

ГБДОУ д/с №39 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию
детей Красносельского района Санкт-Петербурга

Презентация
« Здоровый образ жизни в семье-залог здоровья
ребёнка»

Подготовила в-ль старшей гр. №3
Голубева Валентина Петровна.

Цикл коллективных консультаций для родителей.

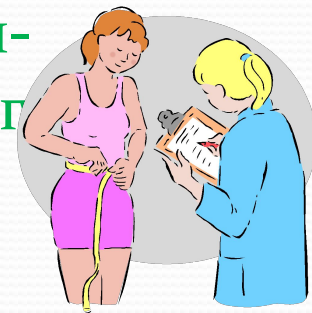
- *Цель: Включить повышение уровня педагогических знаний и умений родителей, помочь родителям в семейном воспитании для создания необходимых условий здоровьесберегающего воспитания детей; взаимодействовать с родителями по развитию и оздоровлению воспитанников.*

Основные задачи.

- Повысить общую педагогическую культуру родителей и культуру здоровья.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Изучить и обобщить положительный опыт семейного воспитания по здоровье сбережению.
- Просветить родителей в области педагогики, детской психологии, здоровье сбережения.

Слагаемые здоровья детей.

- Семья определяет отношения детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни-главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Здоровый образ жизни-это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребёнка здоровым-это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.



Утренняя гимнастика.

- Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребёнка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное – контролировать интенсивность нагрузки с учётом возраста и физического развития малыша, разнообразить используемые упражнения. Во время упражнений следить за дыханием, оно должно быть ровное, глубокое, и спокойное, делая глубокий выдох. Утренняя гимнастика не только пробуждает организм, но и оказывает определённый тренирующий эффект. После зарядки можно предложить водные процедуры.

Безобидные сладости.

- Сладкое с незапамятных времён неизменно служило синонимом приятного и во многом недопустимого. Уже с самого рождения мы приучаем детей к неумеренной сладкой жизни, даём грудничкам подслащённые смеси и каши. А потом удивляемся почему ребёнок выплёвывает овощные и фруктовые соки. Именно с этого времени дети начинают жаловаться на недомогания, а врачи говорят, что он сильно вырос. Внутренние органы, мышцы не успевают угнаться за ростом тела. В это время у детей определяются физиологические шумы в сердце. Необходимо регулярное посещение врача, но родителям не стоит паниковать. Как определить, ребёнок по росту будет в маму или в папу? Рост ребёнка зависит от роста обоих родителей.

Проблема детского ожирения.

- Детское ожирение развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.
- Лечение детского ожирения:
- Физическая активность, программа тренировок.
- Питание и диета. Детям не рекомендуется голодать или ограничивать потребление калорий, это может вызвать стресс. Сбалансированная диета с ограниченным потреблением калорий успешно применяется для лечения ожирения. А также диета в сочетании с фитнесом = эффективная стратегия лечения ожирения.

Вывод.

- Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Для этого родителям надо хорошо ознакомиться с комплексом упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы добьёмся более высоких результатов в физическом развитии наших детей