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 ТРУЛЁВА ОЛЬГА ГЕННАДЬЕВНА.

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 поддержит 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.