

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – д/с 201» г.Омск

# **ЗДОРОВЬЕ и Гигиена детей**

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

Подготовил  
Воспитатель подготовительной группы  
№12  
Галайдина О.Н.

# **ЦЕЛИ:**

- **получить информацию о формировании гигиенических навыков у дошкольников;**
- **дать рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.**



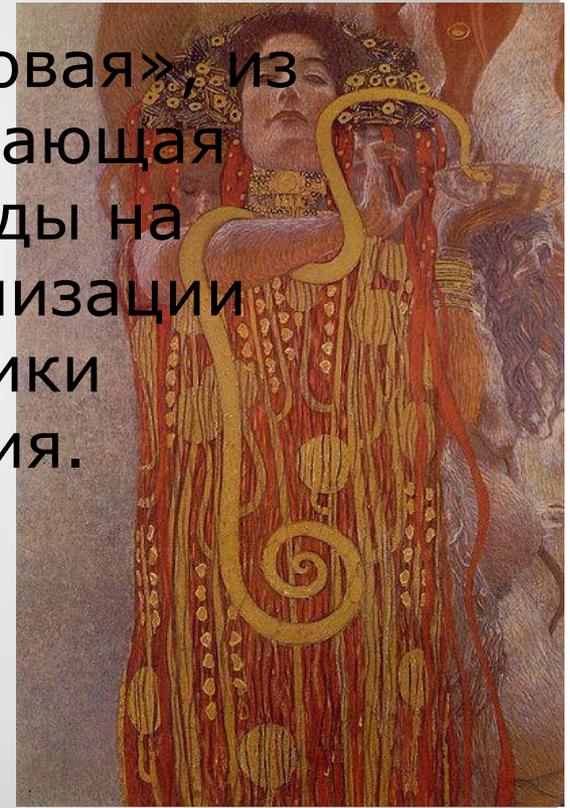
Если человек сам следит  
за своим здоровьем, то  
трудно найти врача,  
который знал бы лучше  
полезное для его  
здоровья, чем он сам.  
Сократ

Надо непременно  
встряхивать себя  
физически, чтобы быть  
здоровым нравственно.  
Толстой Л. Н.

