Тема: “Мәктәпкәчә яшьтәге балаларның сәламәтлекләрен саклау һәм ныгыту.

Үткәрү формасы: түгәрәк өстәл.

Максат: Мәктәпкәчә яшьтәге балаларның әти-әниләрен балаларының өй һәм балалар бакчасында сәламәтлекләрен саклау һәм ныгыту чаралары белән таныштыру.

Бурычлар:

* әти-әниләрне балаларының сәламатлекләре хакында таныштыру;
* әти-әниләрдә балаларының һәм үзләренең сәламатлекләренә карата җаваплылык формалаштыру;
* детсад балаларының сәламәтлегенә зыян салучы берничә факторның әти-әниләр тарафыннан аңлауы, нәтиҗә ясау; балаларның активлыгын арттыруның бер вариантын күрсәтү.

Мероприятие барышы.

Әзерлек этабы:

1) Балалар сәламәтлегенә анализ ясау;

2) “Күңелле скакалкалар” дип исемләнгән практик өлешкә җиһазлар әзерләү;

3) “Кагыйдәләр буенча тормыш: хәерле иртә!”, “Авыртуларга каршы ышанычлы калкан” дип исемләнгән кушымталар әзерләү.

 Оештыру этабы.

-Хөрмәтле әти-әниләр, тормышка карашыгыз нигезендә төркемнәргә бүленегез: оптимистлар, реалистлар һәм пессимистлар. Үз урыннарыгызны алыгыз.

 Теманы аңларга әзерлек этабы.

-Һәр әти-әни баласының сәламәт булып үсүен тели. Ләкин моңа ничек ирешергә икәнен күпләр белми. Кайбер әти-әниләр балаларының сәламәтлеге хакында врачлар һәм тәрбиячеләр кайгыртырга тиеш, ә алар бары тик ашату һәм киендерү мәсәләләрен генә хәл итәргә тиеш дип уйлый. Үз балаларының сәламәтлеген традицион, расланган ысулларга нигезләнмичә, традицион булмаган, кайбер очракларда баланың сәламәтлегенә зыянлы булган ысулларга нигезләнгән әти-әниләр дә очрый. Ниһаять, врач кушканнарны тиешле дәрәҗәдә үтәп, даруларны, витаминнарны вакытында кулланган әти-әниләр дә бар. Әмма, нәтиҗә көтелгән дәрәҗәдә уңай булмый.

-Без сезнең белән бүген өй һәм детсад шартларында балаларның сәламәтлекләрен ныгыту өәм саклау ысуллары белән танышачакбыз.

-Хәзерге заман кешенең, баланың белеменә, тәрбиясенә карата зур таләпләр куя. Үз һәм балаңның сәламәтлеге хакында уйлау, кайгырту барлык дөньяда беренче урында. Чөнки илгә сәламәтлек, белемле, ихтиярлы шәхесләр кирәк.

-Сәламәт бала нинда булырга тиеш? Беренчел, ул авыртса да сирәк, һәм каты итеп түгел.

Ул актив һәм иҗат күңелле , кешеләргә яхшы мөнәсәбәт тә. Тормышында күпчелек урынны шатлыклы вакыйгалар алып тора, күңелсез очраклар җиңел кичерелә.

Сәламәт бала табигатҗнең тискәре факторларына каршы тора, иммунитеты нык социаль һәм физиологик яктан яраклашкан.

-Мәктәпкәчә яшьтә бала сәламәтлегенең фундаменты салына,ул тиз үсә төп хәрәкәтләр , арка һәм кирәкле күнекмәләр формалаша. Төп физик сыйфатларның, характерның нигезе булдырыла.

 Төркемдә эш.

-Без сезнең белән өч төркемгә бүлендек : оптимистлар, пессимистлар,реалитстлар. Тормышка карашыгыз ничек шуңа карап сорауларга җавап бирегез.

1) Нәрсә ул сәламәтлек?

Тикшерү нәтиҗәләре буенча, бары тик 5-7% бала гына сәламәт булып туа.

2-3% бала сәламәтлек буенча беренче группага ия. Сәламәтлек ул- физик, психологик һәм социаль тотрыклылык, ә авыртуларның һәм физик дефектларның юклыгы гына тугел. Безнең группада 4 бала гына 1 группа сәламәтлегенә ия, калганнары- икенче группа.

