

МБОУ Аулкошкульская ООШ
структурное подразделение (детский сад)


*Родительское собрание по теме:
«Здоровая семья – здоровые дети»*



ЦЕЛЬ:

Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;


Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.



Здоровье -это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это – первый коллектив ребенка, где складываются первые основы будущей личности и здоровья ребенка.



Соблюдение
Режима
дня

Правильное
питание

Отказ от
вредных
привычек

Компоненты
здоровья

Оптимальный
двигательный
режим

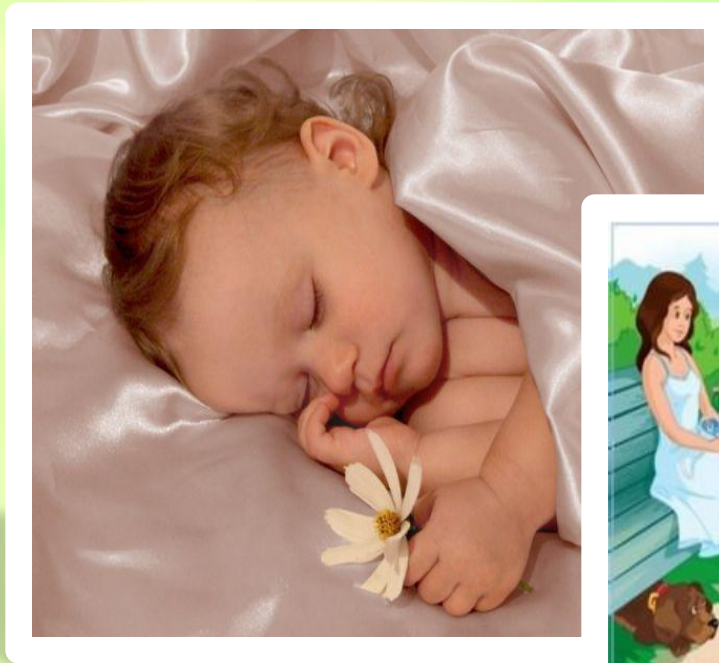
Положительные
эмоции

Соблюдение
Личной
гигиены

Закаливание

Соблюдение режима дня

Режим дня – чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе.



Правильное питание

Основные принципы питания:

Питание должно быть сбалансированным

Питание должно быть разнообразным

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии.

Необходимо соблюдать технологию обработки и приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
- творог - 50 г,
- сметана - 10 г,
- твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
 - обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо - 120-140 г,
- рыба - 80-100 г,
- яйцо - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
- пшеничный хлеб - 80-100 г,
- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 150-200 г,
- различные овощи -300 г,
- фрукты и ягоды - 200 г.

Оптимальный двигательный режим

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.





Основные правила

Воспитание осознанного отношения к выполнению двигательной активности.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Закаливание

Закаливание- одно из лучших средств укрепления здоровья.

Задача – приучить хрупкий растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания являются естественные факторы природы – воздух, солнце, вода.



Виды закаливания

Умывание.

Ножные ванны.

Прогулки на свежем воздухе.

Хождение босиком.

Солнечные ванны

Купание в водоемах.



Соблюдение личной СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ГИГИЕНЫ



Положительные эмоции



адреналин



эндорфин

Отказ от вредных привычек





Формы работы с родителями

Беседы

Консультации

Праздники

Спортивные мероприятия

Родительские собрания

Посещения семей



**«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,
сам иди по пути здоровья,
иначе некуда его будет вести»**

