

Родительское собрание

«Здоровье и формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет».

Цель: сформировать у взрослых осознанное отношение к здоровью ребёнка, помочь создать дома условия, которые будут способствовать его укреплению, и заложить основы привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Охарактеризовать ключевые компоненты здорового образа жизни, актуальные для дошкольного возраста.
- Раскрыть роль семьи в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.
- Сформировать у родителей стремление вести здоровый образ жизни и приобщать к нему детей в семье.
- Продемонстрировать простые инструменты для ведения здорового образа жизни семьям с детьми дошкольного возраста.

Слайд 1. Приветствие, общение с родителями о теме родительского собрания. Тема сегодняшнего собрания важна для людей любого возраста, но для детей она имеет особое значение. Ведь именно в детстве закладываются привычки, которые становятся инвестицией в здоровье и качество жизни на долгие годы.

Слайд 2.

Значимость здоровья и здорового образа жизни.

Наверное, ни у кого не возникает сомнения, как важно сохранять здоровье с самых малых лет. А чтобы его сохранить, нужно приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. И лучше всего справиться с этой задачей может семья. Именно в семье ребёнок учится ценить здоровье, и ваш пример — самый сильный стимул. Дети этого возраста — великие подражатели. Они копируют не то, что вы говорите, а то, как вы живёте. Личный пример эффективнее словесных наставлений.

Слайд 3.

Давайте попробуем вместе ответить на вопрос: что такое здоровье? Что вкладывает в это понятие каждый из вас? Обсуждение.

Здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Как видите, все мы говорим примерно об одном и том же. Общепринятое определение этого термина, которое используется в Федеральном законе от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться, работать и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Слайд 4.

Для сохранения здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. Что такое здоровый образ жизни, по вашему мнению? Ответы.

Понятие здорового образа жизни достаточно известное. Каждый о нём слышал и знает его аббревиатуру – ЗОЖ. Тем не менее, давайте попробуем разобраться, что же включает понятие здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни для вас это? Ответы родителей.

Слайд 5.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это:

- поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья;
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов;
- система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Слайд 6.

Составляющие ЗОЖ достаточно просты:

- здоровое питание (в том числе качественная питьевая вода, необходимое количество витаминов, микроэлементов, жиров, углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок);
- бытовые условия (качество жилища, наличие и качество условий для пассивного и активного отдыха, уровень психической и физической безопасности на территории жизнедеятельности);
- условия работы (безопасность не только в физическом, но и в психическом аспектах, наличие стимулов и условий для профессионального развития) — эта составляющая важна для нас, взрослых, но и ребёнка нужно заранее приучать к культуре труда;
- двигательная активность (использование средств физической культуры и спорта, различных оздоровительных систем, поддержание и восстановление организма после физических и психических нагрузок).

Мы с вами знаем о здоровом образе жизни. Но соблюдаем ли мы его? ответы участников: да/нет

Слайд 7.

Сегодня забота о здоровье – значимая, одобряемая обществом ценность и норма. Значит нам, взрослым, важно приобщить к этой ценности и наших детей. Можно выделить основные компоненты здорового образа жизни, которые актуальны для любого возраста - Это режим дня, правильное

питание, личная гигиена и двигательная активность, психологический климат.

Что такое ЗОЖ для дошкольника? С чего же начинать приобщение ребенка к здоровому образу жизни?

Ответы родителей, обсуждение предложенных вариантов.

Во-первых, необходимо сформировать у детей понимание, что здоровье – это важная для каждого человека ценность, здоровье помогает каждому из нас быть весёлым, активным, с радостью познающим мир. Можно научить ребёнка самой простой оценке собственного здоровья и физического развития.

Во-вторых, для дошкольника важны и знания о здоровье и здоровом образе жизни. А дать эти знания ребёнку можем только мы, взрослые. Нужно не просто рассказывать детям о правилах здорового образа жизни, но и пояснять, почему каждое правило необходимо соблюдать.

