

КГУ «Новостройская ОШ отдела образования Карабалыкского района»
Управления образования акимата Костанайской области

КРУГЛЫЙ СТОЛ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЬЕ, РЕЖИМ ДНЯ»

Медицинский работник:
Аббасова Н.Н.

Ноябрь, 2025 год

Здравствуйте уважаемые родители!

Сегодня тема нашей встречи - закаливание.

Мы работаем в соответствии с ФГОС. Одна из важнейших задач нашего времени - воспитание здорового поколения. Для ее реализации в рамках дошкольного учреждения применяются закаливающие мероприятия для укрепления здоровья детей.

Закаливание – это система мероприятий, направленная на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Закалять – это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.

Закалить – это значит вызвать устойчивое протекание всех физиологических процессов при любых изменениях температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д.

Закаливание – это образ жизни!

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание водой комнатной температуры и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Какие же методы закаливания используем мы в детском саду?

1. Каждый день наш начинается с утренней разминки. Упражнения, входящие в комплекс утренней разминки затрагивают различные мышцы групп. Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стихами. У нас все движения сопровождаются веселой музыкой.

2. Обязательно полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи – это способствует удалению остатков пищи с поверхности зубов и межзубных промежутков, таким образом, предотвращает образование кариеса.

3. Занятие по физическому развитию. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

НОД по физическому развитию проводятся с целью улучшения здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

4. Гигиенические процедуры после непосредственно – образовательной деятельности по физическому развитию – закреплять потребность в чистоте и аккуратность, совершенствовать культурно-гигиенические навыки.

5. Прогулка. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

На прогулке обязательно используется смена деятельности. Также проводятся индивидуальная работа по физическому развитию, дыхательная гимнастика.

6. Гимнастика после дневного сна – комплекс мероприятий, облегчающий переход от сна к бодрствованию, имеющая также оздоровительный характер.

7. Хождение по дорожкам раздражителям – осуществляет массаж стоп, предотвращает образования плоскостопия у детей.

8. Работа с массажерами – развивают различные группы мышц, снимают усталость.

8. Артикуляционная гимнастика. Важность артикуляционной гимнастики для детей трудно переоценить. Она подобна утренней зарядке: усиливает кровообращение, развивает гибкость органов речевого аппарата, укрепляет мышцы лица. Также артикуляционная гимнастика очень важна детям с верным, но вялым произношением звуков, т.е. тем, у которых «каша во рту».

9. Пальчиковая гимнастика - высокий уровень развития мелкой моторики пальцев рук оказывает колоссальное влияние на развитие речи детей, овладение способами коммуникации, совершенствование их интеллектуальных и творческих способностей.

10. Физкультминутка. Значение физкультминутки заключается в упорядоченной смене деятельности и позы малыша путем двигательной активности, которая в свою очередь снимет усталость и восстановит положительное эмоциональное состояние психики.

11. Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.