

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

родительское собрание
во второй младшей группе
МАДОУ ЦРР ДС №19

Воспитатель: Хала Наталья Геннадьевна



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 быстрее 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. А ежедневный прием фруктов и овощей – способствует пополнению организма необходимыми витаминами.



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

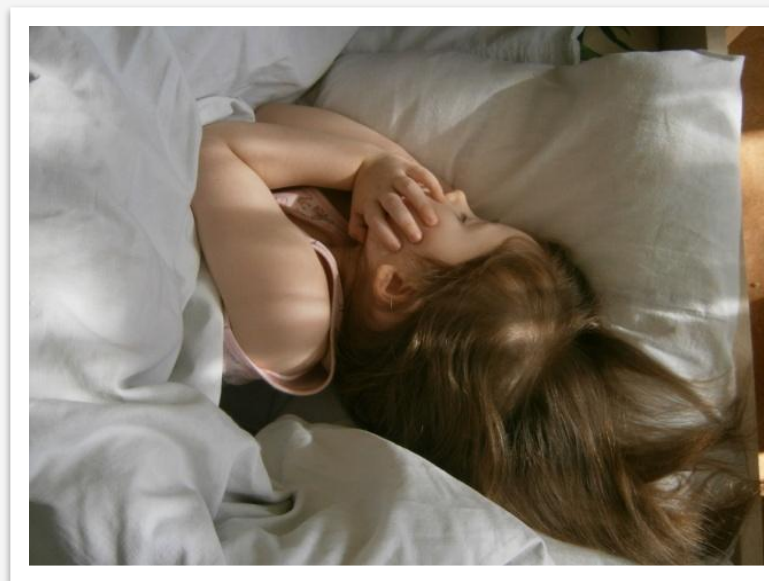
- **Не** принуждать. **Запомните: пищевое насилие** - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! 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!

