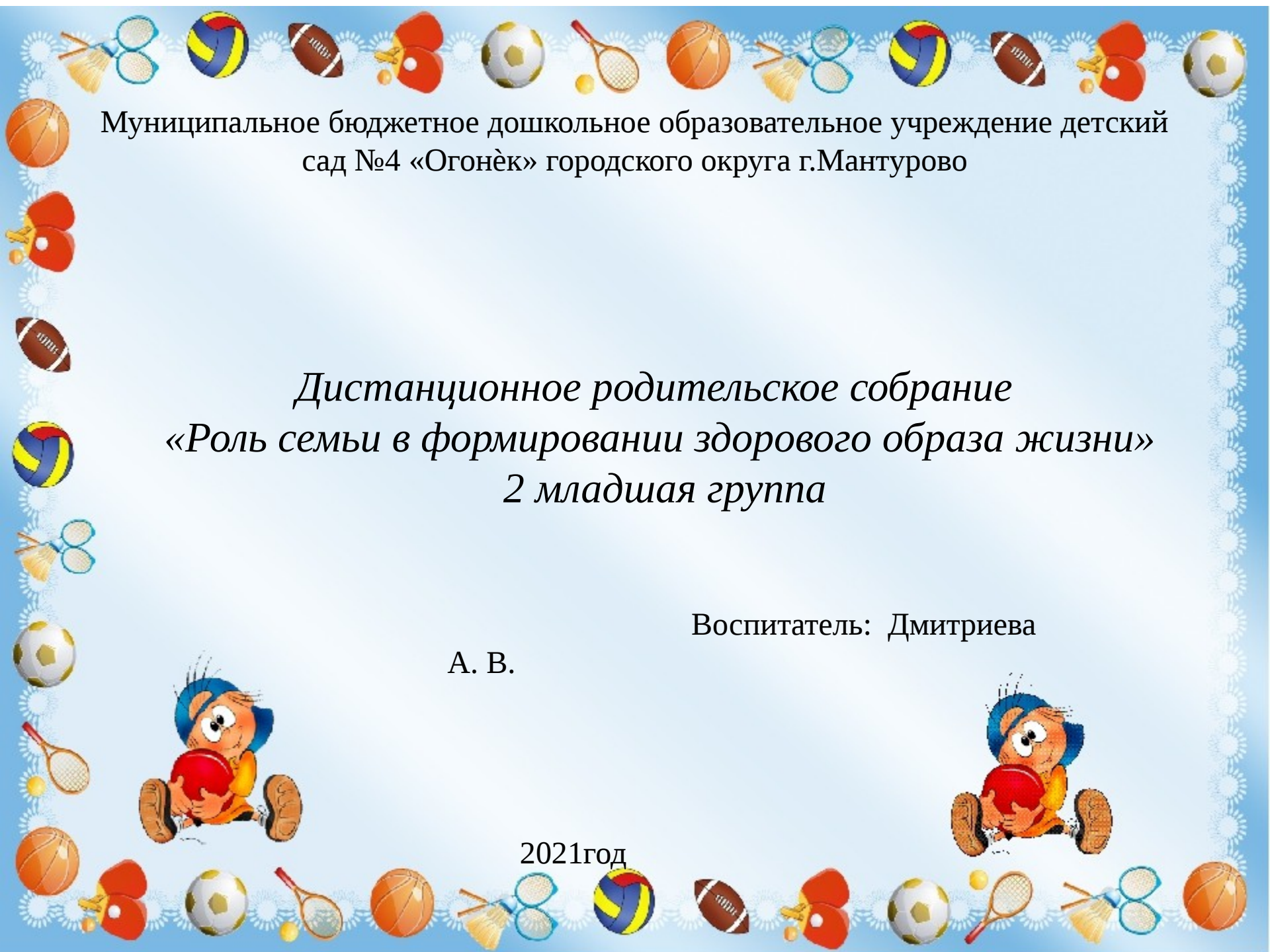


A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red flower, a football, a volleyball, a tennis racket, a basketball, a tennis racket, a volleyball, a football, a red flower, and a soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white dots.

