

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 7 «СКАЗОЧНАЯ ПОЛЯНКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

Родительское собрание

Кладовая здоровья



воспитатели высшей квалификационной категории:
Татьяна Владимировна Чистякова,
Светлана Петровна Юртайкина

«Дети – цветы жизни» и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Плодородную почву для нашего цветка создают:

Родители

Воспитатели

Специалисты ДООУ (инструктор физ.воспитания, муз. руководитель, педагог-психолог)

Цветок здоровья



РЕЖИМ ДНЯ

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 – 12,5 часов, в 5 – 6 лет – 11, 5 – 12 часов (из них примерно 10 – 11 часов ночью и 1,5 – 2,5 часа днем).

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка.



В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Не надо забывать про гимнастику и дома.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Что только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от ложки отворачивается. А ведь кушать надо! Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Несколько советов:

- Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера.
- Завтраки, обеды, ужины нельзя использовать как возможность наказать ребенка.
- Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами.
- Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может.
- По возможности, давайте ребенку пробовать все, что ему можно в этом возрасте.
- Не заставляйте ребенка постоянно есть какое-либо блюдо, которое ему не нравится.
- Избегайте использовать сладости, как награду за съеденные овощи или выпитое молоко.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ двигательной активности.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование и устойчивость приобретаемых навыков, и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путем одних занятий.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определенного количества физкультурных занятий в детском саду необходимо детям предоставить возможность упражняться самостоятельно. Это занятия в различных спортивных кружках и секциях, развлечения на улице в зависимости от времени года.













МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ДЕТЕЙ

Начиная с дошкольного возраста, ребенок наблюдается участковым врачом 1 раз в год. При посещении ДДУ наблюдение осуществляет медработник данного учреждения.

В случае выявления отклонений в здоровье ребенка направляют для обследования в поликлинику.

При медицинских осмотрах участковый педиатр оценивает физическое и психическое развитие ребенка, проводит систематизированный осмотр, а также планирует медицинские и педагогические мероприятия.



КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



Следует приучить ребенка к опрятности: самостоятельно умываться по утрам, аккуратно относиться к своей одежде, после окончания игры убирать за собой, мыть руки перед едой, пользоваться носовым платком, аккуратно кушать.



**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ -
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**