2) Сәламәтлеккә тәэсир итүче факторларны атагыз:

20%-нәселдәнлек;

20%-экология;

10%-фәннең алга китеше;

50%-яшәү рәвеше.

-Кайсы факторны сез беренче урынга куяр идегез?

3) Сәламәт яшәу рәвеше нәрсә ул?

-Дөрес туклану

Режим саклау

Оптималь хәрәкәтле режим

Сәламәт йокы

Уңай психологик вәзгыять

Чыныгу

Сәламәт гигиеник көнкүреш

-100% сәламәт яшәу рәвеше буенча сез үзегезгә ничә проөент куяр идегез? Нәрсәгә?

Хәзерге көндә балаларның сәламәтлеге начараю тенденциясе күзәтелә. Табигатҗнең пычрануы балаларда тамак, үпкә, сулыш юлы органнарының авыруына китерә, иммунитетлары кими.

-Балаларның сәламәтлекләре начараю табигатьнең пычрануы белән генә тугел, ә гаиләнең яшәү рәвеше, традицияләре белән дә бәйле. Бала тиешле күләмдә физик күнегүләр ясамаса, аның сәламәтлегенә зыян килә.

-Бала сәламәтлеген арттырту һәм ныгыту өчен без нәрсә эшли алабыз?

1.Табигатьнең файдалы факторларын актив куллану: чиста су, кояш нурлары, саф Һава , үләннең файдалы төнәтмәләре.

2. Балага тыныч, уңай психологик климат кирәк. Бала булганда талашу, кычкырышу балада психологик авырулар булдыра, невроз барлыкка килә.

3. Зурлар , баланың сәламәтлеген саклау өчен мөмкинчелекләр булдырырга тиеш. Иң мөһиме булып, баланың көнен дөрес итеп оештыру тора.

Бала вакытында ашарга, йокларга, уйнарга тиеш. Детсад тәрбиячеләре өчен дүшәмбе иң авыр көн. Чөнки бала шимбә һәм ял көннәрендә реңимны саклдамаган.

 Көнне ничек дөрес оештырырга?

Кайчан бала ашарга, уйнарга, йокларга тиеш? Безнең киңәшләр сезгә ярдәмгә килер.(Приложение Б2 таратыла).

4. Дөрес туклану. Ризык A,B,C,D витаминнарына, минералҗ тозларга(калҗөий, фосфор, тимер, магний) һәм белокка бай булырга тиеш. Ашау рационы төрле, ризык матур итеп бизәлгән булырга тиеш. Баланың кашыгы, тәлинкәсе, чокыры шулай ук матур булырга тиеш.

5. Балада сәламәт яшәргә омтылыш тәрбияләу дөрес. Ул кешенең төзелеше, сәламәтлекне саклау алымнарын накадәр иртә булса, шулкадәр әйбәт.Физкультура белән шөгелләнү кызык һәм мавыктыргыч быларга тиеш. Киресенчә булса, бала бик тиз физик күнегүлүргә кызыксынуын югалта.

6. Йөгерү һәм йөрү баланың сәламәтлегенә аеруча яхшы тәэсир итә. Ул йөрәк, баш мие эшчәнлеген яхшырта, сулыш органнарын ныгыта, чыныктыра. Нәрсә ул чыныгу? Чыныгу- табигатьнең кайбер тискәрү күренешләренә, шул ук күренешләрнең аз микъдәрдә организмга тәэсир итүе нәтиҗәсендә организмның ныгыу.

-Чыныгу иммунитетны арттырта. Чыныгуның төп максаты-организмны суыкка ияләштерү. Сез балагыз белән чыныгуның кайбер элеменнтларын булса да кулланасызмы? Сез өйегездә чыныгу проөедурасы белән якыннан таныша аласыз( приложение Б3 таратыла).

-Баланың организымын ашау продуктлары белән дә чыныктырып була. Нинди ашамлыклар баланы чыныктырыгы ярдәм итә?

1).Нинди усемлекләр, җиләк-җимешләр салкын тиюдән ярдәм итә?(кара карлыган һәм шиповник).

2).Нинди сок өске сулыш органнарының һәм үпкәнең көчен арттыра, витамин А га бай?(кишер согы. Көнгә 1 аш кашыгыннан ярты стаканга кадәр).

3).Балага нәрсә файдалы? Сокмы, алмамы? Ни өчен, аңлатыгыз? (сок организм белән тизрәк үзләштерелә, биологик актив усемлек клеткаларына бай).

