

Родительское собрание в старшей группе «Здоровый образ жизни»



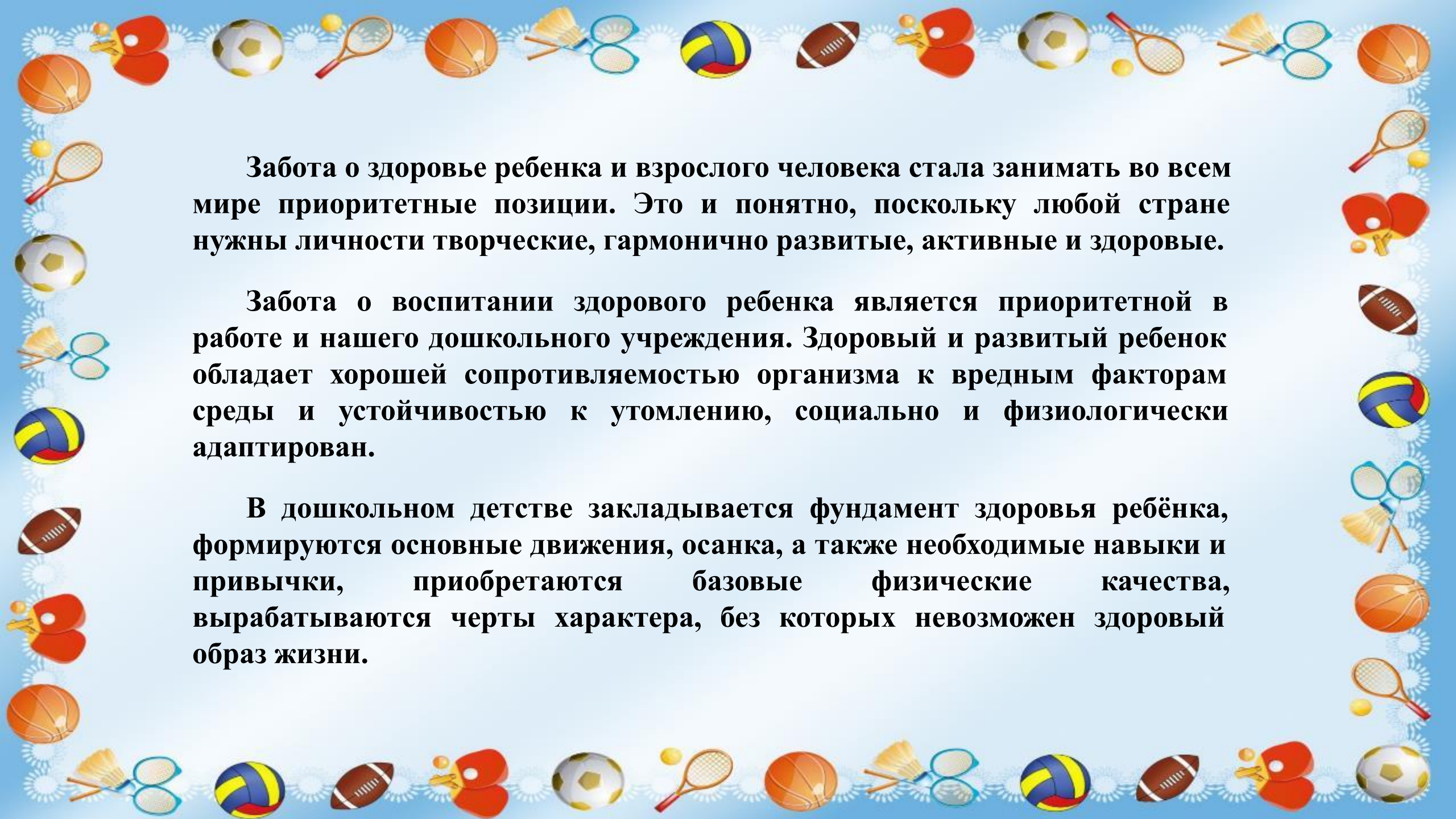
Подготовила :
воспитатель старшей
группы «Крепыши»
Игнатьева Т.С

«Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

(из толкового словаря Ожегова).

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.





Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Игра
«Неоконченное предложение»

Мой ребёнок будет здоров, если будет ...



Режим дня –

это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.



Правильное питание

– включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.



Прогулка

- наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.