В третьих, важно сформировать у ребёнка умения, навыки и привычки здорового человека (соблюдать режим, заниматься двигательной активностью, есть здоровую пищу, совершать ежедневные прогулки, поддерживать чистоту самого себя и своего дома, соблюдать гигиену везде, дозированно играть с телефоном или в компьютерные игры и другое).

Слайд 8.

Простые рецепты ЗОЖ

Режим дня дошкольника — это четкая, рациональная организация основных видов активности ребенка, предусматривающая их грамотное, обоснованное чередование, воспитывающая у детей самодисциплину и волевые качества.

Что с вашей точки зрения можно отнести к **физической активности ребенка**?

Ответы родителей. Все, что вы назвали, можно отнести к физической или, по-другому, двигательной активности дошкольников. Помимо упорядоченной активности (гимнастика, спорт, упражнения), сюда относятся и прогулки, подвижные игры и пр.

Питание ребенка должно быть правильно распределено в течение суток. Рекомендуется в этом вопросе ориентироваться на расписание в детском саду,

который посещает ребенок: завтрак нужно организовать в 8–9 часов утра, обед в 12–13 часов дня, полдник в 15–16 часов, ужин в 18–19 часов.

Это примерное время, но часто сдвигать его не рекомендуется — организм малыша должен привыкнуть к приему пищи в определенное время.

Здоровое питание — это питание, благодаря которому происходит оптимальное развитие организма ребенка, укрепляется его здоровье, улучшается сопротивляемость болезням. Питаться правильно для детей важно вдвойне, ведь именно в раннем и дошкольном возрастах закладывается основа здоровья и формируются навыки, которые во многом обеспечивают качество жизни взрослого человека.

Гигиена и подразделы гигиены

Как правило, дошкольники не понимают всю важность соблюдения гигиены и не осознают ее значимость для здоровья. Детям трудно объяснить, что содержание своего тела в чистоте — это профилактика многих заболеваний. Гигиенические навыки:

- Личная гигиена: мытьё рук, умывание, чистка зубов, уход за волосами и ногтями.
- Культура приёма пищи: правильно держать ложку, есть аккуратно, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным едой ртом, пользоваться салфеткой, использовать только свои столовые приборы.
- Одежда и самообслуживание: снимать и надевать одежду в определённом порядке, аккуратно складывать вещи, следить

Цифровая гигиена: чтение книг, прогулки на природе, регулирование использования электронных устройств и просмотра телевизора.

Психологический климат

Психологическое благополучие дошкольников — это интегральная характеристика их психического состояния, которая отражает баланс эмоционально-волевого, познавательного и индивидуально-личностного развития и создаёт условия для полноценной самореализации в конкретных социальных обстоятельствах. Это не просто отсутствие явных проблем, а глубинное внутреннее состояние эмоционального комфорта, базовой уверенности в себе и ощущения безопасности.

Слайд 9.

Подводим итоги

Здоровье – это физическое, психическое, духовное и социальное благополучие человека. Здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны между собой.

Основные составляющие здорового образа жизни — это отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание и режим жизни, психофизиологическая регуляция и закаливание, поддержание эмоционального благополучия. Соблюдение принципов здорового образа жизни зависит от нашего отношения к здоровью, нашего поведения.

Так что же может сделать каждый из нас, чтобы в домашних условиях не только сохранить здоровье ребёнка, но и приумножить его, создать хороший задел на будущее? Последовательно рассматривая основные компоненты ЗОЖ, мы обозначали задачи, которые родителям предстоит решить в рамках приучения ребёнка к здоровому образу жизни. Совокупность решений этих задач — и есть ответ на этот вопрос.

Что такое здоровье? Что Вы вкладывает в это понятие?	
Что такое здоровый образ жизни, по Вашему мнению? Здоровый образ жизни для Вас это?	
Соблюдаем ли Вы здоровый образ жизни?	
Что такое ЗОЖ для дошкольника?	
С чего же начинать приобщение ребенка к здоровому образу жизни?	
Основные составляющие здорового образа жизни для дошкольников?	