4).Бала организымының каршы торучанлыгын арттыруда витаминнарнын роле бик зур. Шуның өчен витаминнарны кабул итәргә кирәк.

5).Әти-әнинең начар гадәтләре баланың сәламәтлегенә тискәре йогынты ясый. Тәмәке тарткан әти-әниләрнең балалары упкә авырулары белән күбрәк авырталар.

6).Травмалар да баланың сәламәтлегенә, булачак тормышына тискәре йогынты ясый. Өйдә балага нәрсә куркыныч тудыра ала? Балаларны ничек куркыныч ситуацияләрдән саклап калып була?

-Хөрмәтле әти-әниләр! Балагызның сәламәтлеге сезнең кулларда. Өлкәннәр азрак авырткан өйдә, бала да азрак авырта. Сәламәт булыгыз.

 Практик эшчәнлек этабы.

-Түгәрәккә басыгыз. Күз алдыгызга китерегез, туп- сезнең активлыгыгыз. Туптан шулкадәр еракка басыгыз, еракклык сезнең активлылыгызның көчен күрсәтергә тиеш. Мин сезгә активлылыгызны артыртыр өчен бер күнегү күрсәтәм.

Ата-аналар җыелышына йомгак ясау.

Приложение №1

”Кагыйдәләр буенча тормыш: хәерле иртә!”.

Балага кайчан ашарга, уйнарга, йокларга? Организмның биотерминнарына игътибар итегез.

5:00. Бөерләр йоклый, мышцалар ял итә. Бу вакытта бала тизрәк һәм җайлырак уяна:сәгать 5:00торырга җиңеллерәк,4 яки 6:00 караганда.

6:00. Эчке будильник эшли башлый: артериалҗ басым күтәрелә, йөрәк тизрәк тибә- кыскасы организм уянырга әзерләнә. Баланың акылы әле йоклый.

7:00. Имунн системасының йолдызлы сәгате! Баланы чыныктырырга иң кулай вакыт. Организм вируслар һәм бактерияләр белән актив көрәмә.Күпчелек дарулар әйбәтерәк үзләштерелә.

8:00. Бавыр организмны чистарта. Майлы һәм авыр ризык ярамый. Сөтле ботка, йогурт,җиләк-җимеш организм өчен бу вакытта иң кирәкле ризыклар.

9:00. Йөрәк тулы көченә эшли. Авыртуга бирешүчәнлек түбән. Прививка ясатырга, яки теш врачына бару өчен иң кулай вакыт. Бала әзрәк борчыла.

10:00. Спорт тренировкалары,уку өчен иң кулай вакыт. (бу вакыт сәгать 13:00 кадәр дәвам итәчәк).

11:00. Организмның иң яхшы вакыты. Бала авыр биремнәрне тиз чишә. Йөрәк бар көченә эшли.Баш миенең иң актив вакыты.

12:00. Организмның активлыгының кульминациясе. Баланың вакытын файдалы итеп оештырырга. Чөнки аның көче ташып тора.

13:00. Ял итәргә вакыт! Баланың ашату һәм йоклату өчен иң әйбәт вакыт.

14:00. Көч юк, организм ял сорый. Бала бу сәгатьтә бик тиз йоклап китәчәк.

15:00. Бала йоклый һәм көч туплый. Балага җиңелчә генә полдник әзерләргә кирәк!

16:00. Интеллектуаль һәм физик яктан ару күзәтелә. Балага тыныч уеннар тәкъдим итегез.

17:00. Баланың активлыгы көчәя. Рәсем, чит тел һәм спорт буенча күнегүләр бу вакытка планнаштырылса бик әйбәт.

18:00. Акыл көче сүлпәнәя, физик күнегүләр организм таләп итә. Прогулка өчен уңай вакыт.

19:00. Настроение төшә, бала ара.-сөйләшми, көйсезләнә

20:00. Йокыга әзерләнергә вакыт.

21:00. Йокыга киткәнче , балага китап укыгыз. Чөнки организм информацияне саклап калырга сәләтле. Хәтер яхшылана.

22:00. Тән темперптурасы бераз төшә. Шуңа күрә йокы тыныч һәм таза була.

23:00. Һәр клеткада төзекләндерү бара.Бала тыеыч йоклый.

24:00. Бала төшләр күрә башлый. Баш мие көне буена җыйган информацияне тәртипкә китерә. Кирәкмәгән информациянеюк итә.

