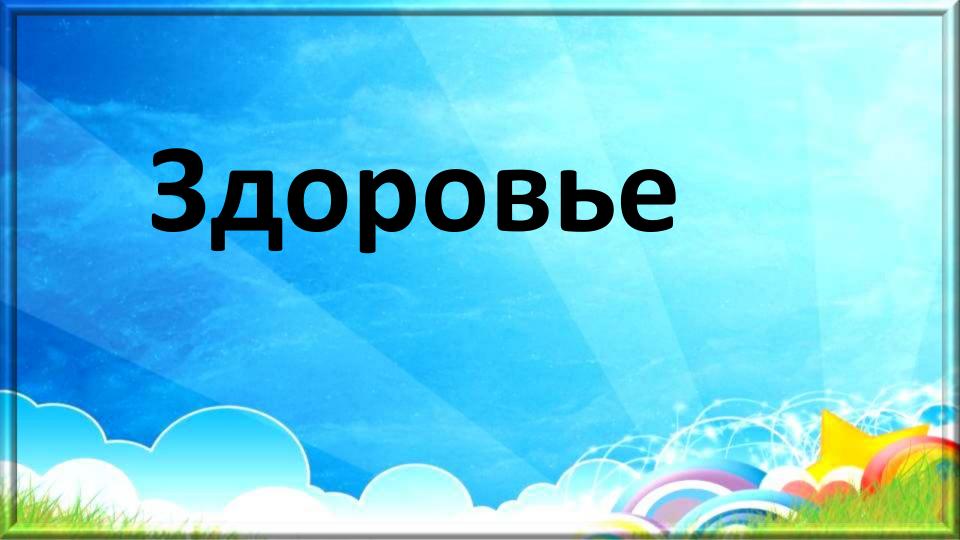


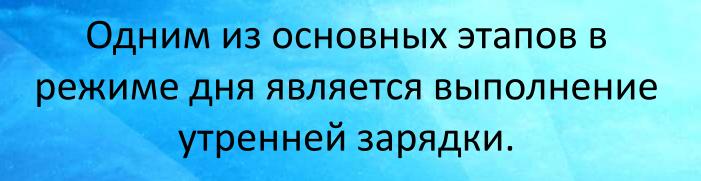
Разгуляева О.И.

Цель: сплочение родительского коллектива, обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления и укрепления детского организма; познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни. О том, как его сохранить мы и поговорим сегодня.







Следует, друзья, всем знать, Что утром нужно не лениться – На зарядку становиться!



Следующим составляющим фактором здорового образа жизни, входящим в режим дня, является питание.

Для вас я приготовила рекомендации по питанию:
 Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в

одно и то же время;
• постарайтесь свести к минимуму
употребления *«вредных»* продуктов и полуфабрикатов;
• пейте больше чистой воды;
• избегайте калорийных продуктов, лучше съешьте

фрукты;

• учите детей правильному поведению за столом и соблюдайте его сами;

• создайте традиции: садиться за стол всей семьёй в

хорошем настроении;
• соблюдайте сервировку стола;
• привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат);

• Рассказывайте детям, что вы готовите, из чего и как;







Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма. Дневной сон помогает укрепить иммунитет ребенка.



Следующим важным фактором здоровья является бодрящая гимнастика.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам, массажным коврикам босиком, сюда может входить и самомассаж.



Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

- 1. *«Кран, откройся!»* правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
- 2. «Нос, умойся!» растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
- 3. «Мойтесь сразу оба глаза» нежно проводим руками над глазами.
- 4. «Мойтесь, уши!» растираем ладонями уши.
- 5. «Мойся, шейка!» аккуратными движениями гладим шею спереди.
- 6. «Шейка, мойся хорошенько!» гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
- 7. «Мойся, мойся, обливайся! аккуратно поглаживаем щеки.
- 8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» трем ладошки друг о друга.

Я хочу с вами поговорить о «Су-Джок терапии».

Су – это кисть

Джок – стопа

На поверхности кисти рук и поверхности стопы имеются БАТ представительство всех органов и систем.

По мнению некоторых ученых, регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Подобные воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, на средний – кишечник,

на безымянный — нормализуют функцию печени, на мизинец — стимулируют работу сердца.



Массаж пальцев шариком

Этот мячик не простой, он колючий и твердый такой! Я мячом круги катаю, взад-вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку, будто бы сметаю крошку, И сожму его немножко, как сжимает лапку кошка. Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.







Создание нетрадиционного оборудования своими руками.

Совет родителям:

Дарите детям свою любовь, заботьтесь о них, вырастите сильными, добрыми, дайте своим детям хорошее образование, научите хорошим манерам, привейте необходимые для жизни умения и навыки, научите их вести себя в обществе, вырастите из своих детей хороших людей.