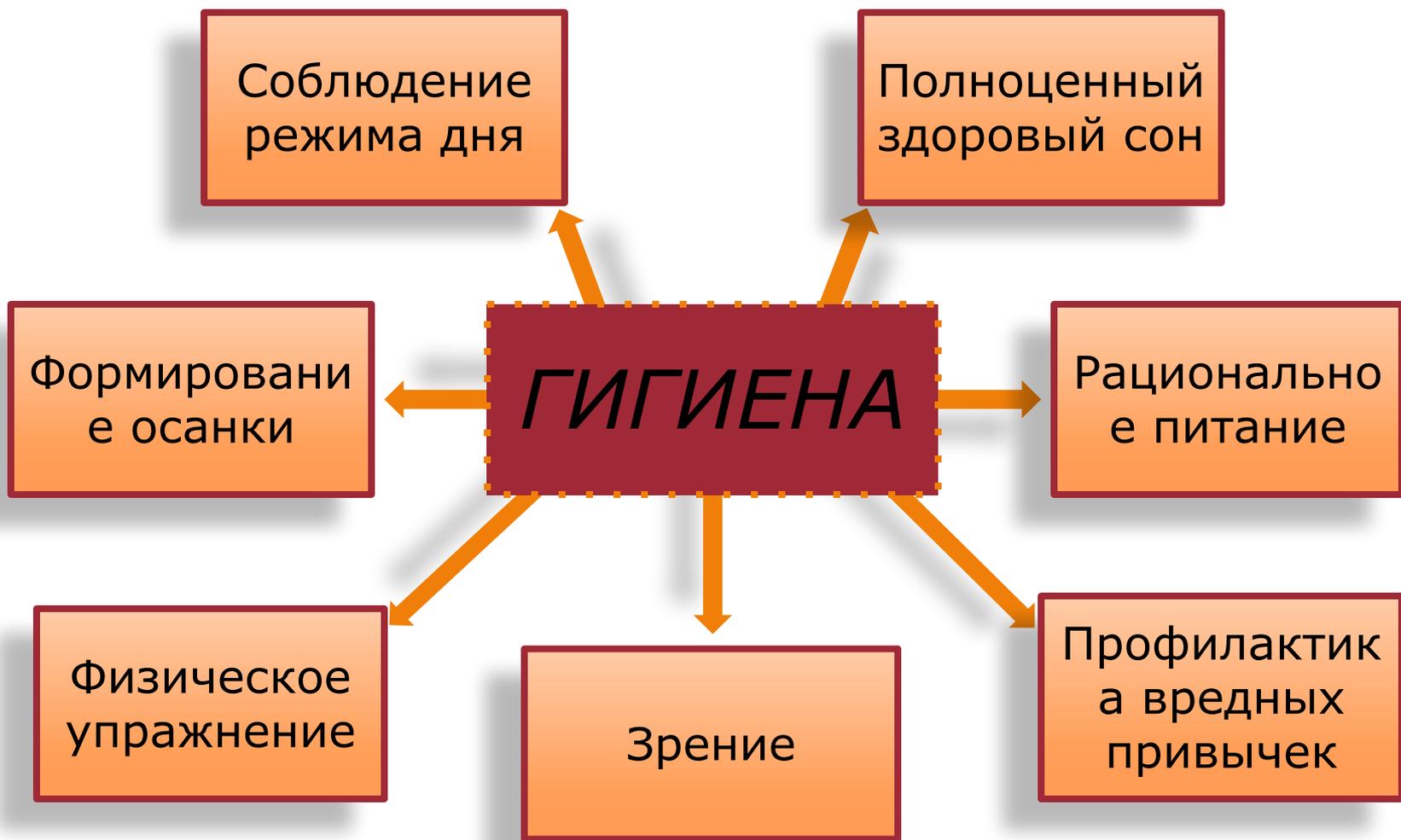


# Гигиена

Гигиена (от др.-греч. ὑγιεινὴ «здоровая», из ὑγιεία «здоровье») — наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия.



Гигиена в  
представлении  
художников



# Воспитание гигиенических навыков

Режим дня:

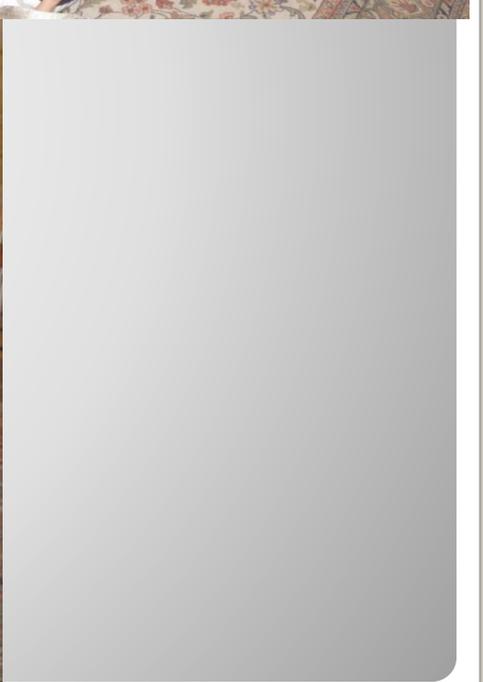
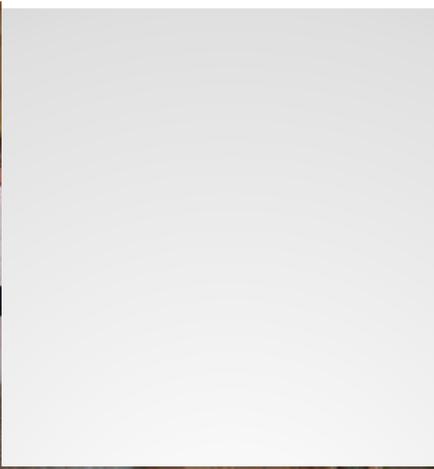
- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание    | 7-8.00      |
| 2. Завтрак  | 8.40        |
| 3. Игры и занятия дома  | 9.10 -10.00 |
| 4. Прогулка и игры на свежем воздухе                            | 10.10       |
| 5. Обед   | 12.30-13.20 |
| 6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)      | 13.30-15.30 |
| 7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15 -16.00   |
| 8. Полдник  | 16.00       |
| 9. Прогулка и игры на свежем воздухе                            | 16.30       |
| 10. Ужин  | 18.30       |
| 11. Свободное время, спокойные игры                             | 19 -20.00   |
| 12. Ночной сон  | 21-22.00    |



