

# РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

## О здоровье

Воспитатели:

Жерихина Н. Г.

Сулиманова Е. И.

Вторая младшая группа «Б»

МБДОУ «Солнышко»

п. Савинский

## **Повестка собрания:**

- 1. Понятие «Здоровья»**
- 2. Факторы оздоровления;**
- 3. Методы и приемы оздоровительной работы в ДОУ;**
- 4. Калейдоскоп семейного воспитания;**
- 5. Обсуждение проблемных ситуаций;**
- 6. Решение родительского собрания.**

# ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» В СЛОВАРЯХ

- Здоровье полное физическое и психическое благополучие организма, отсутствие болезней или физических дефектов.  
(Каталымов Л.Л. Словарь по сексологии)
- Здоровье - состояние организма, при котором все органы и системы функционируют нормально, отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Состояние, при котором имеющиеся изменения в З. существенно не отражаются на функциональном состоянии человека, принято обозначать термином «практически здоров»  
(Дубьев психомоторика  
Словарь – справочник)
- Здоровье – физическое и психическое состояние целостности, интеграции, стабильного функционирования всех органов и развития внутренних процессов, способствующих жизнедеятельности человека.  
(Лейбин В. Словарь – справочник по психоанализу)
- Здоровье – физическое и психическое состояние целостности, интеграции, стабильного функционирования всех органов и развития внутренних процессов, способствующих жизнедеятельности человека. (С.И.Ожегов)  
«Здоровье - нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма».  
(Толковый словарь русского языка Ушакова)  
«Здоровье или здравие ср. состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни».  
(Толковый словарь Даля)



## ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- ❖ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ 20 %
- ❖ ЭКОЛОГИЯ (ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ) 20-25%
- ❖ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ 10%
- ❖ ОБРАЗ ЖИЗНИ 50 – 55%



# ОБРАЗ ЖИЗНИ

□ ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ



□ ЗАКАЛИВАНИЕ



□ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

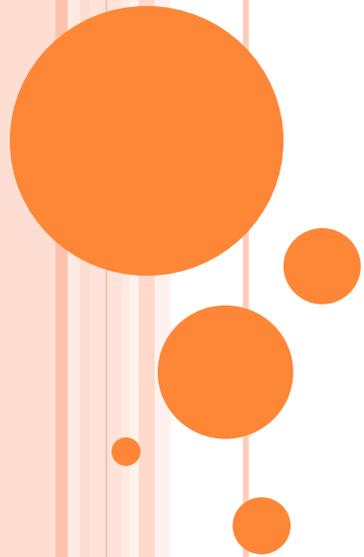


# АСПЕКТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- ❑ ОЦЕНКА РЕГИОНА ПРОЖИВАНИЯ.
- ❑ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКОЛОГИИ МАЛОГО ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА.
- ❑ КОРРЕКЦИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ.
- ❑ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ СОГЛАСНО БИОЛОГИЧЕСКИМ РИТМАМ.
- ❑ ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ ЧЕЛОВЕКА.



**МЕТОДЫ  
И  
ПРИЕМЫ РАБОТЫ  
ПО  
ОЗДОРОВЛЕНИЮ В  
ДОУ**



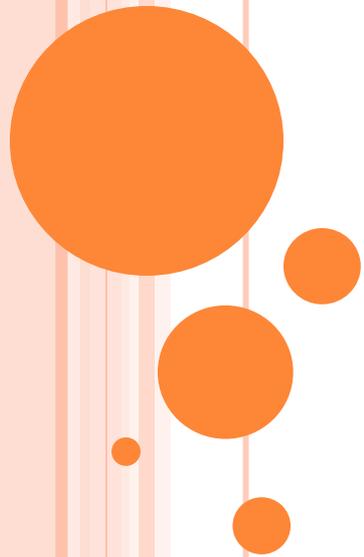
# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНОГО ФАКТОРА ОЗДОРОВЛЕНИЯ