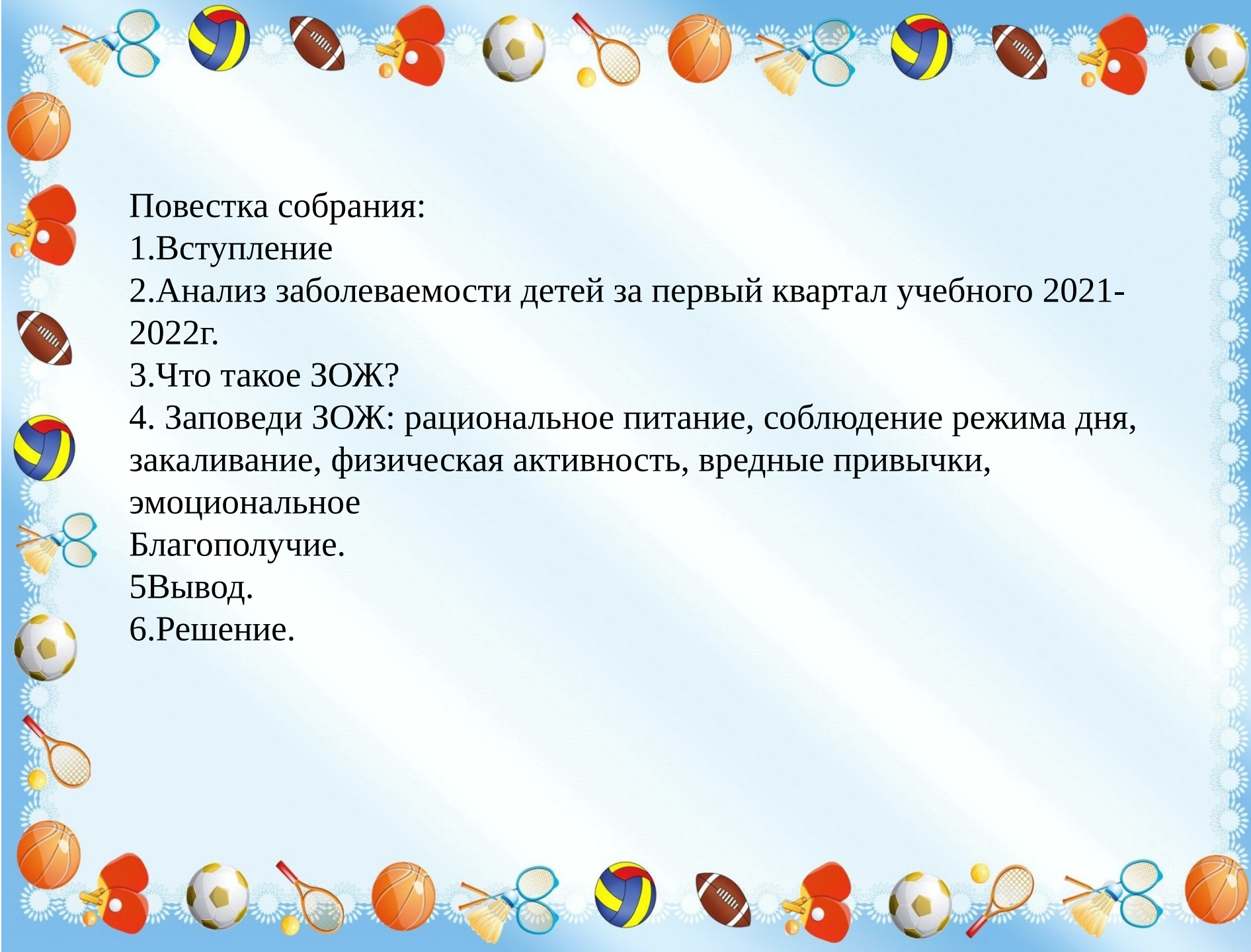
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Огонёк» городского округа г.Мантурово

*Дистанционное родительское собрание
«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»
2 младшая группа*

Воспитатель: Дмитриева

А. В.

2021год



Повестка собрания:

1.Вступление

2. Анализ заболеваемости детей за первый квартал учебного 2021-2022г.

