

# «Здоровье детей в наших руках» (здоровьесберегающие технологии).

родительское собрание  
в подготовительной группе  
МАДОУ «Детский сад №6»

Воспитатель: Сомкина Марина Васильевна



# Цель собрания:

- Развитие мотивации родителей к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья детей.



- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



# Здоровый образ жизни -

это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.



# Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональное питание
- быт
- организация труда и отдыха
- отношение к вредным привычкам



# Образовательные компоненты в системе формирования ЗОЖ:

- влияние наследственности на индивидуальное развитие ребёнка;
- роль семейного воспитания и уклада на формирование образа жизни будущего поколения;
- целенаправленное применение разнообразных форм физической культуры;
- целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;
- использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание)



# Одна из главных задач дошкольного учреждения:

- создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников



**Начинаем день с утренней гимнастики - целью является - повышение  
общего жизненного тонуса и тем самым обеспечиваем быстреее  
включение в повседневную трудовую деятельность.**





# Здоровое питание дошкольников в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний.



Ежедневный приём на обед лука и чеснока – профилактика от гриппа и вирусных заболеваний.



## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА. СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

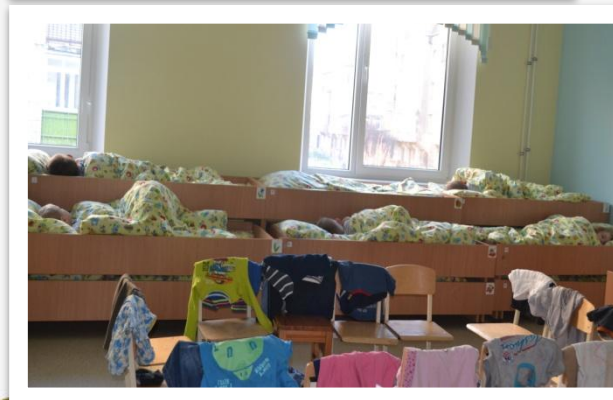
- **Не** принуждать. **Запомните: пищевое насилие** - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
- **Не** навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения прекратить.
- **Не** ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.



- **Не** торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожёванный кусок.
- **Не** отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
- **Не** потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.
- **Не** тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно!



**Цель дневного сна состоит в том, чтобы предоставить ребенку возможность отдохнуть и тем самым пополнить запас энергии на остальную часть дня.**



**Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы.**



**Целью занятий по развитию мышц рук (пальчиковая гимнастика), является развитие межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления)**



Свежий воздух действует как комплексный раздражитель, под его влиянием активизируется регулирующая роль центральной нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, повышается защитная функция организма. Благоприятное действие свежего воздуха проявляется и в настроении ребенка. Он становится бодрым, жизнерадостным.





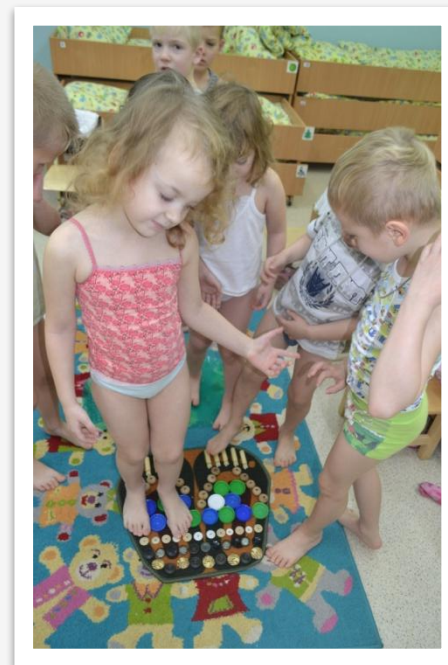


**Физкультурное занятие-охрана и укрепление здоровья детей. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств . Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение физического и психического благополучия.**





**Мы по коврикам ходили, про болезни все забыли.**



**Неотъемлемой частью закаливания являются водные процедуры.**



Великая ценность каждого человека –  
здоровье.

Вырастить ребёнка сильным, крепким,  
здоровым – это желание родителей и  
одна из ведущих задач, стоящих перед  
нами.



# Совместная деятельность педагогов – детей – родителей позволяет:

- Повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- Получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;
- Снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- Обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.



***Спасибо за внимание!***

