

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Детский сад №5 Красносельского района г. Санкт-Петербурга

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ:  
«СОХРАНЕНИЕ И  
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
ДЕТЕЙ».**

**СОСТАВИЛА: ВОСПИТАТЕЛЬ ДОУ №5  
ОЛЬГА ГЕННАДЬЕВНА.**

**ТРУЛЁВА**

# ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

- ▣ Природно-климатические условия края;
- ▣ Экологическое состояние края;
- ▣ Социальная занятость родителей;
- ▣ Недостаточная компетентность у родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей;
- ▣ Недостаточная компетентность у педагогов в вопросе здоровьесбережения дошкольников;
- ▣ Низкая мотивация у дошкольников в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.
- ▣ Низкий иммунитет ребенка;
- ▣ Несоблюдение режима дня;
- ▣ Нарушение правил здорового питания;
- ▣ Отсутствие ведения активного образа жизни;
- ▣ Игнорирование закаливающими процедурами и т.д.

# КАК ДОШКОЛЬНИК ОЦЕНИВАЕТ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость.
2. По мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам.
3. Появляется пассивность к своему здоровью.



# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и личной безопасности.
- Задача: формировать осознанное отношение к собственному здоровью.



# НА ЧТО НАПРАВЛЕНА РАБОТА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ В ДОУ ?

- ▣ Направлена на формирование у всех участников образовательного процесса мотивации к ведению здорового образа жизни.
- ▣ *Здоровый образ жизни* – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.
- ▣ Предполагает включение всех участников образовательного процесса: воспитанников, их родителей и воспитателей.

# Что и почему поддерживает здоровье наших детей:

- ▣ *Утренняя гимнастика* – способствует подготовке организма к дневному бодрствованию, дисциплинирует, вырабатывает собранность, умение преодолевать лень.
- ▣ *Физкультурные занятия* – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Занятия проводятся не менее трех раз в неделю в первой половине дня.
- ▣ *Физкультминутки* активно используются в занятии для снятия умственного напряжения и повышения работоспособности детей, для реализации потребности в движении.
- ▣ *Достаточный отдых* – заключается в рациональном использовании выходных, праздничных дней, каникул для укрепления здоровья детей.
- ▣ *Прогулки* – один из важных режимных моментов, во время, которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.
- ▣ *Утренняя прогулка* – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений.
- ▣ *Личная гигиена* – важный момент в сохранении и укреплении здоровья, направленный на поддержание чистоты тела.
- ▣ *Правильный режим дня* – оптимальное распределение в течение суток труда, питания, сна и отдыха.
- ▣ *Закаливание* - это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими.

# Сотрудничество родителей и детского сада:

- ▣ Организация выставок рисунков и поделок.
- ▣ Практические мероприятия: творческие мастерские, мастер-классы, праздники.
- ▣ Проектная деятельность.



- Вместе мы вырастим наших детей здоровыми, сильными и умными!
- Надеемся на сотрудничество!
- Спасибо за внимание.