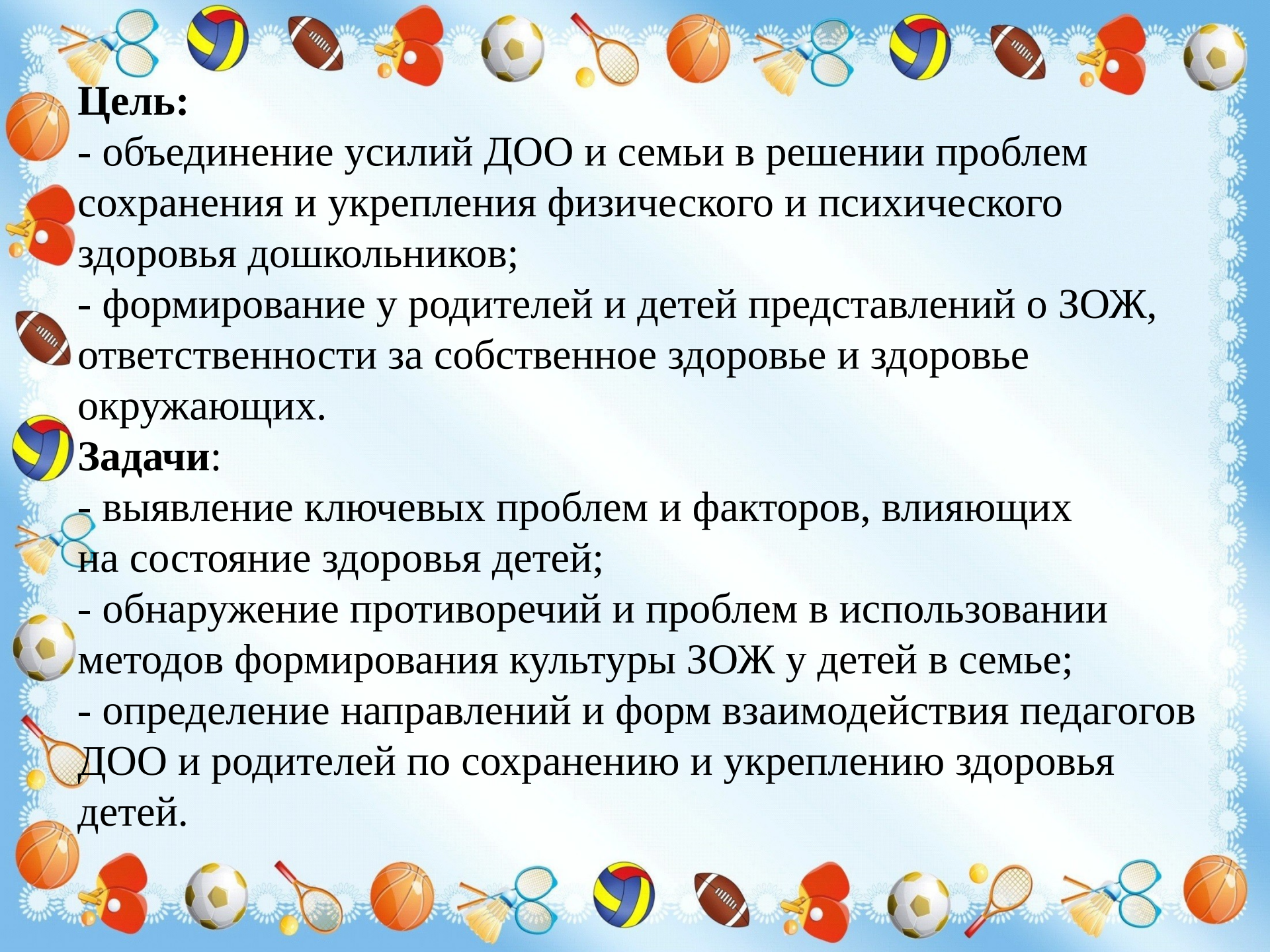
3.Что такое ЗОЖ?

4. Заповеди ЗОЖ: рациональное питание, соблюдение режима дня, закаливание, физическая активность, вредные привычки, эмоциональное

Благополучие.

5 Вывод.

6.Решение.



Цель:

- объединение усилий ДОО и семьи в решении проблем сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников;
- формирование у родителей и детей представлений о ЗОЖ, ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

