

**РАЙОННОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
«ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ:
КАК ОН ВЛИЯЕТ НА
ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»**

**СЕКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ
РЕБЕНКА.**

**КАК СОХРАНИТЬ ЕГО ПРИ
ПЕРЕХОДЕ В ШКОЛУ»**



ЗДОРОВЬЕ

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия на фоне высокого иммунитета

○ Выделяется:

- **Физическое здоровье**
- **Психическое здоровье**
- **Социальное здоровье**

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- **Здоровье органов и систем организма на 70% обусловлено генетически.**
- **Физическое здоровье на 65% зависит от образа жизни человека (иммунитет, питание, подвижность, вредные привычки).**
- **Именно дошкольный возраст позволяет скорректировать и заложить здоровье на будущее.**



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Умение адаптироваться (успешно приспособливаться) к окружающим условиям во всех сферах жизни.
- Особенности темперамента нужно уметь использовать для сохранения, а не разрушения здоровья ребенка.
- Стрессоустойчивость основана на уровне осознания, понимания и принятия событий.
- Хорошие умственные способности (внимание, память, умение анализировать, прогнозировать, создавать новое).
- Положительный эмоциональный фон, уравновешенность, хорошая самооценка, инициативность, оптимизм.
- Умение принимать себя и других, ненасилие.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ◎ **Знание и применение социально приемлемых норм и правил.**
- ◎ **Наличие богатого опыта поведения и взаимодействия в разных ситуациях, в разной деятельности, с разными целями.**
- ◎ **Умение успешно (бесконфликтно, эффективно, содержательно) общаться и действовать в любой ситуации и среде.**

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Умение быть здоровым закладывается в семье, помогает перейти на новый этап жизни человека в любом возрасте.

Готовность к переходу в школу включает:

- Интеллектуальную готовность**
- Психофизическую готовность**
- Мотивационную готовность**
- Социальную готовность**

КИНЕЗИОЛОГИЯ

- это учение о развитии человека через естественные, обычные для него физические движения, направленные на оптимизацию деятельности мозга и тела.
- Гимнастика для мозга универсальна для детей и взрослых.



Состояние интеллектуальной, эмоциональной, физической сфер здоровья человека в любом возрасте напрямую связано с особенностями развития полушарий головного мозга и сформированности связей между ними. Кинезиология позволяет сделать работу мозга более согласованной через согласованность движений нашего тела.





УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ И КОНЦЕНТРАЦИЮ



Кинезиологические упражнения помогают ребятам освоить правильное дыхание, улучшить координацию движений, моторику, развивают самоконтроль, уравнивают работу нервной системы, снимают физическое и эмоциональное напряжение.



Упражнение на согласованность движений, растяжку, естественное выравнивание позвоночника и осанки снимают зажимы, улучшают работу внутренних органов и систем.



Педагоги знакомы с кинезиологическими упражнениями и активно используют их в своей работе с детьми дошкольного возраста.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛУЖАТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

- Переутомления и перенапряжения умственного и физического
- Импульсивности, слабой воли, внимания
- Плохой координации крупных и мелких движений
- Стрессовых состояний
- Эмоциональных проблем (тревожность, страх, неуверенность)
- Обострения хронических заболеваний

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Презентацию подготовила
Васильева Ирина Владимировна
Педагог-психолог высшей категории
МДОУ д/с №5 «Звездочка» г. Фурманов