

Родительское собрание

2младшая группа

Разработали: воспитатели
Шулбаева М.С., Петрова Л.М.

инструктор по физическому
воспитанию Фадеева Е.П.

Тема: *«Растим детей здоровыми»*

Цели: *Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению здоровья своих детей. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований в детском саду и семье в вопросах ЗОЖ .*

Актуальность. Уважаемые родители! Известно, что именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества. Формирование здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей не только в семье, но и в образовательных организациях, которые посещает ваш ребенок. В нашем дошкольном учреждении разработана программа «Формирование здорового образа жизни детей в условиях ДОУ».

В данной программе разработан комплекс оздоровительных мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья дошкольников. Мы взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности

Средства ЗОЖ. Средством формирования здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении является правильно организованный режим дня.

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.



Утренняя гимнастика. Одним из существенных компонентов режима дня является утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.



Прогулка – это наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, в летний период неограниченно.



Сон. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (днем и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.



Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний. Одним из средств закаливания в нашем детском саду является зарядка в постели ,после дневного сна. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию. Поэтому, хождение раздетыми по «чудо»-коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое - в трусиках, а также прохождение по «чудо» - коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.



Полноценное питание – это включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции. Это используется для оздоровления детского организма.



Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе.

В дошкольном учреждении ведущая деятельность – игровая. В целях профилактики переутомления традиционные занятия заменены комплексными, которые проводятся в игровой форме. Педагоги ДОУ обеспечивают достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Физкультурные досуги и праздники. Каждый месяц проводятся **физкультурные досуги и праздники**. Важным фактором является эмоциональное состояние ребенка, благоприятная психологическая обстановка как в дошкольном учреждении так и в семье.



На современном этапе задача нашего общества – воспитание здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говорится, «беречь здоровье смолоду». А значит, необходимо укреплять здоровье ребёнка с первых дней его жизни.

Сегодня Закон РФ «Об образовании» гласит - «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка» А мы педагоги обязаны поддерживать интересы родителей законных представителей детей. Ведь сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа всех нас взрослых. Будьте здоровы!

**Благодарим за
внимание!**