# Физические упражнения ДЛ ДЕТЕЙ

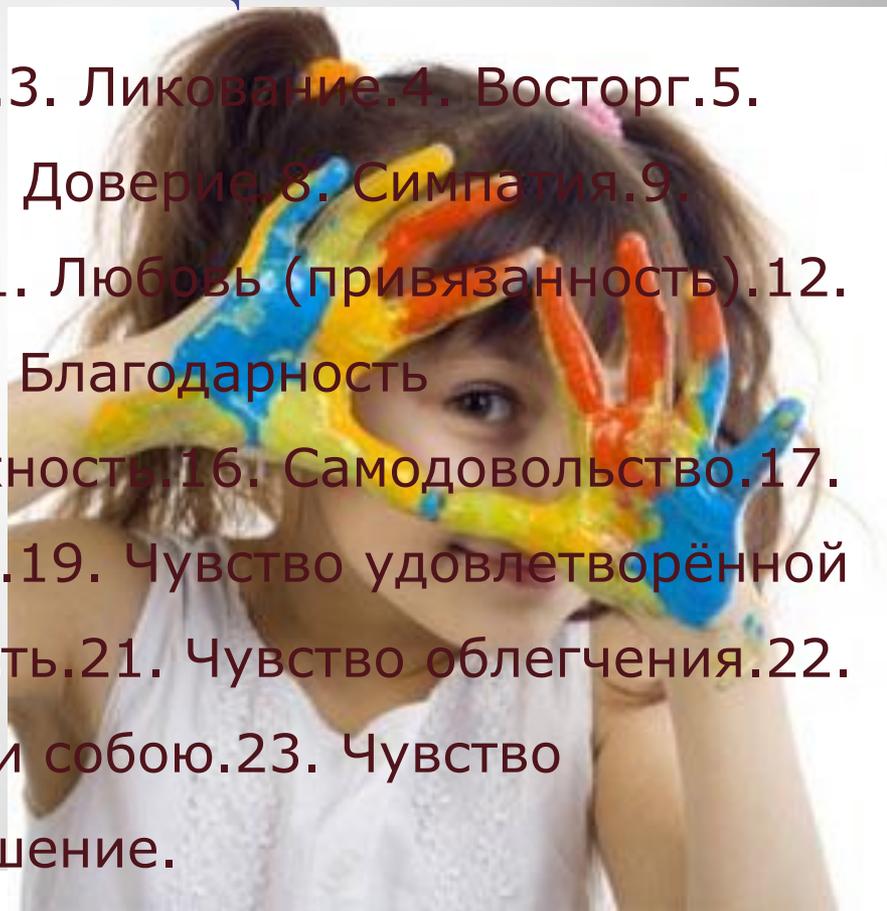
- Ходьба по комнате или на месте с ускорением и замедлением темпа в течение 1 минуты. Голову и корпус стараться держать прямо.
- 1. «Сильные руки». Исходное положение (ИП) — стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох). При опускании рук разжать пальцы (выдох). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
- 2. «Часики». ИП — стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так». Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.
- 3. «Пчелка». ИП — стоя; ноги вместе, руки опущены. Присесть, подняв руки вперед (выдох), затем выпрямиться, опустить руки и отвести их назад (вдох). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
- 4. «Регулировщик», ИП — стоя; ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Сделать вдох через нос, затем на выдохе поменять положение рук и одновременно произносить: тр-р-р-р». Темп средний. Повторить 5-6 раз.
- 5. «Дровокол». ИП — стоя; ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях (вдох). Наклониться, одновременно опустив руки между коленями, стараясь не сгибать ноги в коленях (выдох). Темп средний. Повторить 5-6 раз.





