

II кв.

Родительское собрание.

Тема: «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»

Форма проведения: дискуссия.

Цель: ознакомить родителей дошкольников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи: информировать родителей о состоянии здоровья детей на период поведения собрания; формировать у родителей ответственность за здоровье своих детей и своё здоровье; создать условия для осознания родителями некоторых факторов, способных пагубно влиять на здоровье дошкольников; показать один из вариантов повышения двигательной активности детей.

Ход мероприятия

I. Подготовительный этап:

1. Проведение анализа состояния здоровья детей.
2. Подготовка атрибутов к практической части «Весёлые скакалки».
3. Подготовка приложений «Жизнь по правилам: с добрым утром!», «Надёжный щит против болезней».

II. Организационный этап.

- Уважаемые родители, разделитесь на группы по признаку «моё отношение к жизни»: оптимисты, реалисты и пессимисты и займите своё место.

III. Этап подготовки восприятия темы.

- Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако как добиться этого, многие не знают. Некоторые вообще считают, что заниматься укреплением здоровья ребёнка должны воспитатели и врачи, тогда как родителям полагается лишь заботиться о питании и одежде своих детей. Встречаются и такие мамы и папы, которые в поисках эффективных способов укрепления здоровья своих детей полностью

отвергают проверенные рекомендации и используют только нетрадиционные методы, нередко оказывающие неблагоприятное влияние на состояние здоровья ребёнка. Наконец, есть родители, которые тщательно и пунктуально следуют врачебным рекомендациям, часто и в большом количестве используют лекарства и, тем не менее, далеко не всегда добиваются желаемого эффекта.

- Мы с вами сегодня познакомимся с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в домашних условиях и условиях детского сада.

- В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

- Каким должен быть здоровый ребёнок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

- В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

IV. Работа в группах.

- Мы с вами разделились на 3 группы: оптимисты, реалисты и пессимисты.

Ответьте на вопросы, придерживаясь своего отношения к жизни.

1. Что такое здоровье?

По данным обследований, только 5-7 % детей рождаются здоровыми.

2-3 % имеют первую группу здоровья. Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В нашей группе только 4 ребёнка с первой группой здоровья, у остальных – вторая.

2. Назовите факторы, влияющие на состояние здоровья.

- 20% - наследственность
- 20% - экология
- 10% - развитие здравоохранения
- 50% - образ жизни

- Какой фактор мы могли бы поставить на первое место?

3. Что такое здоровый образ жизни?

- Рациональное питание
- Соблюдение режима
- Оптимальный двигательный режим
- Полноценный сон
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливание

- В 100% шкале здорового образа жизни сколько процентов бы вы поставили себе? Почему?

- На сегодняшний день существует общая тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Так, загрязнение окружающей

среды вредными веществами приводит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов у детей. А длительное пребывание в таких неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолёгочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

- Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижении физической работоспособности ребёнка.

- Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

- Что же мы можем сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Необходимо активно использовать *целебные природные факторы окружающей среды*: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

2. Ребёнку необходим *спокойный, доброжелательный психологический климат*. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению

защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т.п. Тут и до болезни недалеко. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? В этом вам помогут наши памятки (раздать приложение 1).

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

5. У детей важно *формировать интерес к оздоровлению собственного организма*. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса *эффективны ходьба и бег*, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних

органах, включая мозг. Кроме того ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

- В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Проводите ли вы с ребёнком закаливающие процедуры и какие? Дома вы можете подробно познакомиться с методикой закаливающих процедур (раздать приложение 2).

- Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное), хождение босиком, контрастный душ. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

- Закаливать организм ребёнка можно и продуктами. Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

- Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).
- Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст.ложки до половины стакана).
- Что полезнее ребёнку – сок или яблоко? Объясните свой выбор. (Соки быстрее усваиваются организмом, в соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток).

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется *приём витаминов*. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

8. Удар по здоровью ребёнка наносят *вредные наклонности родителей*. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

9. Тяжёлые последствия для здоровья имеют *травмы и несчастные случаи*. Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка? Как оградить детей от несчастных случаев?

- Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.