

«Здоровье наших детей В наших руках»



Подготовила:
воспитатель группы №9
Комисарчук Н.В.



Санкт-Петербург
2015г.

Форма проведения: круглый стол



Цели:

- Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Задачи

- Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую активность.
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом безопасном образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Давайте поразмышляем.

Здоровье – это....

Закаливание – это...



- **Здоровье** - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.
- **Закаливание** - эффективное средство укрепления здоровья человека, в результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды.

Как сохранить здоровье?

Вот Вам добрые советы.
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Учитесь все его ценить!





Физические упражнения

Полноценное питание

Сон

гигиена

Закаливание

Игра

доброжелательный климат в семье

Прогулка

здоровье

Угроза здоровью ребенка

вредные
привычки
родителей

Дети
одни дома

Дети
на дороге



Дети подражают нам, взрослым!

Здоровье ребенка в ваших руках!



Обмен опытом родителей: «Здоровый образ жизни в нашей семье»

- - Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?
- - Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?
- - Какие закаливающие процедуры - Вы проводите с детьми дома?

Мастер-класс.



Подведение итогов :

- 1. Необходимо внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
- 2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
- 3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.
- 4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми оздоровим - себя омолодим.
- 5. Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

Восточная мудрость гласит:

**«Здоровье – это вершина,
которую должен каждый « покорить сам».**

**Вместе с Вами мы сможем научить детей
покорять эту вершину.**





Спасибо за внимание



