

Родительское собрание в средней группе № 5



«Будем здоровы: формирование основ ЗОЖ в детском саду и дома»

Воспитатели:
Потапкина Л.М.,
Яковлева Т.А.



ЗДОРОВЬЕ - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, практически невозможно сформировать здоровую личность в будущем.

«Забота о здоровье — это важнейший труд. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

«Берегите здоровье смолоду!»

эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки.



- активная позиция людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

**«Наш организм рассчитан на 120 лет.
Если мы живем меньше, то это вызвано
не недостатками организма, а тем, как
мы с ним обращаемся...»**

Кеннет Купер



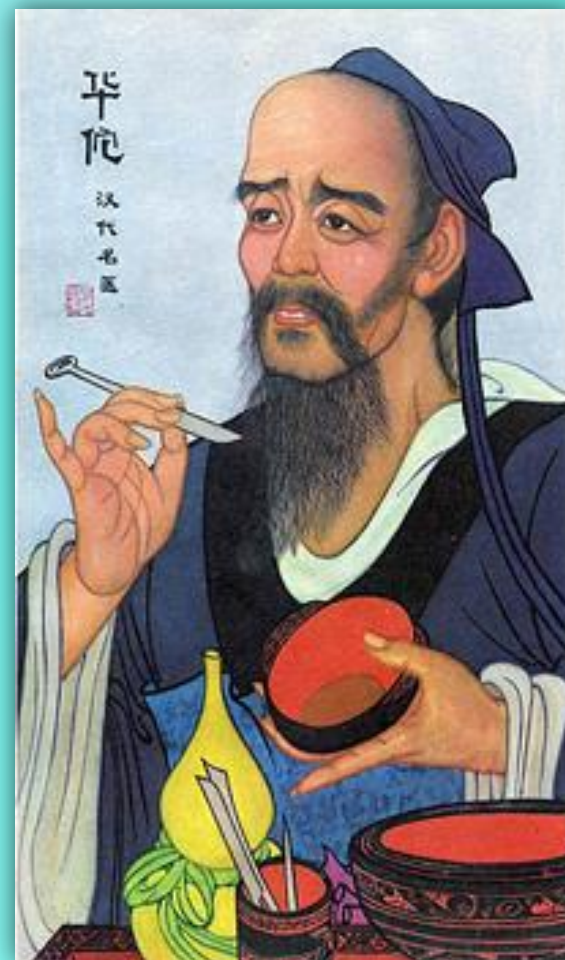
Интересен «*Восточный*» подход к соотношению этих факторов:

Образ мыслей (70 %)

Образ жизни (20 %)

Образ питания (10 %)

Как видим, влияние генетики и наследственности, внешней среды, здравоохранения, как факторов, влияющего на состояние здоровья человека в восточной медицине вообще отсутствует, а вот образу мыслей отведено аж 70%. В принципе, всё начинается с головы.



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение факторов, влияющих на здоровье, таково:

- Условия и образ жизни, питание — 50 %
- Генетика и наследственность — 20 %
- Внешняя среда, природные условия — 20 %
- Здравоохранение — 10 %.



Целью оздоровительной работы в ДОУ является:

- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка;
- Формирование культуры здоровья у дошкольников.

**По современным представлениям в понятие
здорового образа жизни входят следующие
составляющие:**

Рациональное питание

Личная гигиена

Закаливание

**Положительные
эмоции**

**Оптимальный
двигательный режим**

Рациональный режим

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение по времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.



При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).*
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.*
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.*
 - Формирование культурно-гигиенических навыков.*
 - Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.*
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.*

Правильное питание.



Основные принципы питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Рациональная двигательная активность.

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом.

Включает повседневную деятельность (ходьба, работа по дому или любая другая активная работа), активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные - подвижные - игры, пешие и велосипедные прогулки), спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)

Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна) ;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.





Закаливание организма

Закаливание – это средство повышения работоспособности и устойчивости организма к вредоносным воздействиям окружающей среды и способности к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма.



Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.