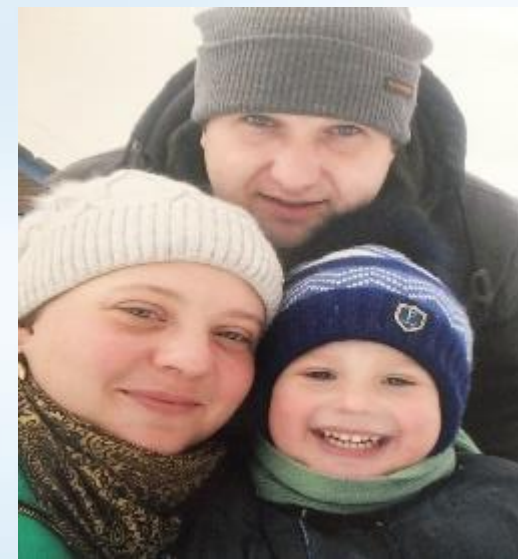
Физические занятия

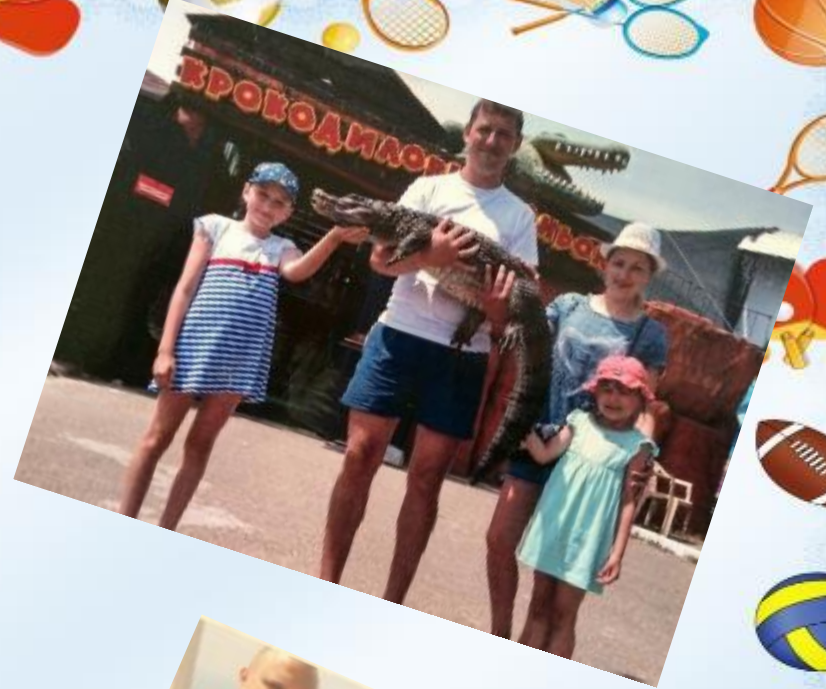
- улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме. В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.



Благоприятная психологическая обстановка в семье

– хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками





Закаливание

- повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.



