

Тема 1: Физическое здоровье

Вопрос	Пояснение	Ссылки
1. В чём польза и вред природных факторов для здоровья ребенка?	<p>Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. В результате закаливания, ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного правила: слабые раздражители способствуют постепенной адаптации организма, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.</p> <p>Большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, ведь кожа ребенка очень нежна. Загорать детям следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.</p>	<p>Гучанова А. С. Возможности природы в укреплении здоровья детей дошкольного возраста / А. С. Гучанова. — Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. - 2020. - № 2 (29). - С. 17-19. https://moluch.ru/th/1/archive/155/4833/</p> <p>Материалы сайта https://растимдетей.пф/</p>
2. Как выбрать гаджеты для дошкольника?	<p>При выборе гаджетов необходимо учитывать соответствующий возрасту интерфейс, время работы с гаджетами, а также следующие факторы риска в результате неуправляемого и необдуманного взаимодействия детей с различными цифровым устройствами. Это могут быть: эмоциональная неустойчивость; агрессивное поведение; развитие зависимости; отказ от других видов деятельности и др.; ухудшение зрения; нарушения опорно-двигательного аппарата и осанки; головные боли;</p>	<p>Требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21. Топ 10 гаджетов для детей. https://dzen.ru/a/ZecYHXPtWz3xBQqi</p>

	<p>трудность с засыпанием и др. Специалисты утверждают, что ребенок в возрасте 4-5 лет не должен находиться перед экраном дольше 10 минут в день. В 5-7 лет электронные устройства рекомендуется использовать не больше 20 минут в день.</p>	
<p>3. Как научить ребенка соблюдать режим дня?</p>	<p>Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.</p> <p>Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей.</p> <p>Четкое чередование различных видов деятельности и их правильная длительность приводит к формированию привычки следовать режиму дня. Существенным моментом является максимальное приближения режима жизни ребенка в семье к режиму детского сада.</p>	<p>Проект программы Просвещения родителей, п.3.2. https://irzar.ru/obsuzhdenie-proekta-programmy-prosveshheniya-roditelei/ ФОП ДО п.35</p>
<p>4. Как не ошибиться с выбором спортивной</p>	<p>Для начала очень важно определиться с основными целями и задачами поиска спортивной секции. Одни родители хотели бы просто укрепить здоровье ребенка, поднять иммунитет, научить некоторым важным навыкам. Другие родители мечтают о</p>	<p>Спортивная секция для ребёнка. Как не ошибиться с выбором? Текст электронный. https://пастимдетей.рф/articles/sportivnaya-sekciya-dlya-rebenka-kak-ne-osibitsya-s-vyborom</p>

<p>секции для ребенка?</p>	<p>спортивной карьере для ребенка: победах в крупных соревнованиях, спорте как образе жизни. В этом случае стоит понимать, что отдавать в спорт ребенка нужно как можно раньше (например, в фигурное катание в 4–5 лет, а в хоккей в 3–4 года).</p> <p>И разумеется, профессиональный спорт требует огромных вложений — физических, моральных и материальных. Так что к такому выбору нужно подходить максимально ответственно и решаться на это только в том случае, если ребенок действительно «горит» спортом и готов очень много работать.</p>	
<p>5. Как оказать первую помощь ребёнку?</p>	<p>В каждом конкретном случае оценить уровень угрозы жизни и здоровья ребенка. Оказать доврачебную помощь при необходимости, не навредив ему при этом.</p> <p>Практические приёмы оказания первой помощи ребенку в различных ситуациях доступны по ссылке.</p>	<p>Как оказать первую помощь ребенку в разных ситуациях?</p> <p>Источник: https://meduniver.com/Medical/Neotlogka/pervaia_pomosh_rebenku.html</p>
<p>6. Как организовать летний отдых ребёнка?</p>	<p>Лето - это время, когда вы создаёте общую историю, историю о которой дети будут вспоминать всю свою жизнь.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отправиться в путешествие. • Научиться новому. Свободное время полезно посвятить новым увлечениям. • Записаться на экскурсию по историческому центру вашего города. 	<p>Летние каникулы! Чем занять ребёнка?</p> <p>https://институтвоспитания.рф/press-center/stati-i-pamyatki/letnie-kanikuly-chem-zanyat-rebyenka/?sphrase_id=125122</p>

