



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №14 «АЛЕНУШКА»

Родительское собрание:  
«Сохранение и укрепление здоровья  
младших дошкольников»

(ясельная группа)

ПОДГОТОВИЛИ:

Воспитатель группы - Бердышева О.П.


Физинструктор - Фадеева Е.П.

ЯНВАРЬ  
2021г.



« Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного и физического и психического здоровья ребенка»





**Цель :** Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

## 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 ДООУ». 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.


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.





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.



**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






**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.



**Полноценное питание –**  
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.





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.



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





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!**

