

Консультация для педагогических работников ДОУ

«Растим здорового ребенка»

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Охрана и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни должны оставаться первостепенной задачей МДОУ.



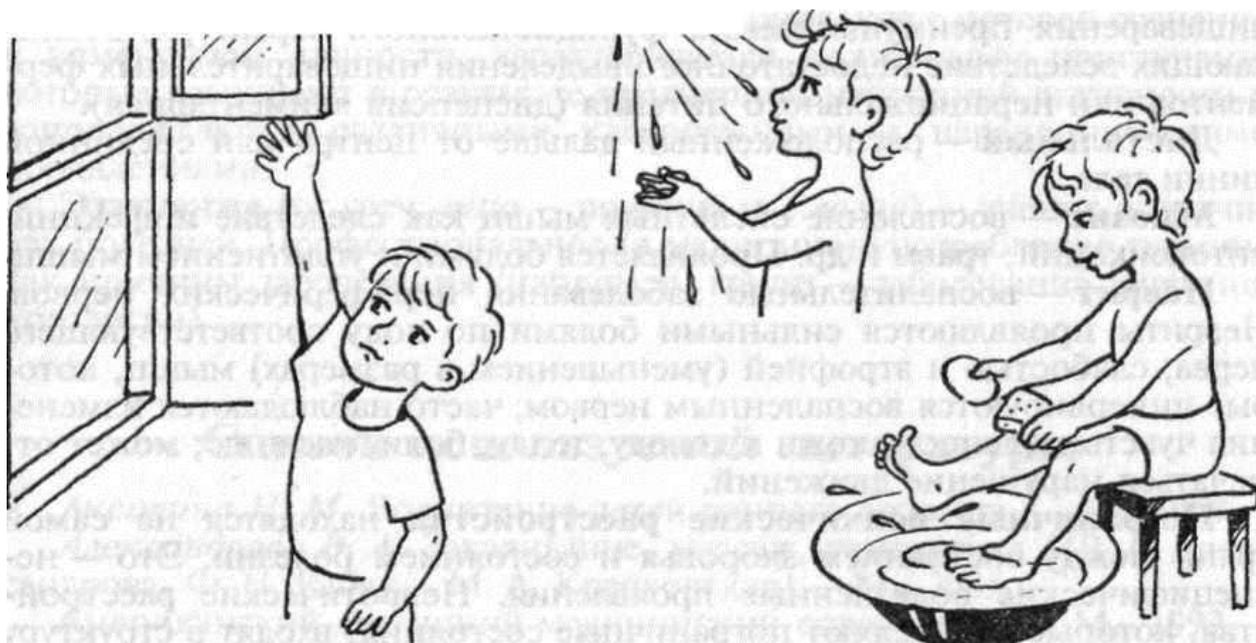
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены **основные группы продуктов** - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

Система закаливания.

Какие бы средства закаливания не применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, индивидуальные особенности организма, состояние здоровья.



Рациональный распорядок дня.



Оптимальный двигательный режим



Эколого-гигиенические условия

Соблюдение санитарно-гигиенических норм: генеральная уборка, сквозное проветривание, световой коэффициент, температура воздуха в помещении 18-22°C. Создание «экологических» мини-зон в помещении и на участке с использованием специально подобранных растений, трав, емкостей с водой.

Психологический комфорт

Уважение к личности ребенка, демократичный стиль общения Условия для свободного выбора деятельности. Наличие мест для уединения. Возможность свободного присутствия в группе родителей. Комфортные условия быта. Индивидуально для каждого из детей — улыбка и похвала взрослых (множественно в течение дня).

Обеспечение психологического комфорта детей в ДОУ – одна из важнейших задач педагогического коллектива. От этого во многом зависит результативность педагогической деятельности, сформированность знаний, умений, навыков у детей, способствующих дальнейшей успешности в школьном обучении.

Эффективность воспитания и обучения детей в ДОУ, их психологическое благополучие зависят от того, какие чувства вызывает та или иная деятельность, режимный момент, ситуация, как ребенок переживает свои успехи и неудачи, отношение к себе взрослых и сверстников.

Родители, все больше полагаются на воспитательную функцию дошкольного учреждения, и при неудачах в воспитании детей, прежде предъявляют претензии педагогам, забывая о моральном аспекте родительского долга в воспитании ребенка и требования Закона "О дошкольном образовании", в статье 8 которого сказано, что родители несут ответственность за развитие, воспитание и обучение детей, а также сохранение их жизни и здоровья. Поэтому цель формирования здорового образа жизни ребенка должна быть единая и для семьи, и для дошкольного учреждения как выразителя интересов общества в области воспитания подрастающих поколений. Нужно ориентироваться на воспитательное сотрудничество в этом процессе родителей и педагогов.