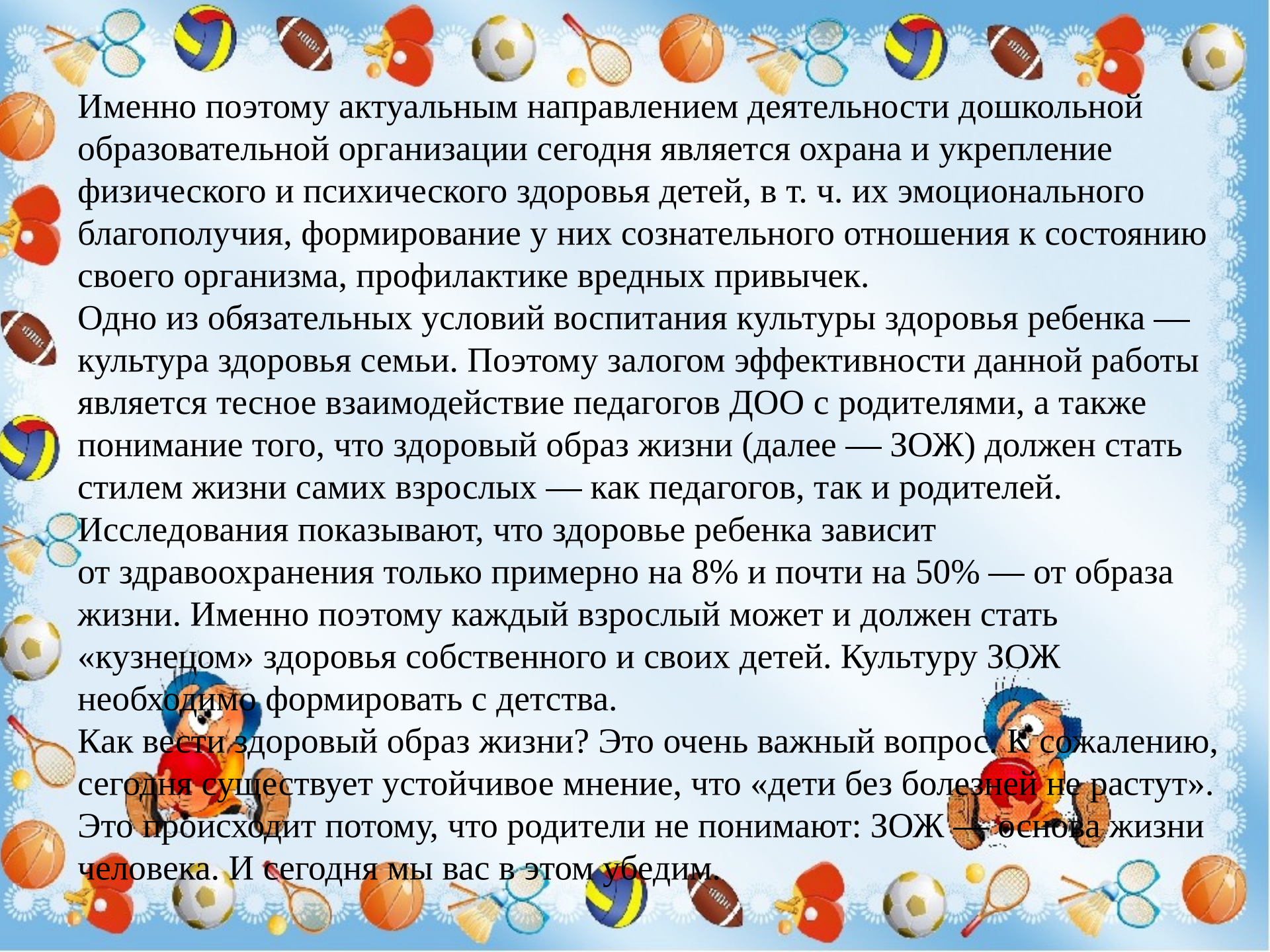
- выявление ключевых проблем и факторов, влияющих на состояние здоровья детей;
- обнаружение противоречий и проблем в использовании методов формирования культуры ЗОЖ у детей в семье;
- определение направлений и форм взаимодействия педагогов ДОО и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

«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. И среди задач, на решение которых направлен федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155, — обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Наряду с формированием общей культуры, развитием физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формированием предпосылок учебной деятельности сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является важной задачей дошкольного образования. К сожалению, современные условия жизни, плохая экологическая обстановка, а также непонимание родителями важности формирования культуры здоровья в дошкольном возрасте зачастую препятствуют решению данной задачи.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих различные отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста уровня общей заболеваемости среди дошкольников. Проанализировав заболеваемость детей за три месяца мы выяснили

месяц	Всего детодней	посещение	Пропущено по болезни
сентябрь	264	220/84%	44/16%
октябрь	252	106/42%	146/58%
ноябрь	240	200/83%	40/17%

Вывод: исходя из этого, можно сделать вывод, дети болеют, но не часто.

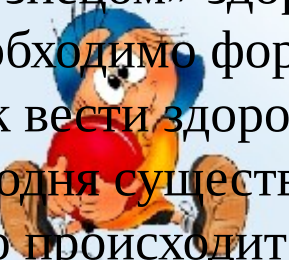


Именно поэтому актуальным направлением деятельности дошкольной образовательной организации сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия, формирование у них сознательного отношения к состоянию своего организма, профилактике вредных 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 также понимание того, что здоровый образ жизни (далее — ЗОЖ) должен стать стилем жизни самих взрослых — как педагогов, так и родителей.

Исследования показывают, что здоровье ребенка зависит от здравоохранения только примерно на 8% и почти на 50% — от образа жизни. Именно поэтому каждый взрослый может и должен стать «кузнецом» здоровья собственного и своих детей. Культуру ЗОЖ необходимо формировать с детства.