1:00. Бу вакытта бала бик тиз уяна. Сак булыгыз.

2:00. Бавыр организмны төрле шлаклардан чистарта.

3:00. Кан басымы түбән, йөрәк тибеше һәм сулыш- аеруча сирәк.

4:00. Баш мие эле уянырга әзер тугел. Әмма ишетү системасы сизгер. Бала әз генә тавыштан да уянырга мөмкин. Сак булыгыз. Бала кисәк уянып көйсезләнергә мөмкин.

Приложение №2

Авыруларга каршы нык калкан.

(Әти-әниләр сезнең өчен).

Чыныктыру-ул комплекслы сәламәтләндерү системасы.Чыныктыру организмның сәламәтлек өчен зыянлы булган начар гадәтләргә каршы торучанлыгын ныгытуга юнәлдерел ә. Чыныктыру вакытында организмда нәрсә күзәтелә соң?

Беренче чираттадемпература үзгәрүгә сизгер булган нерв очлары чыныга.Кояш,һава һәм су-табигать чаралары буларак тәнгә,тире асты күзәнәкләренә тәэсир итәләр.Салкын тәэсирендә тире һәм тире астындагы тамырлар кысылалар,ә эчке органнарга кан килү арта.

Чыныктыру-ул тәнне ышку,су белән коену гына түгел,ә бәлки махсус оештыру,вакыт таләп ителми торган көндәлек гадәти чаралар:бүлмәдә яки саф һавада булу,салкынча су белән юыну,ачык форточкалы бүлмәдә йоклау,физкультура белән актив шөгылләнү.Чыныктыру вакытында кием мөһим әһәмияткә ия.Баланы бервакытта да артык калын киендерергә ярамый-бу организмның артык җылынуына китерә.Артык җылы кием инфекцияләргә каршы торучанлыкны киметә.Әти-әни баласын ныграк төргән саен,баланың хәлсезрәк булып үсүе арта төшә.һава белән чыныктыру чаралары гади һәм уңайлы.Баланың ачык һавада булуы үзе үк сәламәтләндерү,чыныктыру әһәмиятенә ия.һава ваннасы,һава агымы нәтиҗәсендә нерв системасының тонусы күтәрелә,эшләү сәләте арта,йөрәк-кан,сулыш,ашкайнату системасы,эндокрин бизләрнең эшләве яхшыра.Канда эритроцид һәм гемоглабин күләме арта.Су белән чыныктыру-сәламәтлекне ныгытуның яхшы чарасы. Балалар су белән уйнарга ярата,мондый чакта күңелләре күтәрелә.Су белән чыныктыруны елның җылы вакыты - җәйдән башлау әйбәт: сал кынча су белән юынабыз,башта терсәккә кадәр кулларны,аннары муен,битләрне.

Аякларны капма-каршы температуралы су белән юу шулай ук яхшы чыныктыру чарасы: - башта-24-25 с салкын су,аннары +36с җылы су, кабат салкын су.Тамакны шулай ук башта җылы,аннан салкынча су белән чайкыйбыз.

Электән үк яланаяк йөрүнең - искиткеч чыныктыру чарасы булуы билгеле.Аяк табанында бик күп температура рецепторлары булуы ачыкланган,алар сулыш юлларының тышчасы белән,шулай ук барлык эчке органнар белән дип әйтерлек бәйләнгән.Бу төр чыныктыруны башлаганда,билгеле бер эзлеклелекне саклау мөһим.Беренче этапта носкичан йөрү,аннары яланаяк ковер яки одеалда йөрү.Аннан соң бала идәндә яланаяк йөри,ә җәен үлән яки ком өстендә яланаяк йори.

Шулай ук организмга төрле яктан тәэсир ясучы кояш ванналары да яхшы чыныктыру чарасы була ала.Кояшта күп төрле бактерияләр,вируслар үлгәнлектән,организм салкын тидерүгә каршы тора алуын ныгыта.Ләкин кояшта булганда кояш радиакциясенең билгеле бер дозада гына файдалы булуын онытырга ярамый.

Чыныктыру чараларын системалы рәвештәҗуллануны өзмичә,чараларны акрынлап арттыра барып,баланың индивидуаль үзенчәлекләрен исәпкә алып кулланганда гына чыныктыру көченә ия булуын истән чыгармагыз!