**ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ**

**МДОУ «Ряжский детский сад № 6»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Категория** | **Описание** |
| **1** | **Регион** | Рязанская область г.Ряжск |
| **2** | **Фамилия, имя,**  **отчество автора** | Маслий Инесса Геннадьевна |
| **3** | **Наименование образовательной организации** | МДОУ «Ряжский детский сад №6» |
| **4** | **Должность** | Воспитатель |
| **5** | **Электронная почта** | : inessa.masliy@mail.ru |
| **6** | **Телефон** | (8) 910-509-55-75 |
| **7** | **Тема практики** | значимость режима дня в разные возрастные периоды детства, способы здоровьесбережения в условиях семьи, поддержания в семье здорового образа жизни |
| **8** | **Краткое описание практики (объем – не более 1 стр.):**  **Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования,**  **приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.**  **Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.**  **Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима**  **Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.**  **В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами.**  **В работе нашего дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:**  **1. Медико-профилактическая технологии.**  **2. Физкультурно-оздоровительная технология.**  **3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**  **4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.**  **5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.**  **При работе с родителями проводим консультации , индивидуальные беседы и др.**  **Советуем родителям :**  **1. Соблюдать режим дня.**  **Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять , играть в одно и то же время.**  **2. Регламентировать нагрузки.**  **Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».**  **3 . Свежий воздух.**  **Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия**  **4. Двигательная активность.**  **Движение –это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.**  **5. Физическая культура.**  **Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка,**  **6. Водные процедуры.**  **Давайте же мыться ,плескаться,**  **Купаться, нырять ,кувыркаться….**  **7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.**  **8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**  **Обстановка, в которой воспитывается ребенок , психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка**  **9. Питание.**  **Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание.**  **10. Творчество.**  **В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение** | |
| **9** | **Распространение практики (уровни, на которых была**  **представлена практика)** | На уровне ДОУ |
| **10** | **Публикации, в которых отражена практика (если**  **имеются)** | https://ds-raduqa-r62.qosweb.qosusluqi.ru/ |
| **11** | **Ссылка на дополнительные материалы, позволяющее**  **больше узнать о практике** |  |