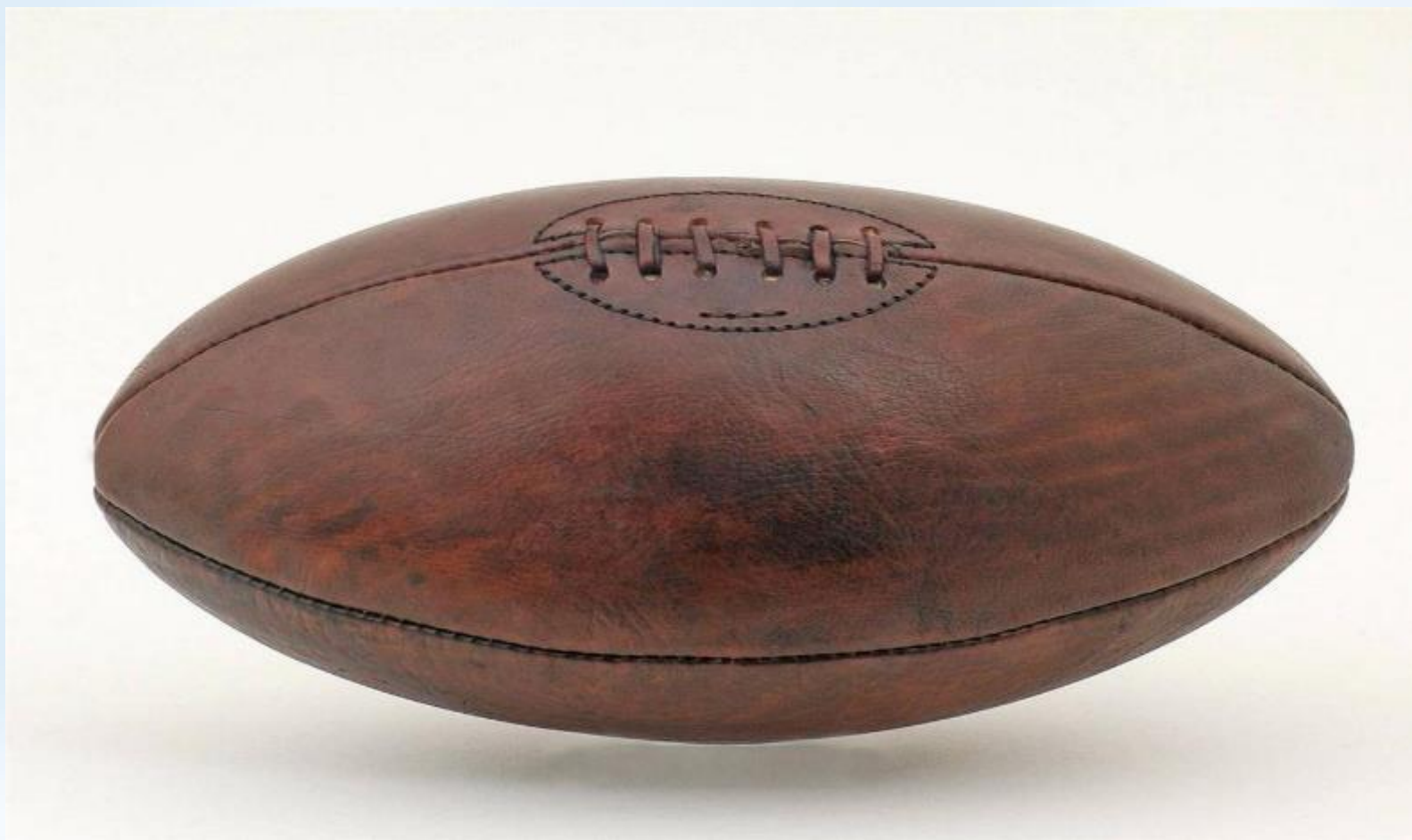
ВИКТОРИНА



**В прошлом веке эта игра выглядела вот так.
Как она называется?**



Из какой игры мяч?



**Выберите продукты
полезные для детей!**



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

О каком витамине идет речь?

Повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний верхних дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов, оказывает благоприятное воздействие на функции центральной нервной системы.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text area.

Верны ли утверждения:

Можно начинать закаливание даже во время болезни?

Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов?

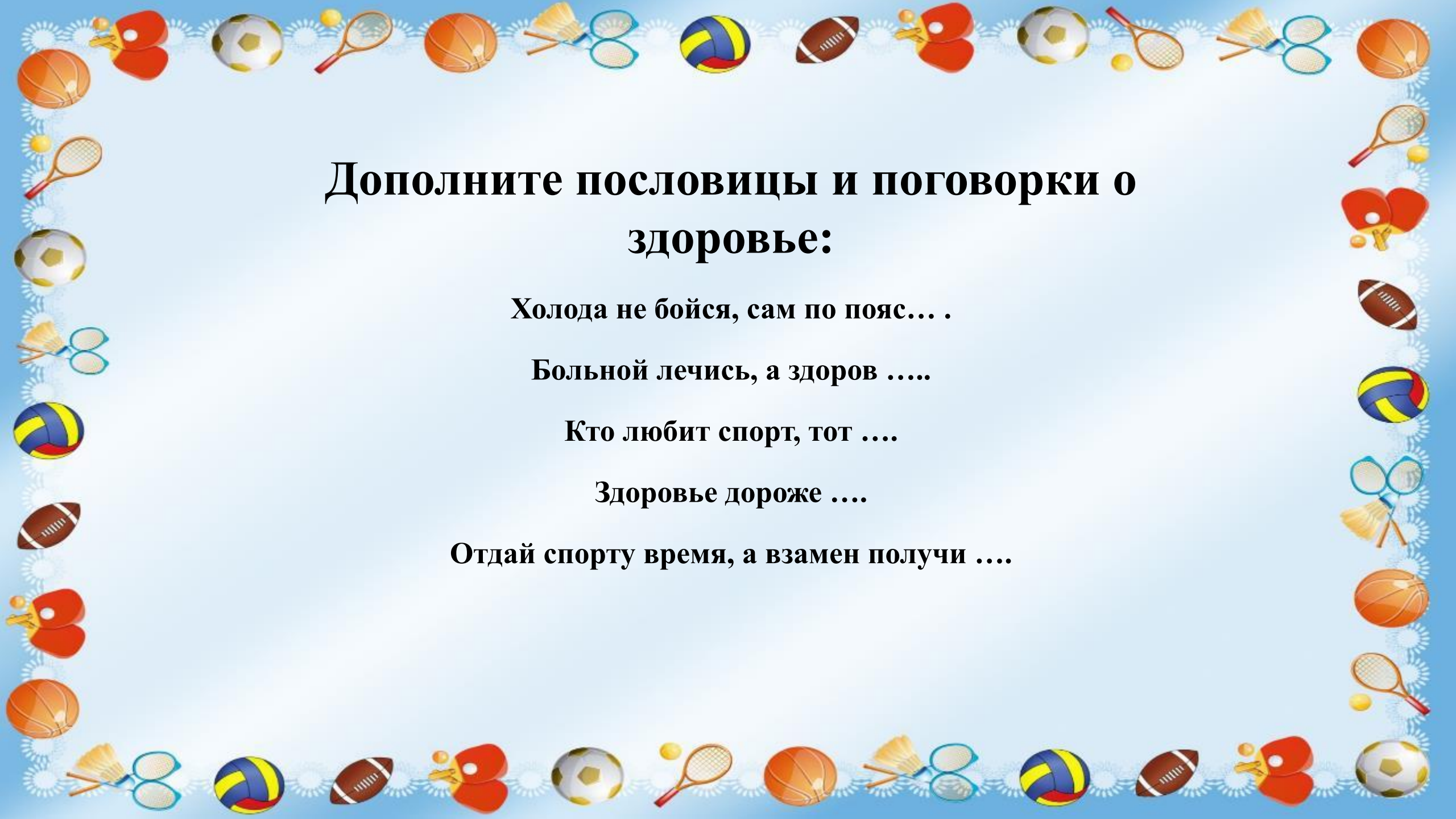
Не забывай о контрастных ванночках для ног?

