В воспитании детей очень важна роль здорового образа жизни семьи.

«Здоровый ребенок - это счастливая семья!»



## Здоровый образ жизни - хорошая привычка

### Родительское собрание в детском саду

Инструктор физ.воспитания МБДОУ №14 г. Киржач Новикова Оксана Васильевна Цель: Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье.



Форма проведения:
мастер-класс
Участники:

родители, дети

Место проведения:

спортивный зал ДОУ

Форма одежды: спортивная



### «Дети - цветы жизни.»

Чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.



## Плодородную почву для нашего цветка создают:

- Родители
- Воспитатели
- Специалисты ДОУ (инструктор физ. воспитания, муз. руководитель, педагог-психолог)
- CMN

# Разберем каждый лепесток и поговорим о слагаемых здорового образа жизни:

- Эмоциональное здоровье
- Режим дня
- Здоровое питание
- Утренняя гимнастика
- Активный подъем
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Правильно организованная развивающая среда

#### Эмоциональное здоровье



Важна роль родителей в поддержании эмоционального здоровья.

Любящие родители - это солнышко, которое согревает теплотой и дарит свою нежность.

#### Режим дня

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

#### Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка.



В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики.

Не надо забывать про гимнастику и дома.



Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! Ну подумайте: всего несколько минут вдень - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому.

Приглашаю всех на веселую зарядку! (выполнение комплекса утренней разминки)

#### Здоровое питание



Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал.

#### COBET:

Сделайте из приема пищи праздник!

На сайте <u>www.detskierecepty.ru</u> вы найдете много интересных идей как это сделать.

#### Прогулки на свежем воздухе



Гулять с ребенком нужно в любую погоду.

Обычно на прогулке малыши много двигаются. Но в основном это бег, ходьба, лазание по лесенке. Но нужно побуждать малыша выполнять и другие виды движений (перешагивание через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, прыжки, метание).

### Физические упражнения и подвижные игры

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий и занятий в бассейне ДОУ необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Для этого лучше всего использовать подвижные игры.

Родители, а вы помните, в какие игры вы играли в детстве?

Предлагаю вспомнить и поиграть.

#### Активный подъем

Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

Такими словами приветствуйте просыпающихся детей.



Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию, помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

#### Закаливание

Известно много способов закаливания.
Одними из таких способов являются массаж и дыхательная гимнастика

#### Массаж

полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.

A если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.

#### дыхательная гимнастика



Упражнение «Хомячки»
Ребёнок и родитель сильно
надувают щёки, «как у
хомячков» (дышат через нос ).
По сигналу кулачками
надавливают на щёки, выпуская
при этом воздух через рот.
Игра повторяется 5 — 6 раз.

Упражнение «Мама обнимает меня»

Сделать глубокий вдох носом, руки,
развести в стороны, задерживаем
дыхание 3 секунды, выдох обнять маму
так крепко, как и мама обнимает
своего ребенка.



#### Организация развивающей среды

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

#### Ребенку просто необходимы:

- шведская стенка
  - канат
  - велосипед
    - коньки
    - санки
    - лыжи
    - NPRM •

#### На прощание

Не забудьте взять с собой буклеты, которые лежат в шкафчиках ваших детей. В них есть все, с чем мы сегодня познакомились.

И помните: «Здоровый ребенок - это счастливая семья!»

До свидания!
До новых встреч!