## Положительные эмоции.

1. Удовольствие
2. Радость
3. Ликование
4. Восторг
5. Гордость
6. Уверенность
7. Доверие
8. Симпатия
9. Восхищение
10. Любовь
11. Любовь (привязанность)
12. Уважение
13. Умиление
14. Благодарность (признательность)
15. Нежность
16. Самодовольство
17. Блаженство
18. Злорадство
19. Чувство удовлетворённой мести
20. Спокойная совесть
21. Чувство облегчения
22. Чувство удовлетворённости собою
23. Чувство безопасности
24. Предвкушение.





## Осанка

**Это привычное положение тела при выполнении естественных движений.**

**Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью.**

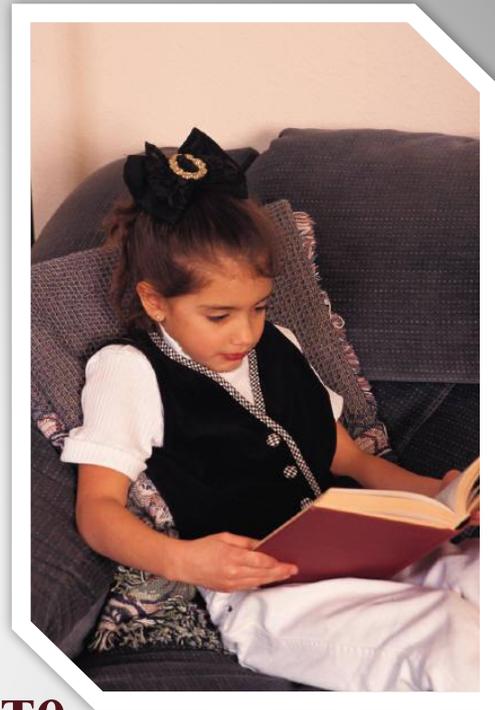
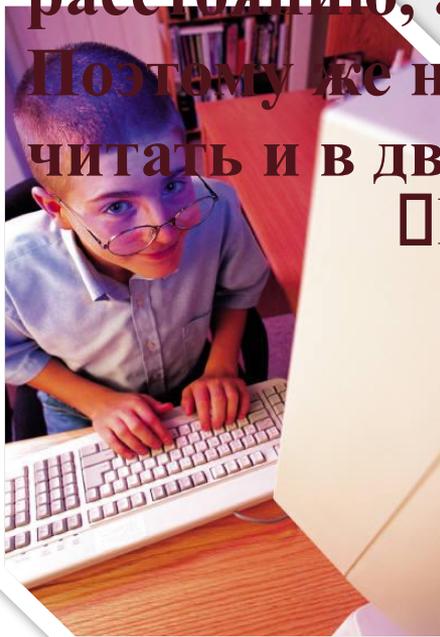
**О дошкольнике, имеющем хорошую осанку, без ошибки можно сказать, что он гармонично физически развит.**

**«Ничего не может быть страшнее,  
как потеря зрения,  
это невыразимая обида,  
она отнимает у человека  
девять десятых мира».**

**А. М. Горький**

# Зрени

- Почему нельзя читать **е** ходу? При этом расстояние от глаз до книги все время меняется и глазам всякий раз приходится приспособливаться к новому расстоянию, а это их утомляет. Поэтому же не рекомендуется читать и в движущемся транспорте.



- Может стать вредным для глаз и телевизор, если не соблюдать такие правила: смотреть передачи можно не чаще двух раз в неделю и не более чем по 2 – 2,5 м; надо следить за тем, чтобы изображение было четким.

**Благодарим вас за активное  
участие в собрании и желаем  
успехов в обучении  
и воспитании детей.**