Здоровье детей дошкольного возраста.

**1-ый слайд**. Добрый вечер, дорогие родители! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

**2-ой слайд.** От чего же зависит здоровье ребёнка?

Здоровье зависит на 20% от наследственности факторов и 20% от условия внешней среды, т.е. экология, на 10% от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 50% мы повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим детям.

По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребёнка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, специалистов ДОУ, а потом и учителей и т.д.) с целью создания вокруг него атмосферу наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

(инструктор предлагает родителям встать в круг, и передавать мяч из в руки по кругу со словами, что я делаю, чтобы мой ребёнок был здоровым)

**3-ий слайд.** Наша с вами задача: Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

**4-ый слайд.** В вашей группе создан уголок здоровья – физкультурный уголок. Где находится разное физкультурное оборудование: для утренней зарядки, для занятий физкультурных, для самостоятельной двигательной деятельности.

**5-ый слайд.** Утренняя зарядка.

Задачей утренней гимнастики в детском саду является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности ребенка к многообразной деятельности.

  Так же утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

**6-ой слайд.** Физкультурные занятия.

Занятия проходят у нас 3 раза в неделю. Два из них в зале, а одно на свежем воздухе (если погода не позволяет, то в зале).

**7-ой слайд.** Физкультминутки.

По данных многих учёных- физиологов, учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В результате, в клетках коры головного мозга происходит ряд сдвигов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность. Поэтому физические упражнения в середине занятия снижают напряжённость детей. Физкультурные минутки положительно влияют на аналитико – синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную систему, улучшает кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

**8-ой слайд.** Подвижные игры.

Исследования показывают, что весьма важным фактором в решении задачи по обеспечению работоспособности дошкольников является целенаправленное использование времени между занятиями в виде игр и спортивных развлечений. Установлено, что это способствует не только восполнению недостатка движений у детей, но и обеспечивает правильное протекание физических функций и более длительное сохранение умственной работоспособности.

**9-ый слайд.** Самостоятельная подвижная деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: утром, после, завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке составляет 50-60 минут. Воспитатель даёт детям самостоятельно играть в подвижные активные упражнения, игры, конечно ж контролируя их.

**10-ый слайд.** Прогулки.

Отдыхая на воздухе, дети в среднем 80% времени находятся в движении, а в помещении – лишь на 40%. В результате многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражает в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов.

Прогулки на свежем воздухе - это эффективное средство оздоровления дошкольников.

**11-ый слайд.** Спортивные мероприятия и досуги в ДОУ.

Досуги и спортивные мероприятия, соревнования – это тоже активный отдых детей. Участие родителей в мероприятиях влияет на формирование личности ребёнка, улучшает взаимоотношение в семье, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом.

**12-ый слайд.** Уважаемые родители! Сегодня мы увидели и обсудили организацию физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду, вы поделились собственным опытом оздоровления. Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Желаем всем крепкого здоровья, бодрого настроения.

(Всем присутствующим выдается памятка "Формирование здорового образа жизни").



**1**.Начинай день с утренней гимнастики.

**2.**Соблюдай режим дня.

**3.**Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

**4.**Любите своего ребёнка, он – Ваш.

**5.**Обнимайте ребёнка своего не менее 4-х раз, лучше – 8 раз.

**6.**Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

**7.**Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.

**8.**Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

**9.**Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

**10.**Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучше развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.



Памятка для родителей.

