

МБДОУ «Детский сад №149»

г.о. Самара

**Родительское собрание во второй
младшей группе №11**

**Тема: «Сохранение и укрепление
здоровья младших дошкольников»**

Воспитатели Завьялова А.Е.

Андрянова Е.Ю.



Здоровье не существует само по себе.
Нужно хотеть и уметь заботиться о нем.
Если не следить за своим здоровьем,
можно его потерять. Сохранять и улучшать
здоровье – огромная каждодневная работа,
начиная с рождения.



Укрепление здоровья детей должно
осуществляться совместными усилиями
семьи и детского сада.





Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость.



Закаливание положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.



Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.



В детском саду проводится комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья :
сквозное проветривание, соблюдение санитарно-гигиенического режима, утренняя гимнастика в проветренном помещении, дыхательная гимнастика , игровой массаж, гимнастика в постели после дневного сна, хождение босиком по массажным коврикам, прогулка на свежем воздухе.





Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Также она имеет и воспитательное значение. С помощью нее дети приучаются к определенному режиму.

Игровой массаж. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами.



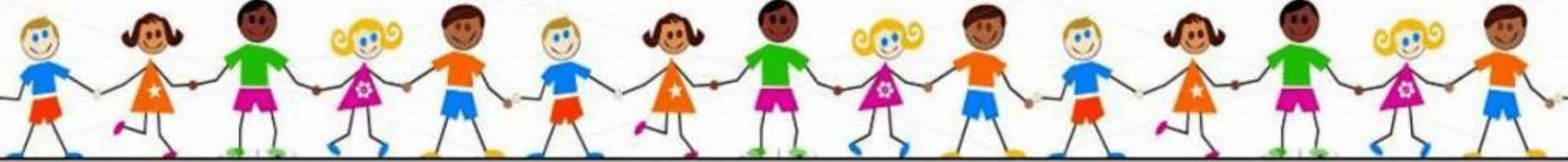
Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, выносливость при физических нагрузках. После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики.



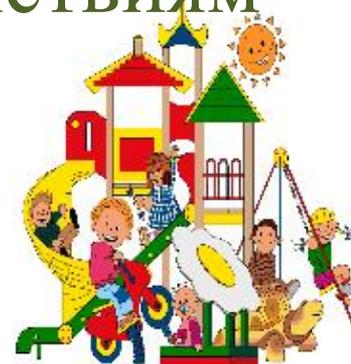
Массажные коврики являются средством профилактики плоскостопия. Коврики изготавливаются из различного бросового и природного материалов: фломастеров, пробок от бутылок, пуговиц, галек, шишек.

Воздушные процедуры. Любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.





Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.



Уважаемые родители!
Помните здоровье ребёнка в
Ваших руках! Давно
замечено: в тех семьях, где
взрослые болеют мало, и
дети, как правило, здоровы.

