



**МБДОУ «Детский сад №149» г.о. Самара
Родительское собрание во второй младшей
группе № 4**

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

**Воспитатели: Губарева С.В.
Плотникова С.**



«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у человека выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье.



Именно поэтому актуальным направлением деятельности дошкольной образовательной организации сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия, формирование у них сознательного отношения к состоянию своего организма, профилактике вредных привычек. Одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка — культура здоровья семьи. Поэтому залогом эффективности данной работы является тесное взаимодействие педагогов ДОО с родителями, а



Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

Питание

Соблюдение режима дня

Полноценный сон

Свежий воздух-Закаливание

Физическая культура

Вредные привычки

Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Эмоциональное благополучие



Питание.

Детям для роста и развития необходимо полноценное питание. Придерживайтесь простых, но важных правил. Питание должно быть по режиму (вырабатывает привычку есть в одно и то же время), используйте натуральные продукты, без консервантов и добавок, включить в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период. Питание должно быть сбалансированным, фрукты, овощи обязательны. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Если красиво оформить блюдо, ребенок его съест охотнее.



Соблюдаем режим дня.

Соблюдение режима дня – одно из основополагающих педагогических моментов, которые позволяют научить ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным

Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 – 22.00 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов).

Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений направленных на повышение тонуса мышц, для активной



Полноценный сон

Значение сна для полноценного развития ребёнка переоценить сложно. Но и правильное пробуждение очень важно для того, чтобы остаток дня малыш провёл в хорошем настроении, а значит, был активен и бодр.

Дети 2-й мл. гр. в силу возрастных особенностей довольно непросто переходят от состояния покоя к двигательной активности, поэтому им как никому необходима гимнастика пробуждения после дневного сна, которую мы проводим.



Свежий воздух.

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В душном помещении ребенок не может находиться в бодром и активном состоянии, тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Быть на свежем воздухе необходимо минимум 2 часа в день.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.



Физическая культура.

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.

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное – чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.



Теплый, доброжелательный психологический климат в семье. Имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. *Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития.*



Эмоциональное

В семье должен быть ~~благодарный~~ спокойный тон общения. Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях. Обязательно поощряйте ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.)

Помните: Объятие – идеальный подарок на все случаи жизни, полезный каждому человеку, особенно ребёнку.



Уважаемые родители!

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

Берегите своих детей!

Спасибо за
ВНИМАНИЕ