Как вести здоровый образ жизни? Это очень важный вопрос. К сожалению, сегодня существует устойчивое мнение, что «дети без болезней не растут». Это происходит потому, что родители не понимают: ЗОЖ — основа жизни человека. И сегодня мы вас в этом убедим.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of icons: a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, and a tennis racket. The background is light blue with a subtle pattern of white sun-like shapes.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

10 заповедей здоровой жизни:

Рациональное питание

Соблюдение режима дня

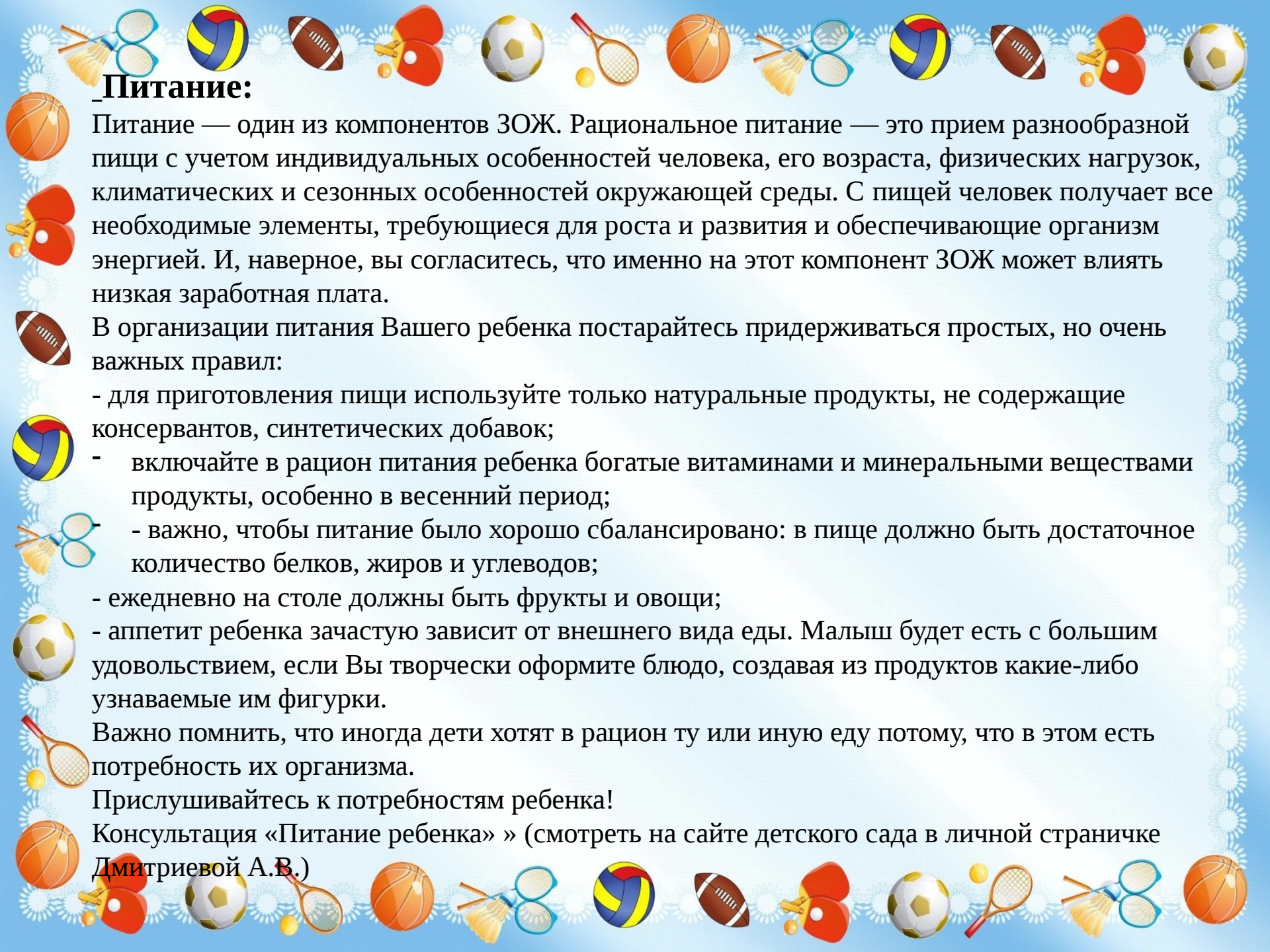
Полноценный сон

Закаливание

Физическая активность

Вредные привычки

Эмоциональное благополучие



Питание:

Питание — один из компонентов ЗОЖ. Рациональное питание — это прием разнообразной пищи с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией. И, наверное, вы согласитесь, что именно на этот компонент ЗОЖ может влиять низкая заработная плата.

В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

Консультация «Питание ребенка» » (смотреть на сайте детского сада в личной страничке Дмитриевой А.В.)



