



Родительское собрание

# Физкультура и спорт в Вашей семье

Группа №2 «Ромашка»

Выполнили: Воспитатели старшей  
группы Гренда Н.И. и Абдуллаева А.С.

МБДОУ № 27 «Аленький цветочек»



г. Симферополь - 2021



## Задачи:

1. Ознакомить родителей детей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

3. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

4. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.





# Здоровый образ жизни – что это такое?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.





## Уважаемые родители,

Представьте себе: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.





О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни – это:

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- систематические занятия физической культурой;
- профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием профессиональных препаратов в период подъема заболевания);
- соблюдение режима дня;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.





## Вредные привычки»

Наиболее распространёнными в современном мире вредными детскими привычками, влияющими на здоровый образ жизни, можно считать следующие физиологические привычки:

- грызть ногти;
- быть зависимым от телевизора и компьютера.





### **Привычка «грызть ногти, карандаши».**

Многие специалисты считают, что ребёнок грызёт ногти, когда нервничает. Иногда это беспокойство внутренне, которое сам ребёнок может не осознавать, и попытки родителей выяснить причину ни к чему не приводят.

Привычка грызть ногти может привести к деформации ногтевой пластины и возникновению воспалительных явлений в окружающих тканях. Кроме того – под ногтями может существовать целый мир микроорганизмов и паразитов, что может привести к различным заболеваниям.

Наказаниями и постоянными окриками «не грызи ногти» здесь не поможешь. От взрослых требуется убедительно доказать вред этой привычки для человека. Использовать все возможные примеры из жизни: можно придумать истории о микробах, которые живут под ногтями, и как пример показать их под микроскопом.





**Привычка есть во время просмотра телевизора** также может навредить. Обычно для приёма пищи перед телевизором ребёнок занимает крайне неудобное положение для приёма пищи (согнувшись или лежа на диване). Часто пища недостаточно пережёвывается. Поэтому еда за просмотром телевизора может негативно сказаться на работе пищеварительной системы. К тому же, ребёнок отвлекается и перестаёт замечать, когда чувство голода сменяется чувством насыщения. В дальнейшем это может способствовать перееданию, развитию ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Отдельно нужно упомянуть об увлечении детей различными гаджетами.** Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. При этом многие родители предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. Однако достоверно установлено, что у детей, увлечённых виртуальным миром, снижается успеваемость, меняется образ жизни: сокращается время ночного сна, дети все меньше времени проводят на свежем воздухе. Необходимо помнить, что при бесконтрольном времяпрепровождении детей в интернет пространстве может возникнуть компьютерная зависимость.







**Вредные привычки у детей – проблема с которой сталкиваются многие родители.**

**Главное о чём нужно помнить: только заботливое и внимательное отношение к ребёнку, доверие помогут воспрепятствовать формированию у детей вредных привычек.**





## Рациональное питание

Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач родителей.





Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.



Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребенка есть только за столом. Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.





Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными.

При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.





фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара





## Систематические занятия физической культурой

Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Ребёнок дошкольного возраста должен уметь разнообразно двигаться, иметь возможность развивать силу, ловкость, выносливость. Занятия физической культурой в семье должны стать в семье традицией, лишь тогда они принесут пользу. Совместные с родителями игры, спортивные развлечения, прогулки и экскурсии на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, – ходьба, бег, лазанье, метание. Поэтому во время прогулок необходимо дать ребёнку реализовать свою потребность в движении.





Во многих семьях занятия физической культурой, подвижные игры, утренняя гимнастика проводятся совместно с родителями. И это правильно! Данный вид деятельности повышает авторитет взрослых, желание подражать им, способствует складыванию дружных, доброжелательных взаимоотношений, воспитывают любовь к физической культуре, создают бодрую, дружную обстановку в семье.





## Мастер – класс инструктора по физической культуре: «Комплекс утренней гимнастики без предметов»



1. Исходное положение (далее - И.п.) – руки на поясе. Круговые движения головой (на счет 1-4).
2. 2.И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. То же влево (6 – 8 раз).
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в и.п. (6 раз).
4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).
5. «Гномики – великаны». «Гномики»-присесть, «великаны»- встать на носки, потянуться.
6. Прыжки и ходьба на месте.







В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой нужно соблюдать следующие условия:

- ✓ приучать ребёнка к гимнастике;
- ✓ ежедневно выполнять зарядку, используя разнообразные комплексы с предметами и без;
- ✓ позаботиться о наличии элементарного спортивного инвентаря дома;
- ✓ использовать весёлую ритмичную музыку;
- ✓ выполнять упражнение вместе с ребёнком;
- ✓ включать в комплекс не более 10 упражнений;
- ✓ не забывать хвалить ребёнка;
- ✓ поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!





Основным средством формирования у детей привычки к здоровому образу жизни являются:

- ✓ беседы с детьми по проблеме.
- ✓ общественное осуждение вредных привычек.
- ✓ общественная реклама составляющих ЗОЖ.
- ✓ личный пример окружающих взрослых (семьи).

Таким образом, мы с Вами пришли к единогласному выводу, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве родителей и детей. И сотрудничество это должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.





## Профилактика заболеваний (закаливание)



Закаливание - важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже.





## **Перечислим основные принципы закаливания:**

- ✓ закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- ✓ интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- ✓ эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.





**Воздушные закаливающие процедуры** входят в обычный режим дня:

- ✓ воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- ✓ сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- ✓ поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C)
- ✓ ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- ✓ одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов.

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение.





Наиболее эффективный метод закаливания – **закаливание водой**. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах:

- ✓ мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;
- ✓ чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой;
- ✓ полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С (на 1°С каждые 5 дней).

*Уважаемые мамы и папы! Помните!*

Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции. **Осторожность, постепенность, систематичность** — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.





## Соблюдение режима дня

Соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима, в потоке вечерних забот забывая вовремя уложить малыша спать, что приводит к недосыпанию и, следовательно, проблемам с утренним пробуждением.





# Зачем нам режим?

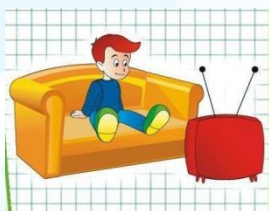
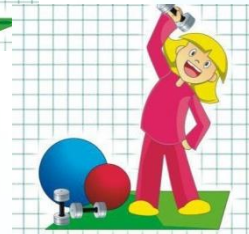
В ситуации, когда режима нет, у ребенка могут возникнуть:

- гиперактивность;
- гипервозбудимость;
- ухудшение памяти;
- снижение работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- частые респираторные заболевания.

Отчего это происходит? Режим дня для малыша - это не только удобство для родителя или взрослая прихоть, побуждающая приучить ребёнка к строгому распорядку дня. Привычный режим закрепляет формирование биоритмов и условных рефлексов, подготавливая организм к выполнению привычных функций, таких как сон, принятие пищи, мыслительная деятельность, отдых.







# Режим дня





## Ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей

1. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.
2. Соблюдать дома рекомендации, полученные от врача.
3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.
4. Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души.

Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни.





В связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-2019 не забывайте проводить профилактику!

**COVID-19**

**ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены





**Спасибо за внимание!**



**ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ**