Соблюдение правил личной гигиены

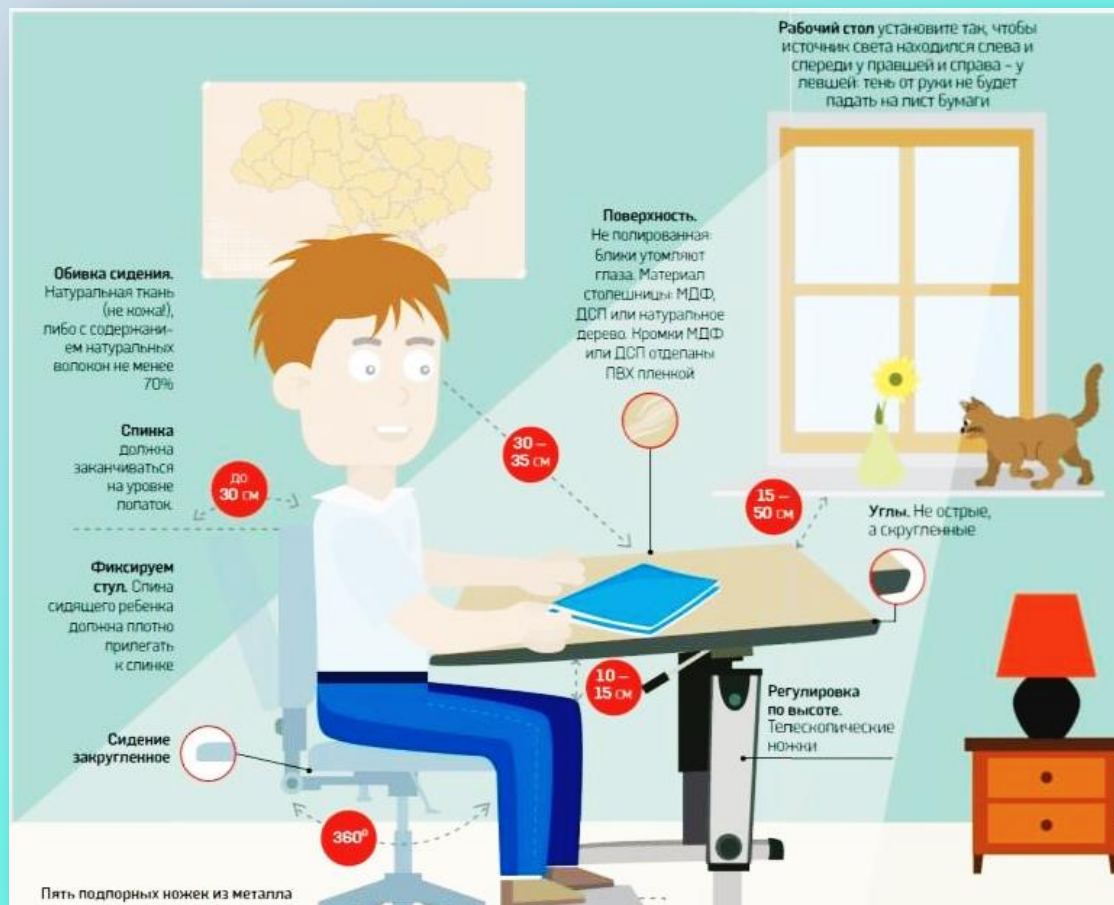


Культурно-гигиенические навыки – совокупность здоровьесберегающих навыков и полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении и различных видах деятельности.

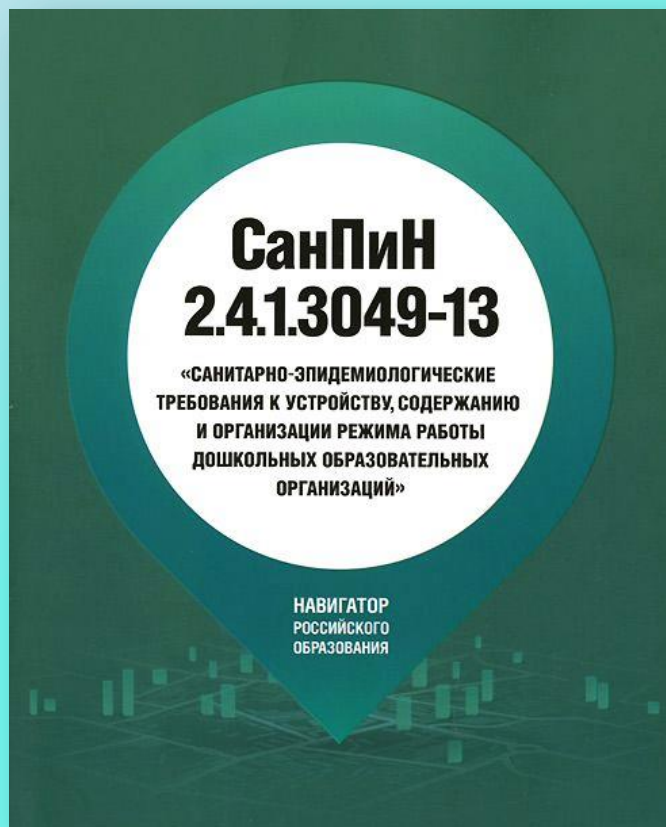
К культурно - гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела(умывание, причесывание и т. п.); культурной еды (аккуратно брать, прожевывать пищу, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой и т. д.); поддержание порядка в окружающей обстановке, пользования одеждой и ухода за ней (быстро одеваться и раздеваться, содержать вещи в порядке и чистоте и т. д.) и культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослым.



Правильно оборудованное рабочее место ребенка



Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ.



Личный пример родителей – участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и. т.д.



Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья);
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить **ВЫХОД ИЗ НИХ**;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.