	<ul style="list-style-type: none"> •Изучить местные музеи и галереи. Можно спланировать цикл тематических походов по музеям, выставкам и другим культурным объектам. •Сходить в бассейн. •Найти компанию. Стоит придумать активности и запланировать совместный отдых вместе с другими родителями. 	
<p>7. Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?</p>	<p>Общая задача педагогов и семьи - помочь ребенку как можно безболезненнее вступить в жизнь детского сада.</p> <p>Для того, чтобы адаптация детей прошла успешно родителям необходимо знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, понимать специфику образовательного процесса в детском саду, особенности режима, питания.</p> <p>Важно рекомендовать родителям расширять социальный опыт малыша задолго до его поступления в детский сад.</p>	<p>Проект программы Просвещения родителей, С.93-98 https://irzar.ru/obsuzhdenie-proekta-programmy-prosveshheniya-roditelei/</p>
<p>8. Как приучить ребёнка к гигиене?</p>	<p>С самого рождения ребёнка мы заботимся о здоровье ребенка и ревностно оберегаем от микробов, грязи и пыли. Но малыш растёт и пора научить его соблюдать основные правила личной гигиены.</p> <p>С трёх лет можно устанавливать минимальные правила и требования: например, убрать за собой игрушки после каждой законченной игры.</p> <p>Дети дошкольного и младшего школьного возраста уже могут сами поддерживать порядок в своих вещах</p>	<p>Гигиена детей и подростков: правила для ребёнка и советы для родителей https://gdemoideti.ru/blog/ru/gigiena-detey-i-podrostkov</p> <p>Целевые ориентиры воспитания, ФОП ДО п.29.23</p>

	<p>и заботиться о своей гигиене. Однако без помощи родителей здесь не обойтись: в первое время чистите зубы вместе с ребёнком, объясните, для чего нужно поддерживать порядок, расскажите, что такое микробы и чем они опасны, вместе создайте комфортное пространство, в котором легко поддерживать порядок: купите удобные коробки для хранения игрушек, подставки для канцелярии и полки для книг и учебников.</p>	
<p>9. Как формировать полезные привычки у детей?</p>	<p>Чтобы у ребёнка сформировались полезные привычки родители, прежде всего, должны сами ими обладать. То есть воспитывать подрастающее поколение личным примером. Взрослым нужно стараться, чтобы формирование полезной привычки не ассоциировалось с негативными эмоциями. Не ругайте ребёнка за невыполнение чего-то, не принуждайте в грубой форме, не сравнивайте с другими детьми, сведите к минимуму нравоучения. Иначе, регулярное использование перечисленных методов приведет к тому, что у малыша действие, которое вы хотите сделать привычкой, будет вызывать отрицательные чувства на подсознательном уровне. Закрепление привычки должно сопровождаться положительными эмоциями, но не следует порождать их материальным поощрением. В данном случае достаточно вашей похвалы, одобрения, улыбки. Также можно поиграть</p>	<p>Формирование полезных привычек у ребенка https://medaboutme.ru/articles/formirovanie_poleznykh_p_rivychek_u_rebenka/</p>

	<p>с ребёнком, уделить ему внимание: он будет рад веселой игре или прогулке с мамой и папой.</p> <p>Не нужно пытаться одновременно прививать несколько полезных привычек. Действуйте постепенно, иначе вы значительно снизите эффективность, а может быть, и вообще не сможете добиться какого-либо результата. Только после закрепления одного действия переходите к следующему.</p>	
<p>10. Какие правила помогут сделать дорогу домой безопаснее?</p>	<p>Недостаточная информированность ребенка об опасностях, мерах предосторожности, способах поведения и, как результат, - несформированность у детей навыков безопасного поведения на улице могут привести к трагедии. В дошкольном возрасте стоит знакомить ребенка с основами правил поведения на улицах, определять опасные и безопасные маршруты, обсуждать правила безопасного поведения на дороге. Легче всего это делать в игровой форме, например придумывая простую песенку или называя все встречающиеся на пути дорожные знаки.</p> <p>Отрицательный пример взрослых (часто при переходе улицы и пр.) может привести к подражанию ребенком поступков окружающих.</p>	<p>Проект программы Просвещения родителей (ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В БЫТУ, СОЦИУМЕ, НА ПРИРОДЕ) С.76</p> <p>https://irzar.ru/obsuzhdenie-proekta-programmy-prosveshheniya-roditelei/</p> <p>Безопасная дорога домой.</p> <p>https://институтвоспитания.рф/press-center/stati-i-pamyatki/bezopasnaya-doroga-v-shkolu-i-domoy/</p>