

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ СТАРШАЯ ГРУППА

ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК - БУДУЩИЙ ШКОЛЬНИК



Подготовили воспитатели

Красноперова А.А., Чернакова В.Д.

Инструктор по физическому воспитанию Фадеева Е.П.

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

Мы живем в 21 веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и нагрузок. Новый век, технический и научный прогресс требует от детей колоссальных нагрузок, усилий и здоровья. Самое драгоценное, что есть у человека - это здоровье. С этим трудно не согласиться.

Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируется в результате целенаправленного воздействия со стороны семьи и дошкольного учреждения, которое посещает 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.

Работа педагогического коллектива нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств, воспитание основных правил здорового образа жизни.



Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

*Ежедневно проводится **утренняя гимнастика** в проветренном помещении.*

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

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.



Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время организованной образовательной деятельности, труда и других видов самостоятельной деятельности.

В дошкольном учреждении ведущая деятельность – **игровая**. В целях профилактики переутомления традиционные занятия заменены комплексными, которые проводятся в игровой форм.



ПРОГУЛКА

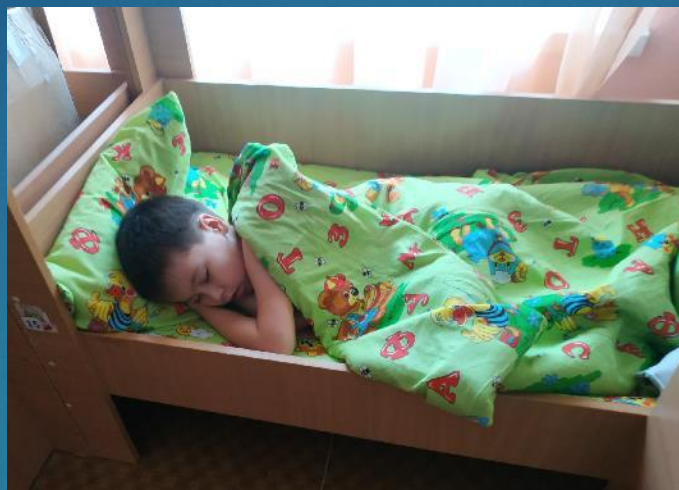
Педагоги ДОУ обеспечивают достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.



Каждый месяц проводятся *физкультурные
досуги и праздники.*



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



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 (ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА)

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма.



В современном дошкольном образовании развитие эмоциональной сферы детей – обеспечение их эмоционального благополучия, – рассматривается как одно из приоритетных направлений профессиональной деятельности педагога дошкольной образовательной организации, которое так же отражается в формировании здорового состояния ребёнка.



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». Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого. Ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



**Сегодня Закон РФ «Об образовании» гласит -
«Родители являются первыми педагогами. Они
обязаны заложить основы физического,
нравственного и интеллектуального развития
личности ребенка»**

**А мы педагоги детского сада обязаны
поддерживать интересы родителей законных
представителей детей. Ведь сохранять и улучшать
здоровье – огромная каждодневная работа всех нас
взрослых.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

