Родительское собрание

Ход собрания

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема сегодняшнего собрания « Здоровье детей в наших руках». Вопрос этот актуальный, потому как и вы, родители, и мы – педагоги, хотим, чтобы наши детки не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выносливее, чтобы вырастали и входили в большую жизнь не только воспитанными и образованными, но и здоровыми. Что же нужно, чтобы ребенок рос здоровым?

Нужны простые, известные всем условия, знакомые нам с детства «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на здоровье ребенка, нужно поддерживать здоровый образ жизни.

Рассмотрим 9 правил здоровья.

1 правило– Соблюдаем режим дня.

Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 – 22.00 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов). Это делает ребенка более спокойным и позитивным.

2 правило –регулировать нагрузки.

Очень важно регулировать нагрузки, как физические, так и эмоциональные, интеллектуальные. Жить под девизом «Делу время - потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках сразу прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения, дать ребенку отдохнуть. Это может быть двигательная активность на свежем воздухе. Превышение даже положительных нагрузок (увлекательные игры) может привести к негативным результатам. Если не снижать нагрузки на ребенка, за этим может следовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

3 правило– свежий воздух.

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В душном помещении ребенок не может находиться в бодром и активном состоянии, тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости. Быть на свежем воздухе необходимо минимум 2 часа в день. Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка

4 правило– двигательная активность.

В раннем дошкольником возрасте еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение – это естественное состояние ребенка. Наша задача с вами – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда – это парк или детская площадка, где есть пространство и свежий воздух. Пусть ребенок больше бегает, прыгает, лазает.

5 правило– физическая культура.

Систематические занятия физкультурой не только укрепляют физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Мы с детками каждое утро проводим утреннюю гимнастику. А также проводим физическую культуру.

6 правило– водные процедуры.

Полезны для хорошего самочувствия и прекрасного настроения. Можно выбрать несколько видов и чередовать их. Это обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя ведрами теплой или прохладной воды. Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (начинать нужно с горячей или теплой воды, заканчивая прохладной или холодной) Продолжительность теплого или горячего душа должна быть в 2 раза длиннее холодного. Обтирание мокрым полотенцем. Здесь нужна консультация с врачом-педиатром. Главное, чтобы ребенку это доставляло удовольствие!

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

7 правило– теплый, доброжелательный 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. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития.

В семье должен быть ровный и спокойный тон общения. Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях. Обязательно поощряйте ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.) Больше проводите времени вместе. В семье должны быть и запреты однозначные, четкие и постоянные. Избегайте слов «нельзя» (лучше сказать – давай пойдем шагом).

Крик, раздражение, негатив разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и в конечном счете ослабляют здоровье.

8 правило– творчество.

В нем ребенок может выразить свои чувства, мысли, эмоции, освободиться от переживаний и негативных чувств. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Для этого чаще рисуйте, лепите из теста, глины, пластилина, делайте аппликации, прослушивайте классическую детскую музыку, звуки природы, занимайтесь пением, танцами, артистической деятельностью. Это дает возможность эмоционального выражения, учить ребенка любить труд и гордиться собой.

9 правило– питание.

Детям для роста и развития необходимо полноценное питание. Придерживайтесь простых, но важных правил. Питание должно быть по режиму (вырабатывает привычку есть в одно и то же время), используйте натуральные продукты, без консервантов и добавок, включить в рацион богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период. Питание должно быть сбалансированным, фрукты, овощи обязательны. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Если красиво оформить блюдо, ребенок его съест охотнее.

Это интересно:

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды?

(Смородина, шиповник)

Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

- Какой овощ богат витамином А? (Морковь)

Морковь повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких.

- Какие овощи содержат натуральный антибиотик - который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям. (Чеснок, редис, лук, имбирь).
- Какие сладости полезны детям? (Мед, зефир, сухофрукты)

В меде находятся необходимые организму витамины, минералы. В 100 г меда находится суточная норма магния и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В зефире содержится много железа и фосфора, а так же белков, которые служат строительным материалом для мышечной ткани.

Сухофрукты – в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. Зато остаются кальций, натрий, магний, железо.

Здоровья вам и вашим детям!