

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА - ОСНОВА ЕГО БУДУЩЕГО».»

Воспитатель МКОУ Юрасовская ООШ
(дошкольная группа «Ромашка»

Станицына С.Д.,

ЗАДАЧИ:

- 1. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- 2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
- 3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

- В условиях модернизации образования с введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной образовательной программы дошкольного образования одной из главных и основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их воспитания и развития.

- Основным направлением в деятельности дошкольной группы является охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников.

Особое значение уделяется физическому воспитанию.

Ежедневно проводится комплексная утренняя зарядка, дыхательная гимнастика, физкультурные минутки, прогулки с включением подвижных игр, физкультурные занятия.

Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам журнала «Береги здоровье с детства или 10 заповедей здоровья».

- Этот журнал о самом главном в нашей жизни – о наших детях.
- Для поддержания здоровья нужны простые, известные всем условия, знакомые с детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их ещё проще – образ жизни.
- Получается, что здоровье – это состояние организма при определённом образе жизни. И для того, чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги лишь немного поможем вам. Сегодня мы выделим 10 заповедей здоровой жизни.

ЗАПОВЕДЬ 1. «СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ»

- Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Следует уделять особое внимание полноценному сну, засыпание 21 – 22 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов. Просмотр телепередач не более 40 минут в день.

ЗАПОВЕДЬ 2. «РЕГЛАМЕНТИРУЕМЫЕ НАГРУЗКИ»

- Очень важно регламентировать как физические так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, то за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

ЗАПОВЕДЬ 4. «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

- Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.

Физкультурой занимаюсь,
Чтобы быть красивым.
И всегда всем улыбаюсь,
Чтобы быть счастливым.



ЗАПОВЕДЬ 5. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк:
- - утренняя зарядка
- - физкультурные минутки
- - дыхательная гимнастика
- - приёмы массажа
- В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.

ЗАПОВЕДЬ 6. «ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ»

- Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать
 - - обливание утром и вечером из ведра;
 - - контрастный душ, ванны для рук и ног (начать с тёплой) ;
 - - обтирание мокрым полотенцем
- Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

ЗАПОВЕДЬ 7. «ПРИЁМЫ МАССАЖА»

- Массаж биологически активных точек является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

ЗАПОВЕДЬ 8. «ТЁПЛЫЙ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ»

- В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья, и следовательно к задержке в развитии. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать правильную программу поведения. Нельзя говорить «не беги» - следует сказать – давай пойдём шагом. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка.

ЗАПОВЕДЬ 9. «СВЕЖИЙ ВОЗДУХ»

- Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом
дыши



ЗАПОВЕДЬ 10 «ПИТАНИЕ»

- Детям для полноценного роста необходимо полноценное питание. В органичном питании следует придерживаться простых правил:
- - питание по режиму;
- - использование натуральных продуктов;
- - витамины;
- - сбалансированное питание;
- - ежедневно фрукты и овощи;
- - внешний вид еды (от него часто зависит аппетит ребёнка) .

- ◎ Дорогие родители, обратите внимание, на цветочек, который у нас получился. Если Вы будете соблюдать эти простые заповеди, то Ваши дети всегда будут здоровы!