

Родительское собрание «Здоровый ребёнок – это...».

Материал для воспитателей из опыта работы с родителями.

«Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие», так написано в уставе Всемирной организации здравоохранения.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8 % зависит от здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Всем родителям хочется, чтоб их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, однако не все знают, как этого добиться. Поэтому решила осуществлять педагогическое просвещение родителей по вопросам здорового образа жизни, физического воспитания. В группе оформлен информационный стенд «Будь здоров», где ежемесячно помещаются статьи, игровые физкультурные тренинги, фотографии детей, занимающихся спортом в детском саду. Например, предлагались статьи: «Ключ к успеху», «Формирование правильной осанки», «Нарушения строения ног», «Десять советов родителям о здоровье детей», одна из страниц оформлена пословицами и поговорками о здоровье:

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье всего дороже, да и денег тоже.
- Здоров буду и денег добуду.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Горьким лечат, а сладким калечат.

С целью определения уровня знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка, было проведено анкетирование «О здоровье вашего ребёнка», которое пригодилось для подготовки и проведения родительского собрания на тему «Здоровый ребёнок – это...».

Анкета.

1. Часто ли болеет ваш ребенок?
2. Что вы делаете для профилактики простудных заболеваний вашего ребёнка?
3. Какие методы закаливания вам известны?
4. Какие методы закаливания вы используете для укрепления здоровья своего ребенка?
5. Делаете ли вы регулярно утреннюю гимнастику с ребенком дома?
6. Увлекается ли ваша семья какими-либо видами спорта?
7. Какой детский спортивный инвентарь есть у вас дома?
8. Посещает ли ваш ребенок спортивные секции?
9. Как вы считаете, питание влияет на здоровье ребенка?
10. Применяете ли вы дополнительные способы защиты ребенка в период эпидемии, какие?
11. Каким еще опытом по укреплению здоровья ребенка вы готовы поделиться?

12. Закончите, пожалуйста, высказывание: «Здоровый ребенок- это...».

13. По какому вопросу вы бы хотели получить консультацию?

В начале собрания перед родителями выступили дети:

Мы дадим сейчас советы
И раскроем вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Не болеть и не хандрить.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знают все мои друзья:
Должен быть режим у дня.

Следует, конечно, знать
Что подольше надо спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться.
Закаляться и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбу не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни – при уходе
Одевайся по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет всем всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты:
Чтоб здоровье сохранить,
Научись его ценить!

Вниманию собравшихся был предложен красочный плакат (оформленный в виде цветка) «10 заповедей здорового ребёнка»: «Соблюдение режима дня», «Регламентируемые нагрузки», «Творчество», «Двигательная активность», «Физическая культура», «Водные процедуры», «Приёмы массажа», «Тёплый доброжелательный климат в семье», «Свежий воздух», «Питание». Было подробно рассказано о каждой заповеди.



Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ;

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики) .

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня.

Это делает его более спокойным и позитивным.

Регламентируем нагрузки!

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу - время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых - двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка.

Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.... Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

Водные процедуры!

О важном значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);
- обтирания мокрым полотенцем.

Главное! Пусть Ваш ребенок получает удовольствие от этой прекрасной процедуры. И Вы радуйтесь вместе с ним.

Доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установить в семье запрет на:

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;
- крик,
- раздражение,
- запугивание,
- непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах) ;
- агрессию;
- злость.

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

А, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

Простые приемы массажа:

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

Творчество.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в красоту» и поддержите его желание созидать.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и

удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование;
- лепка (из пластилина, глины, теста);
- слушание классической и детской музыки и звуков природы;
- занятия музыкой и пением;
- занятия танцами, артистической деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенных часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма. Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

Родителям было рекомендовано создать дома условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении. Формировать у детей привычку здорового образа жизни, так как дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Недаром великий педагог В.А. Сухомлинский писал: «От жизнедеятельности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Внимание родителей предложили видеофильм «Размышления детей о здоровье». Дети отвечали на следующие вопросы:

- Как вы думаете, что такое здоровье?
- А что такое болезнь?
- Ты часто болеешь?

- Есть ли у вас в семье больные?
- Вы знаете, что такое грипп?
- Можно ли убежать от простуды?
- Что надо сделать, чтобы быть здоровым?

В своём выступлении затронула тему важности здорового образа жизни будущих первоклассников, рассказала какие сложности и нагрузки ожидают детей в школе. Призвала родителей вплотную заняться оздоровлением детей, посоветовала заниматься с ними утренней гимнастикой, спортом, записать их в спортивные секции. Поделилась опытом использования нетрадиционных упражнений биоэнергопластики на занятиях. Биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие руки и языка. Её применение эффективно ускоряет исправление дефектных звуков, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Показала, как можно обыгрывать знакомые стишки, важно не то, что именно будет делать ребёнок, а то, как он это сделает. Под любое артикуляционное упражнение можно самостоятельно подобрать разнообразные движения руки. Посоветовала родителям применять эту методику при разучивании стихотворений дома. Раздала домой памятку «Комплекс дыхательно – голосовой гимнастики», отметив, что регулярное выполнение этой гимнастики улучшает полноту речевого дыхания, ритмику всего организма, развивает самоконтроль и произвольность, что особо необходимо будущим школьникам и, что является профилактикой ОРЗ.

В конце собрания были объявлены итоги конкурса поделок «Физкультурное оборудование - своими руками». Победителям были вручены почётные грамоты. Поблагодарив родителей за участие в конкурсе, показала поделки: гантели из пластмассовых бутылок и наполненные горохом; массажный коврик из джинсовой ткани, красиво расшитый бусами и пуговицами; гантели из пластмассовых бутылок, утяжелённый песком; штанга, сделанная из деревянных спилов и палки; яркие гимнастические ленточки на палочках.

Сказала, что дети гордятся своими родителями! Рассказала, как физкультурные пособия используются детьми. И выразила надежду на дальнейшее плодотворное сотрудничество, призвала принимать активное участие в жизни группы.

