

Родительское собрание

Тема:

«О здоровье всерьез»



Разработала Гарунова И.Г., воспитатель
МБДОУ «ЦРР-д/с «Белоснежка»
п.Пурпе-1

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровье ребенка – это динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.



Оздоровительная работа

Социальное здоровье

это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с сослуживцами, коллегами по работе, с соседями и т.д. – т.е., с теми людьми, с которыми нам приходится общаться

Физическое здоровье

это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания

Духовное здоровье

это умение управлять своими чувствами и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

(2011-2016 год)

**Цель программы – создание
эффективной системы управления
качеством оздоровительной
деятельности.**

**Основные ценностные ориентиры программы
«Здоровый дошкольник», концептуальные подходы
программы сформулированы на основе программы
«Здоровое поколение» на 2012-2015, разработанной
департаментом образования Администрации
Пуровского района.**

Задачи:

- ❖ Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников, формируя у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
- ❖ Совершенствовать систему закаливания организма, используя современные эффективные методы закаливания.
- ❖ Способствовать созданию условий в ДОУ и семье, способствующих сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей, через организацию педагогического процесса.
- ❖ Формировать физическую культуру педагогов и родителей.

Мудрые изречения

- **Здоровье – не всё, но всё без здоровья – это ничто.**
- **Где здоровье, там и красота.**
- **Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.**
- **Здоровому все здорово.**
- **Здоровьем слаб, так и духом не герой.**
- **Здоровья за деньги не купишь.**
- **Здоров будешь - все добудешь.**
- **Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял- многое потерял, здоровье потерял - все потерял.**

ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на сохранение и укрепление здоровья.



Режим дня

- Режим дня – это четкий распорядок жизни и деятельности ребенка в течение суток;
- Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Утренняя зарядка

- Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам. В холодное время года воспитанники занимаются гимнастикой в помещении, а в теплое время года зарядка проводится на свежем воздухе (10--12 мин в подготовительной к школе группе).





Занятие физкультурой

- ✓ развивает координацию движений, реакцию, силу и выносливость;
- ✓ помогает поддерживать тело в тонусе, делает его не только сильным и выносливым, но и здоровым, ведь наши умственные способности могут раскрываться в полной мере только при условии здорового тела, не отягощенного недугами тела;
- ✓ развивает волю, тактическое мышление, тренирует решительность, снимает эмоциональное напряжение



Прогулка

- Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, закаливающий эффект. Наконец, прогулка -- это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.





Правильное питание

- Это одна из самых важных составляющих здоровья и благополучия детей;
- Детская еда отличается тем, что она предназначена для растущего организма (наличие в пище всех необходимых ингредиентов: белки, жиры, витамины, углеводы, микроэлементы);
- Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.



Дневной сон

- Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности. Очень полезна перед сном спокойная прогулка. При организации сна важно не только соблюдать его длительность, но и следить за тем, чтобы дети хорошо спали. В спальнях и группах, временно превращаемых в спальни, создаются условия для спокойного сна: В помещения, где спят дети, должен постоянно поступать свежий воздух, ускоряющий наступление сна и поддерживающий его физиологическую глубину и длительность (температура 14--15°), удобные постели, неяркий свет, тишина. Воспитатель находится в спальне с детьми.

Здоровье-сберегающие

ТЕХНОЛОГИИ

- **Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**
- **Динамические паузы (физкультминутки) (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);**
- **Подвижные и спортивные игры (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);**
- **Гимнастика пальчиковая (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);**
- **Гимнастика для глаз (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);**
- **Гимнастика бодрящая (проводится ежедневно после дневного сна);**
- **Гимнастика утренняя (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах);**
- **Комплексное закаливание (обтирание варежками, ходьба по ребристой поверхности, воздушные и водные ванны);**
- **Артикуляционная гимнастика.**



Уважаемые родители!

Здоровье наших детей
в наших руках

