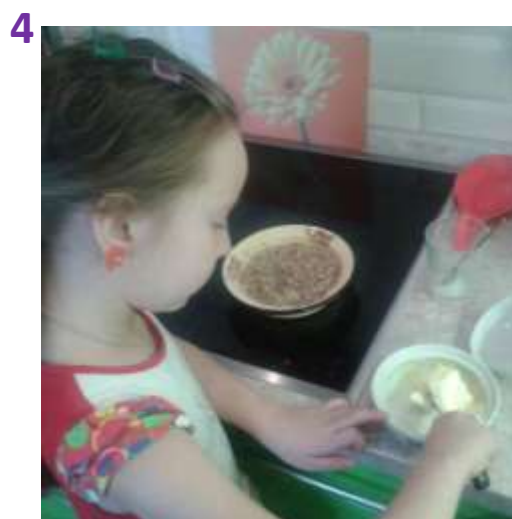
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1. Определи любимые полезные привычки.**
 Постарайся привыкнуть к полезным привычкам: чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, читать книги, общаться с близкими людьми, соблюдать правила безопасности.
- 2. Придерживайся сбалансированного питания.**
 Питание должно быть разнообразным. Одна порция хлеба, мяса, рыбы, овощей, фруктов, молока должна составлять половину тарелки. Питье должно быть чистым, теплым, без сахара. Питье должно быть очень вкусным, тогда — соблюдается правило безопасности.
- 3. Соблюдение расписания дня.**
 Распорядись своим временем правильно. Создай организационный режим дня — правильное расписание работы и отдыха. Старайся не пропускать важные события в день, соблюдай режим сна.
- 4. Соблюдение правил личной гигиены.**
 Это значит, что стараясь не заблуждаться в отношении, ты существенно снижишь риск инфекционных заболеваний. К тому же чистый человек вызывает уважение и интерес со стороны окружающих. Мыть руки и принимать душ — это значит соблюдать правила безопасности.
- 5. Активные занятия спортом.**
 Физкультура — это жизнь и здоровье. Для этого нужно найти себе вид спорта, который будет по душе. Важно помнить, что физкультура — это не только спорт, но и игра, которая приносит радость и удовольствие.



В единый родительский день дома мы варили КАШУ ГРЕЧНЕВУЮ с молоком



ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!