

Родительское собрание
«Укрепление и сохранение здоровья ребёнка.
Роль физкультуры в жизни ребёнка.»

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка берегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему. На протяжении многих лет под здоровьем в обществе понималось отсутствие болезней. Из этого следовало, что здоровьем человека должен заниматься врач. Однако со временем всем стало понятно, что никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не захочет и не будет над этим трудиться. Поэтому необходимо воспитание у молодого поколения отношения к здоровью как к жизненной ценности.

Согласно Федеральным Государственным Требованиям (ФГТ) образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

«Да, что знаешь в детстве – знаешь на всю жизнь, но и: чего не знаешь в детстве – не знаешь на всю жизнь» (М. Цветаева) .

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность - 20%

Образ жизни - 50%

Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека!

Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек? "

Ответы родителей.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? «Мой ребёнок будет здоров, если я?

Ответы родителей

Ответы детей.

А теперь давайте послушаем, как отвечали на эти же вопросы ваши дети.

Здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям.

Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 10- 12 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня
2. Сон
3. Питание
4. Гигиена
5. Движение
6. Эмоциональное состояние

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет потребности ребенка в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Правильное питание – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

В нашем детском саду меню на каждый день вывешивается в родительском уголке .

Практический этап.

Родителям предлагается поучаствовать в викторине.

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды? (Смородина, шиповник)

-Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

-Какой овощ богат витамином А? (Морковь)

- Морковь повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких.

Воспитатель:

-Какие овощи содержат натуральный антибиотик - аллицин, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям. (Чеснок, редис, лук, имбирь) .

-Какие сладости полезны детям?

В меде находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г меда находится суточная норма магния, марганца и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В мармеладе содержится натуральный компонент пектин, который придает желеобразную форму. Он снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

В зефире содержится много железа и фосфора, а так же белков, которые служат строительным материалом для мышечной ткани.

Сухофрукты – в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. Зато остаются кальций, натрий, магний, железо. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.

В попкорне много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывая чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

В детском саду организуется утренняя и вечерняя прогулка.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять его вид деятельности и место игры.

Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др.

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Вывод:

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в ДОУ. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму ДОУ, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее шести часов в неделю.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями) .

“Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В. Сухомлинский.

“Если ты думаешь на год вперёд – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперёд – посади дерево. Если ты думаешь на век вперёд – воспитай человека.