Соблюдаем режим



Режим — это правильное распределение по времени и последовательности этапов удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования. В современном мире особого внимания требует контроль времени, которое ребенок проводит у телевизора или монитора компьютера (планшета). Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние детей, предохраняет их нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.



Режим в домашних условиях должен соответствовать режиму в детском саду.



Режим:

Завтрак: 8.00.

Прогулка: 10.30.



Обед: 12.00.

Сон: 12.30-15.00



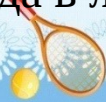
Полдник: 15.10.

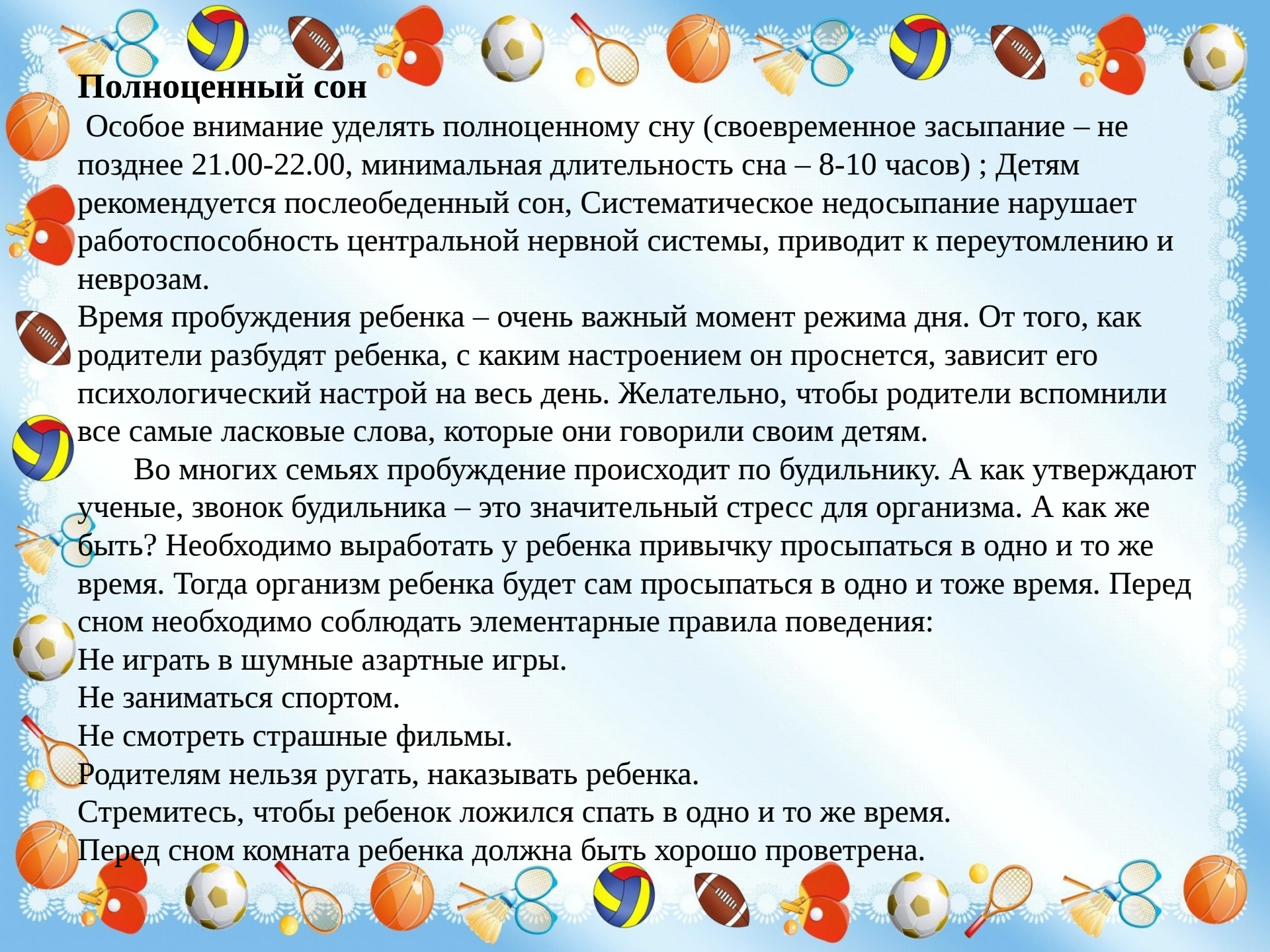
Прогулка: 15.30.

Ужин: 16.30



Консультация «Режим дня в жизни ребенка» (смотреть на сайте детского сада в личной страничке Дмитриевой А.В.)





Полноценный сон

Особое внимание уделять полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ; Детям рекомендуется послеобеденный сон, Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам.

Время пробуждения ребенка – очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим детям.

Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника – это значительный стресс для организма. А как же быть? Необходимо выработать у ребенка привычку просыпаться в одно и то же время. Тогда организм ребенка будет сам просыпаться в одно и тоже время. Перед сном необходимо соблюдать элементарные правила поведения:

Не играть в шумные азартные игры.

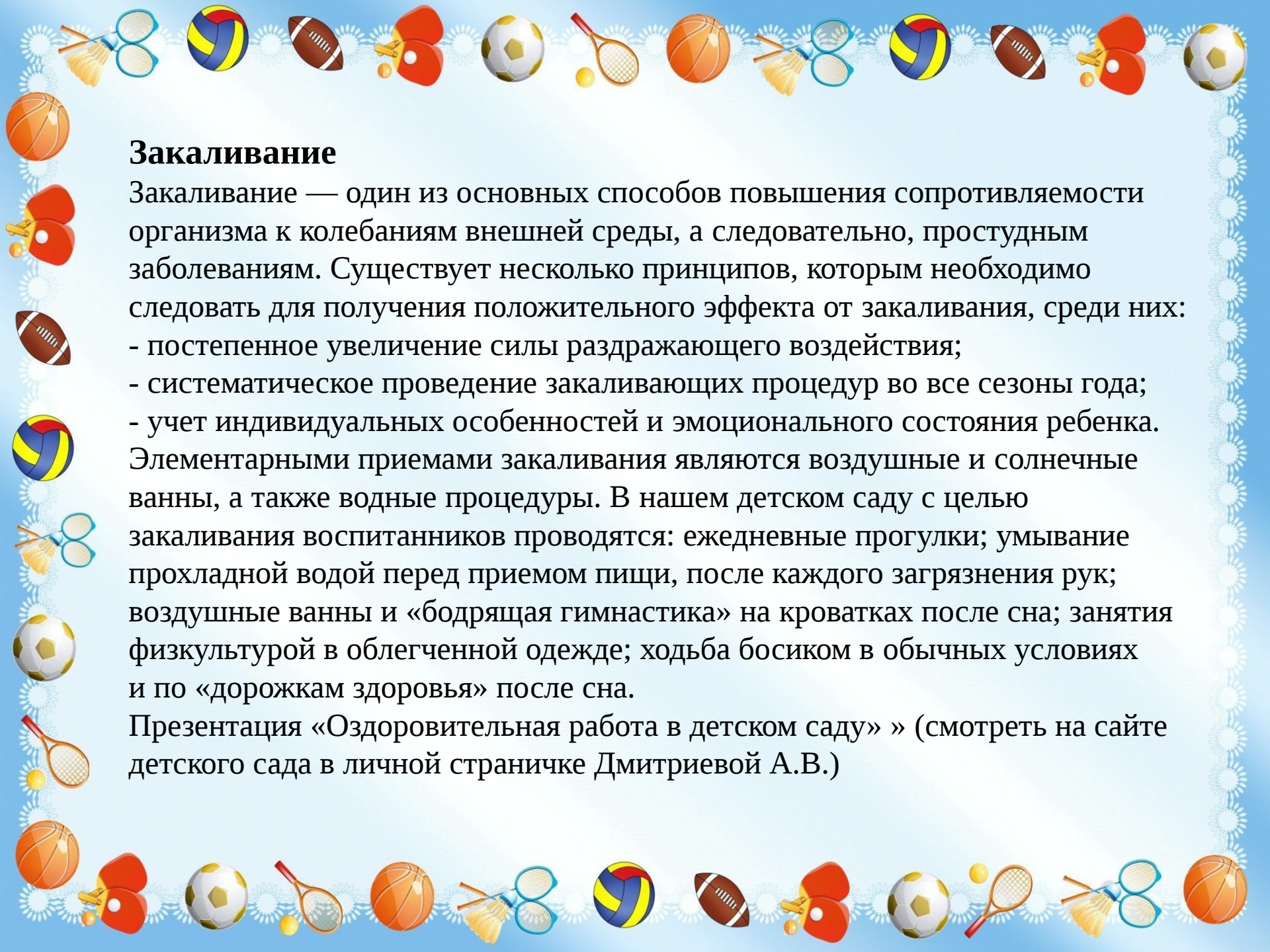
Не заниматься спортом.

Не смотреть страшные фильмы.

Родителям нельзя ругать, наказывать ребенка.

Стремитесь, чтобы ребенок лег спать в одно и то же время.

Перед сном комната ребенка должна быть хорошо проветрена.