**Прогулки**



# ЗАКАЛИВАНИЕ





# Температурный режим в группе

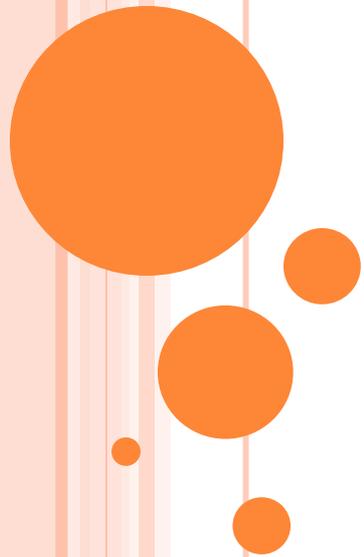




## Воздушно – водные процедуры



# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ





# ГИМНАСТИКИ





# ЗАНЯТИЯ





# ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



# ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ



КАШИ И  
МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ



МЯСО И  
РЫБА



## РЕЦЕПТЫ БЛЮД

### Салат из свеклы с черносливом.

Отварить свеклу, нарезать мелкой соломкой, подготовленный чернослив заливаю горячей водой и оставляют до полного набухания, удаляют косточку, нарезают; свеклу соединяют с черносливом, добавляют сахар и растительное масло; прогревают 3 мин. при температуре 85 ; при подаче на стол можно оформить зеленью.



Свекла 820г.

Чернослив 110г.

Масло 50г.

Сахар 40г.

---

Выход 1000г.



## Рыба тушеная с овощами.

Филе рыбы припускают до готовности, овощи мелко шинкуют, заливают рыбным бульоном и припускают 20 – 25 мин. до готовности, соединяют с овощами и доводят до кипения;

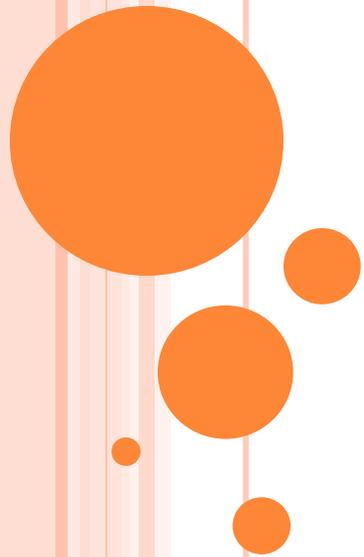
На гарнир подают картофель.



<i>Рыба</i>	<i>40г.</i>
<i>Вода</i>	<i>20г.</i>
<i>Морковь</i>	<i>320г.</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>4г.</i>
<hr/>	
<i>Выход</i>	<i>80г.</i>



# ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ



- ❑ При оптимальном температурном режиме в группе мама одевает ребенка очень тепло, при попытке убедить маму воспитатель слышит ответ: «Мы часто болеем».
- ❑ В детском саду ребёнок одевается и раздевается сам, при необходимости обращается за помощью к педагогу. Родители, приводя или забирая, ребёнка из детского сада одевают (раздевают) его, а малыш подставляет ножки, не пытаясь что-то сделать сам.
- ❑ Ознакомившись с меню, мама просит воспитателя не давать ребенку блюдо, т.к. дома такового не готовят и ребенок не будет его есть.
- ❑ Придя в детский сад мама просит не водить ребенка гулять, к.т он подкашливает.



# ПРОЕКТ РЕШЕНИЯ

- Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью;  
Срок – постоянно, ответственные родители, педагоги детского сада
- Продолжать работу по созданию необходимых условий для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни.  
Срок - постоянно, ответственные – родители, педагоги.
- Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима детского сада.  
Срок – постоянно , ответственные – родители.
- Систематически проводить закаливания ребёнка в условиях семьи;  
Срок - постоянно, ответственные – родители
- .В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее двух раз в день.  
Срок - постоянно, ответственные – родители



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

