



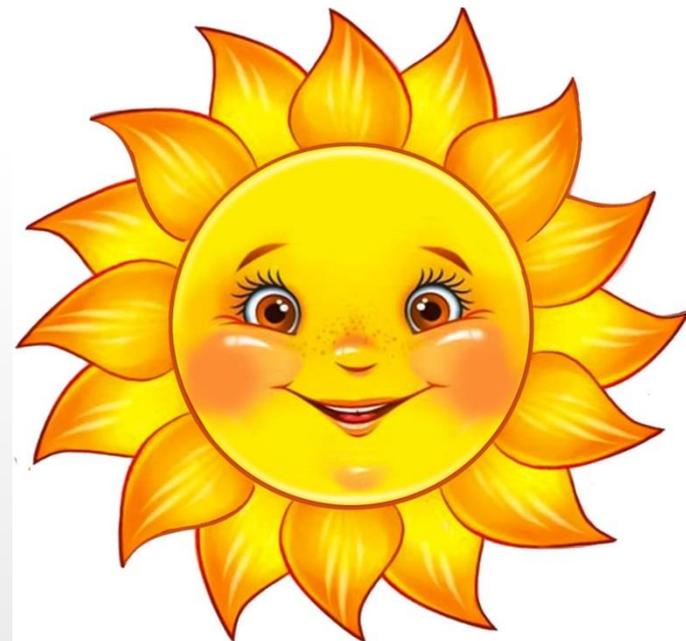
*Родительское собрание
«Сохранение и укрепление здоровья
младших дошкольников»*



*Воспитатели:
Попова Алёна Сергеевна
Ширяева Светлана Викторовна*

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

*Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.*



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



Какие факторы влияют на состояние здоровья?

- ❖ *наследственность*
- ❖ *экология*
- ❖ *развитие здравоохранения*
- ❖ *образ жизни*



Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

Взрослым необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.



Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- ❖ формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- ❖ воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться; есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- ❖ помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- ❖ развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- ❖ вырабатывать навыки правильной осанки;
- ❖ обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- ❖ развивать художественный интерес.



Полноценное питание ребенка

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.



Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.



Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, организацией правильного режима.



Систематические занятия физкультурой не только укрепляют физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Занятия физическими упражнениями с мамами и папами доставляют детям огромное удовольствие!



Режим дня

Режим дня дошкольника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток для ребёнка дошкольного возраста.

Регулярное повторение ритма дня, включающего сон, принятие пищи, прогулки, занятия в одно и то же время благоприятно влияет на развитие и здоровье ребенка дошкольного возраста.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по два часа, летом неограниченно. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.



Не менее важной составляющей частью режима дня ребёнка является **сон**. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.



Систематически закаливать детский организм с использованием природных факторов:

- ❖ Закаливание водой
(купание, обтирание, обливание);
- ❖ Закаливание воздухом
(принятие воздушных ванн);
- ❖ Закаливание солнцем
(принятие солнечных ванн).



*Помните, здоровье ребенка в наших руках!
Прислушивайтесь к потребностям
ребенка и будьте здоровы!*



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!