Утром выполняй зарядку при закрытой форточке?

Обтирайся водой комнатной температуры?

Отгадайте ребус.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

Дополните пословицы и поговорки о здоровье:

Холода не бойся, сам по пояс... .

Больной лечись, а здоров

Кто любит спорт, тот

Здоровье дороже

Отдай спорту время, а взамен получи



**Назовите детский зимний транспорт?
Назовите виды спорта на букву Ф и В?**

В какую подвижную игру играют дети?

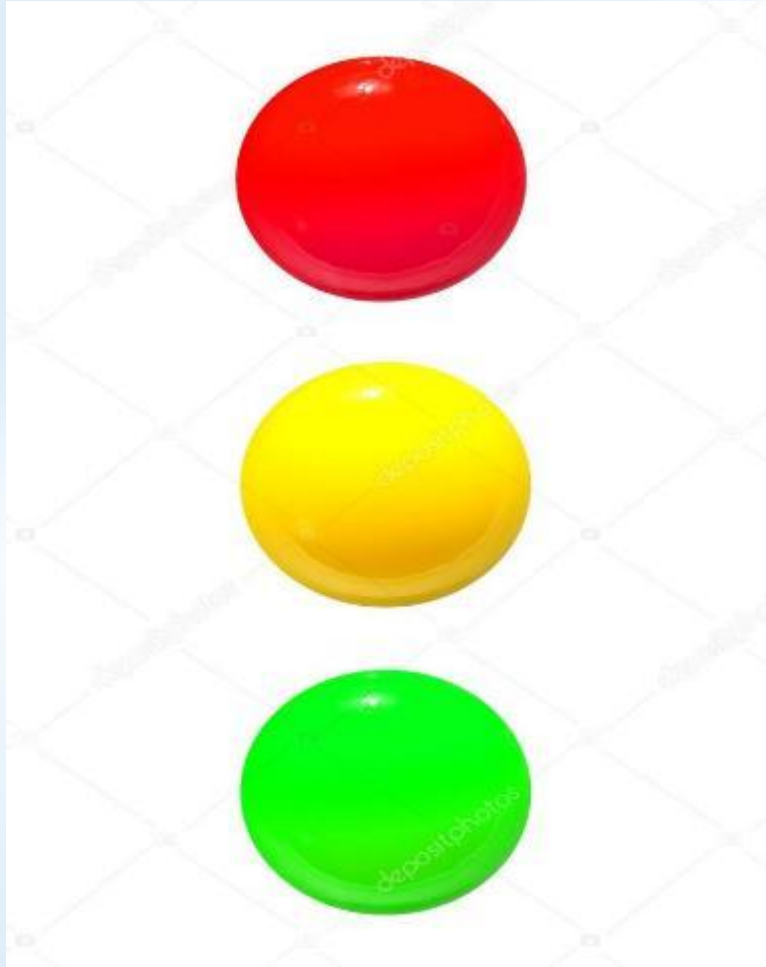


Соберите пазлы.



**Разбор ситуаций
«А я поступил бы так...»**





- **Красный лист – ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше**
- **Желтый лист – я постараюсь все выполнять.**
- **Зеленый лист – разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.**



Спасибо за внимание!