

МБДОУ «Детский сад №149» г.о.Самара

# Родительское собрание «Будем здоровы: основы формирования ЗОЖ в детском саду и дома»



ПОДГОТОВИЛИ ВОСПИТАТЕЛИ:  
ГЕТМАНЕЦ Е.Б.

БОГОТЕНКО Т.А.

Цели  
оздоровительной  
работы в ДОУ :  
расширять и укреплять  
знания детей  
о здоровом образе жизни,  
совершенствовать  
физические  
способности,  
воспитывать желание вести  
здоровый образ жизни



**Здоровый образ жизни** – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Составляющие здорового образа жизни:

Двигательная активность

Физическая культура и спорт

Закаливание

Рациональный режим

Рациональное питание

Личная гигиена

Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду

Экологически грамотное поведение



## Двигательная активность.

### Физическая культура и спорт

Это эффективные средства сохранения и укрепления здоровья.

Им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков.

### Средства двигательной активности:

физические упражнения

физкультминутки

эмоциональные разрядки

гимнастика

прогулки



**Закаливание** повышает устойчивость организма к природным факторам.

### Принципы закаливания:

Постепенность закаливающих процедур

Систематичность

Последовательность

Комплексность

Учёт индивидуальных особенностей ребёнка

## Формы закаливания:



Контрастный душ



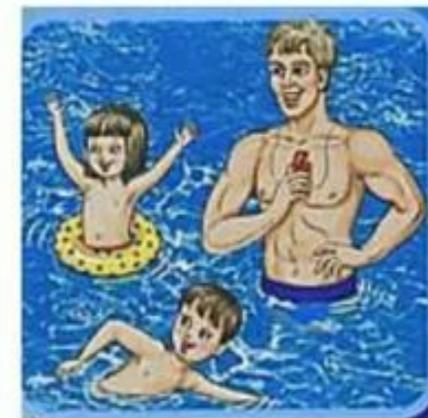
Солнечные ванны



Умывание холодной водой



Прогулки на воздухе



Купание в водоёмах

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма.

Утренняя гимнастика способствует воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни.



**Режим** – это  
правильное  
чередование периодов  
работы и отдыха.  
Принципы:  
Строгое выполнение  
Недопустимость частых  
изменений  
Доступность



## Основные компоненты режима

- 1) сон;
- 2) прогулки;
- 3) учебная деятельность;
- 4) игровая деятельность;
- 5) отдых по собственному выбору;
- 6) прием пищи, личная гигиена.



**Сон** – важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.



## Рациональное питание

Первый принцип рационального питания – его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.

Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвёртый принцип рационального питания.

## Пирамида правильного питания



## Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

## Соблюдай правила гигиены! Чистота – залог здоровья!

Если хочешь быть здоров.  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрым быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.



## Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду

Основной задачей семьи и педагогов является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

### Благополучная психологическая обстановка

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.



# Вместо заключения

Здоровый образ жизни – залог нашего хорошего настроения и самочувствия. Здоровье ребенка является одним из самых важных условий для формирования правильно сформированной личности. Представить себе гармонично развивающегося человека без осознания важности заботы о своем организме очень сложно. Это неотъемлемая часть познания мира и становления физически и духовно развитой личности. Быть здоровым – значит заниматься физическими упражнениями, соблюдать гигиенические нормы, и правильно питаться, бороться с вредными привычками. Задача каждого человека – сохранить и приумножить свое здоровье. Человек активен, полон сил и планов на будущее, если он чувствует себя здоровым. Формирование привычки к сохранению здоровья у детей поможет им вырасти активными, жизнерадостными людьми. Задача взрослых – создать ребенку благоприятные условия для развития позитивных личностных качеств. Все больше людей выбирают для себя правильное питание и физическую активность – это залог долголетия и хорошего настроения