Закаливание

Закаливание — один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, а следовательно, простудным заболеваниям. Существует несколько принципов, которым необходимо следовать для получения положительного эффекта от закаливания, среди них:

- постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;
- систематическое проведение закаливающих процедур во все сезоны года;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Элементарными приемами закаливания являются воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры. В нашем детском саду с целью закаливания воспитанников проводятся: ежедневные прогулки; умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук; воздушные ванны и «бодрящая гимнастика» на кроватках после сна; занятия физкультурой в облегченной одежде; ходьба босиком в обычных условиях и по «дорожкам здоровья» после сна.

Презентация «Оздоровительная работа в детском саду» » (смотреть на сайте детского сада в личной страничке Дмитриевой А.В.)

Прогулка

Пребывание на свежем воздухе. Тот факт, что прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма, заставляет нас уделять этому компоненту ЗОЖ особое внимание.

Она способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Разберем несколько правил при соблюдении которых пребывание на воздухе будет комфортным.

- Одевать детей нужно по погоде, предварительно узнав температуру воздуха. Целесообразнее и удобнее использовать одежду, пропускающую воздух и тем самым не вызывающую переохлаждения.

- По каким сигналам можно определить, что ребенок замерз? Ребенок становится вялым, неподвижен (в санках, коляске), может уснуть.

- Должен ли гулять простуженный ребенок? Если у ребенка нет повышенной температуры, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка длительное время в душном помещении не лучший способ выздоровления. Замечено, что на свежем воздухе быстрее проходит насморк.

- Можно ли закрывать рот ребенка шарфом в холодную погоду? Ни в коем случае: таким образом образуется конденсат — влажный воздух, которым в холодную погоду дышать очень тяжело. И какое удовольствие принесет ребенку прогулка с завязанным ртом? Наоборот, ему следует дышать носом: возможности носовых ходов по обогреву и увлажнению вдыхаемого воздуха достаточно широки.



Физкультура, двигательная активность

Каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья.

Двигаясь, ребенок развивается физически, познает окружающий мир.

Двигайтесь как можно больше!

30 минут в день

Физические занятия

- улучшает 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. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red and white tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white badminton racket, a white and yellow soccer ball, and a blue and yellow tennis racket. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

Отсутствие вредных привычек

Хорошо, когда у человека сформированы положительные привычки. Но сегодня мы будем говорить о привычках отрицательных, вредных. Прежде всего они возникают у детей из-за ссор в семье, различных конфликтов, отсутствия ласки и теплоты при общении с родителями, когда ребенок предоставлен самому себе. Вредным привычкам сопутствуют дефицит детского общения и игрушек, строгость родителей и их постоянные «нельзя».

Важно помнить о том, что бороться нужно именно с привычкой, а не с ребенком. Почувствуйте эту грань и ни в коем случае не переходите ее. Как бороться с вредными привычками, вы можете прочитать в специально разработанных нашими педагогами буклетах.



Эмоциональное благополучие

Здоровье бывает не только физическое, но и психическое. Чтобы его сохранять и укреплять, нужно помнить об эмоциональном благополучии. Положительный эмоциональный фон — необходимое условие для развития ребенка. Эмоционально благополучный ребенок улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, не грубит взрослым. Если у вас такой ребенок — значит, вы создали ему эмоциональный комфорт.

Благоприятная психологическая обстановка в семье

- хорошие дружеские взаимоотношения,
- доверие и взаимопонимание,
- желание поделиться своими проблемами с близкими людьми,
- возможность найти поддержку и помощь,
- совместное проведение досугов.

Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша.



Диагностика

Дети этого возраста должны уметь:

- Ходить и бегать, при этом сохраняя равновесие на ограниченной поверхности;
- Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным образом (захват реек кистями рук: четыре пальца);
- Выполнять прыжок в длину с места;
- Уметь катать мяч в заданном направлении, ловить мяч кистями рук, многократно ударять им и ловить его;
- Свободно кататься на трехколесном велосипеде;
- Играть в подвижные игры;
- Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры (моет руки, лицо);
- Соблюдать элементарные правила поведения во время еды;
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены.

Согласно диагностике: сформировано-96%

В стадии формирования-4%

Не сформировано-0%



Вывод

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.



Решение:

- продолжать пропаганду ЗОЖ среди родителей воспитанников посредством различных форм: оформление уголков здоровья, буклетов, памяток; проведение родительских собраний, бесед, консультаций.

Ответственные: воспитатели.

- совершенствовать профилактическую и оздоровительную работу не только в детском саду, но и в семье, используя эффективные методы оздоровления;

Ответственные: родители и воспитатели.

- размещать материалы о проведенных мероприятиях по ЗОЖ на информационном стенде для родителей в группах и на сайте ДОО.

Ответственные: воспитатели.

Будьте всегда здоровы!