



РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»

ПОДГОТОВИЛИ:

ВОСПИТАТЕЛИ ФЕДЮКОВА ИРИНА ФЕДОРОВНА

КУРЕГЕШЕВА ЛЮДМИЛА ГРИГОРЬЕВНА

ФИЗИНСТРУКТОР ФАДЕЕВА Е.П.

ЦЕЛЬ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ:

ОЗНАКОМИТЬ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ, СПОСОБСТВУЮЩИМИ УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ .

Тема сегодняшнего собрания **«Сохранение и укрепление здоровья младших дошкольников»**.

Вопрос этот актуальный, потому как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы вырастали и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми.

Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым?

Нужны простые, известные всем условия, знакомые нам с детства «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на здоровье ребенка, нужно поддерживать здоровый образ жизни.

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ В ДЕТСКОМ САДУ - ВАЖНЫЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СВОЕВРЕМЕННОГО, ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.



*«ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ -
ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ
ОТ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ ДЕТЕЙ
ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ,
МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ,
ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ»*

В.А. СУХОМЛИНСКИЙ



РАБОТАЯ С ДЕТЬМИ МЫ ПРОВОДИМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

- наш день начинается с утренней гимнастики
- мытьё рук с мылом
- в течение дня проводится проветривание и кварцевание помещений. в строго определенное время и в отсутствии детей, а также влажная уборка.
- два раза в неделю проводится физкультурное занятие в спортивном зале.
- каждый день проходит витаминизация блюд для детей (салаты из свёклы, моркови, капусты).
- с детьми проводится пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.
- прогулки и игры на свежем воздухе, на участке.
- после дневного сна проходят ежедневные мероприятия: пробуждающая гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, профилактика плоскостопия и поддержания красивой осанки – ходьба по «дорожке здоровья»)
- мы беседуем с детьми о том, для чего человеку здоровье. «как правильно умываться?», «для чего мы чистим зубы?», «зачем мы ходим на зарядку?»

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРОЦЕСС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ
С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

**Колобочек в руки взяли
Высоко его подняли**



**Ох, горячий
колобок
Остуди его
дружок**



**Выходи
водица,
Мы пришли
умыться**



УМЫВАНИЕ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



РЕЛАКСАЦИЯ



ПРОБУЖДАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА «ПОРАСТУШКИ»



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «КОШЕЧКА»



Профилактика плоскостопия

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы используем массажные дорожки игры-упражнения, самомассаж стоп с помощью массажных мячиков.

Игра с массажными мячиками «Колючий еж»



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

Конструирование



Игры со спортивным инвентарем:
«Кольцеброс» «Сбей кегли» «Игры с мячами»



10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

- **1 заповедь – соблюдаем режим дня.** важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть в одно и то же время. следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 – 22.00 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов). просмотр телевизора тоже регламентировать как по содержанию, так и по продолжительности (не более 40 минут - 1 часа). все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости, делает ребенка более спокойным и позитивным.
- **2 заповедь – регламентируем нагрузки.** очень важно регламентировать нагрузки, как физические, так и эмоциональные, интеллектуальные. жить под девизом «делу время - потехе час».
- нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. при первых признаках сразу прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения, дать ребенку отдохнуть. это может быть двигательная активность на свежем воздухе. превышение даже положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к негативным результатам. если не снижать нагрузки на ребенка, за этим может следовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.
- **3 заповедь – свежий воздух.** он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. в душном помещении ребенок не может находиться в бодром и активном состоянии, тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность взрослого организма. под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем и так же возрастает кол-во эритроцитов и гемоглобина в крови.

10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

- **4 заповедь – двигательная активность.** даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. движение – это естественное состояние ребенка. наша задача – создать условия для двигательной активности. пусть ребенок больше бегает, прыгает, лазает.
- **5 заповедь – физическая культура.** систематические занятия физкультурой не только укрепляют физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. мы с детками каждое утро проводим утреннюю гимнастику, физкультминутки, дыхательную гимнастику, ходим по массажной дорожке. занятия физическими упражнениями с мамами и папами доставляют детям огромное удовольствие!
- **6 заповедь – водные процедуры.** полезны для хорошего самочувствия и прекрасного настроения. можно выбрать несколько видов и чередовать их. это обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя ведрами теплой или прохладной воды. контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (начинать нужно с горячей или теплой воды, заканчивая прохладной или холодной) продолжительность теплого или горячего душа должна быть в 2 раза длиннее холодного. обтирание мокрым полотенцем. здесь нужна консультация с врачом-педиатром. главное, чтобы ребенку это доставляло удовольствие!
- **7 заповедь – точечный массаж биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.** массаж проводится путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений. является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

- **8 заповедь – теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**
- имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. в комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. и наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития. в семье должен быть ровный и спокойный тон общения. единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях. обязательно поощряйте ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался. обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.) больше проводите времени вместе. в семье должны быть и запреты однозначные, четкие и постоянные. избегайте слов «нельзя» (лучше сказать – давай пойдем шагом, вместо «не беги»). крик, раздражение, негатив разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и в конечном счете ослабляют здоровье.

10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

- **9 заповедь – творчество.**

- в нем ребенок может выразить свои чувства, мысли, эмоции, освободиться от переживаний и негативных чувств. через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. для этого чаще рисуйте, лепите из теста, глины, пластилина, делайте аппликации, прослушивайте классическую детскую музыку, звуки природы, занимайтесь пением, танцами, артистической деятельностью. это дает возможность эмоционального выражения, учить ребенка любить труд и гордиться собой.

- **10 заповедь – питание.**

- детям для роста и развития необходимо полноценное питание. придерживайтесь простых, но важных правил. питание должно быть по режиму (вырабатывает привычку есть в одно и то же время, используйте натуральные продукты, без консервантов и добавок, включить в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период. питание должно быть сбалансированным, фрукты, овощи обязательны. аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. если красиво оформить блюдо, ребенок его съест охотнее.

**Желаем вашим семьям здоровья и счастья!
А когда наши дети и мы здоровы – мы счастливы!**

*«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ
ДРАГОЦЕННОСТЬ» МОНТЕНЬ*

