МБДОУ «Колосок» с.Первомайское

 Боградского района

Родительское собрание

в детском саду по теме

«Здоровье вашего малыша»

 Материал подготовила :

 Камских Елена Хузяхметовна

2012 год

 Учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. При нашей экологии и нашем благополучии нужно сохранять и укреплять своё здоровье. При этом необходимо учесть, что абсолютно здоровых детей практически нет. Ведь здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

 (--- отсутствие мамы по какой-либо причине дома негативно сказывается на общем состоянии

 Ребёнка; ребёнок вялый, замкнутый, ни с кем не играет, не разговаривает).

Дошкольное детство – это самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

 Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа не только коллектива детского сада, (не смотря на случающие негативы родителей в адрес воспитателя), но и самих родителей.

 Оздоровительная работа в детском саду включает в себя:

 - создание условий для удовлетворения детей в движении;

 - создание и сохранения здоровье сберегающих технологий (климат в помещении, одежда в

 соответствии с климатом);

 - развитие всех функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр (с учетом возраста и образовательной программы детского сада).

Наибольшие положительные результаты можно достигнуть только при условии тесного взаимодействия педагогов и родителей. Всю эту последовательную и совместную работу можно заглавить, как

 «БЕРЕЖЕМ ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА ИЛИ 10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ».

1 заповедь -- Соблюдаем режим дня

 Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Хотя бы примерное исполнение всех этих целей-задач вселяет в ребёнка чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребёнка распределять силы в течении дня, делает его более спокойным и позитивным.

2 заповедь -- Регламентируем нагрузки

 Также важно регламентировать физические и эмоциональные нагрузки ребёнка. Другими словами «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за ребёнком. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от какой-либо деятельности, расторможенность, вялость являются сигналом перегрузок. При первой возможности необходимо дать ребёнку отдохнуть. Лучший отдых, это двигательная активность на улице.

3 заповедь -- Свежий воздух

 В процессе движений у ребенка затрачивается вдвое больше кислорода, чем необходимо человеку в спокойном состоянии. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и значительному ухудшению самочувствия, поэтому прогулки на свежем воздухе жизненно необходимы детскому организму.

4 заповедь -- Двигательная активность

 Интересно во дворе развесёлой детворе

 Прокатились детки с горки и берутся за ведёрки,

 И к песочнице бегут, и куличики пекут,

 А куличики поспели, детки сели на качели.

Даже у младших школьников не завершено формирование опорно-двигательного аппарата, поэтому у них нет усидчивости и спокойствия.

Движение –это естественное состояние ребёнка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, бегает, прыгает, лазит, но на улице, на свежем воздухе.

 (-- Выход на улицу в детском саду. В простом беге друг за другом на участке детского сада

 дети выплёскивают из себя ту усталость, которая накопилась у них за период проведения

 занятий в душном помещении. Расслабляющие и сосредотачивающие игры педагог-

 воспитатель проводит в процессе занятий, поэтому детям нужно отвлечься от напряже-

 нного и навязанного извне состояния.)

5 заповедь -- Физическая культура

 Полезны детям и систематические занятия физкультурой. Арсенал видов физической культуры широк, это

 - утренняя гимнастика

 - физкультминутки

 - дыхательная гимнастика

 - гимнастика для глаз

 - спортивные секции

 - простые приёмы массажа(массаж рук, ступней, ушных раковин, лица и т. д.)

 (-- наш детский сад вот уже два года участвует в детской спортакиаде посвященной дню за-

 щиты детей в районном центре с. Боград, да и в нашем саду проводился спортивно-

 развлекательный утренник на участке).

6 заповедь -- Водные процедуры или закаливание ребёнка

 В силу возможностей нашего детского сада воспитатели могут лишь проводить необходимые водные процедуры (мыть руки перед едой или после какой-либо деятельности прохладной водой), поэтому это всецело могут делать родители дома. Закаливать ребёнка кратковременными холодовыми раздражителями (обливать его в бане поочередно теплой и прохладной водой, обтирать мокрым полотенцем и т. д.).

7 заповедь -- Простые приёмы массажа биологически активных точек.

 Биологически активные точки у человека (в том числе и у ребёнка) расположены в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, тоесть в основном там, где ребенок сам может массировать их методом растирания, пощипывания, поглаживания. Такой простой самомассаж помогает нормализовать работу всех органов.

Современные физиологи доказали, что подошвы ног –одна из самых мощных рефлексогенных зон организма. Поэтому мы предлагаем вам сделать дома простые , доступные массажоры для ног – это массажные дорожки и сухие ванны (речной песок или горох).

8 заповедь -- Теплый, психологически-доброжелательный климат в семье.

 Обстановка и психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребёнка. Не редко родители слышат выражение «ребёнок как губка, всё впитывает в себя», а впитывает он в себя всё, что происходит дома (чувства, эмоции, отношения). Если ребёнок растёт в благоприятной атмосфере, он растёт сильным, счастливым, спокойным и уверенным в себе человеком, но если он видит в семье агрессию, раздражительность и злость, он и сам становиться таким же, что и приводит к ухудшению его общего состояния здоровья. При любом затруднительном действии такой ребёнок начинает плакать или кричать(выплёскивать свои отрицательные эмоции).

9 заповедь -- Творчество

 В творчестве ребёнок может выразить себя; свои мысли, чувства, эмоции. Он может создавать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. Через творчество ребёнок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды творчества :

 - рисование

 - лепка

 - изготовление поделок

 - слушание классической музыки

 - занятия пением и танцами.

10 заповедь -- Питание ребёнка

 Детям для полноценного развития необходимо рациональное питание. В питании ребёнка необходимо придерживаться простых, но очень важных правил;

 - питание по режиму

 - использовать только натуральные продукты

 - включать в рацион богатые витаминами и минералами продукты питания

 - желательно, чтобы на столе ежедневно присутствовали фрукты и овощи.

 У современных детей есть всё, о чем мы могли только мечтать;

 - разнообразные сладости

 - красивые игрушки

 - красивая одежда

 - компьютеры.

Дети больше времени проводят дома, на улицу порой в течении дня не выходят совсем. Их неокрепшие организмы получают слишком много ненатуральных веществ (находящихся в основном в продуктах питания). Но есть такое чудо природы; травы. Это сильное и доброе средство. Даже запах трав оказывает благоприятное воздействие на организм человека. Некоторые лекарственные травы содержат эфирные масла, которые вырабатывают биологически активные вещества, которые убивают вредные микроорганизмы и подавляют их рост. Вы не раз замечали, что дети в детском саду в период эпидемии носят замечательные чесночные бусы. Ароматерапия может осуществляться в каждой квартире. Особенно будут полезны чаи на основе лекарственных трав.

 ( -- Чай с ягодами шиповника и сухих корочек апельсина насыщают организм витамином С)

Важно заметить, что достижение цели оздоровления детей является постепенная, планомерная работа. При взаимодействии воспитателей и родителей.