

Родительское собрание в старшей группе на тему: «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:

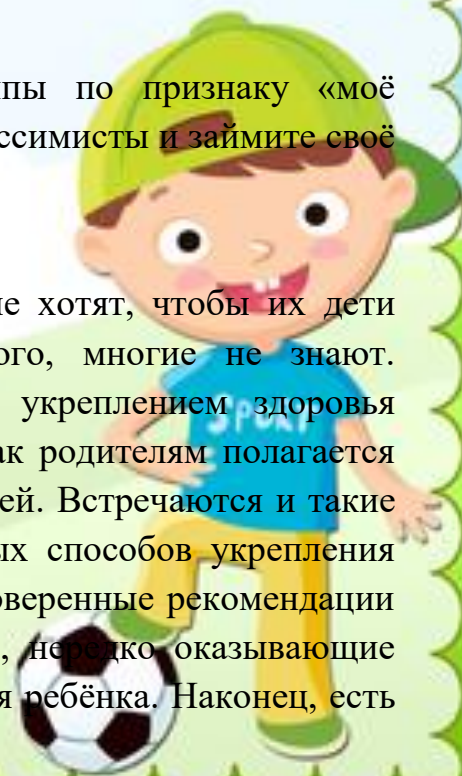
- 1.Проведение анализа состояния здоровья детей.
2. Подготовка атрибутов к практической части «Весёлые скакалки».
- 3.Подготовка приложений «Жизнь по правилам: с добрым утром!», «Надёжный щит против болезней».

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.

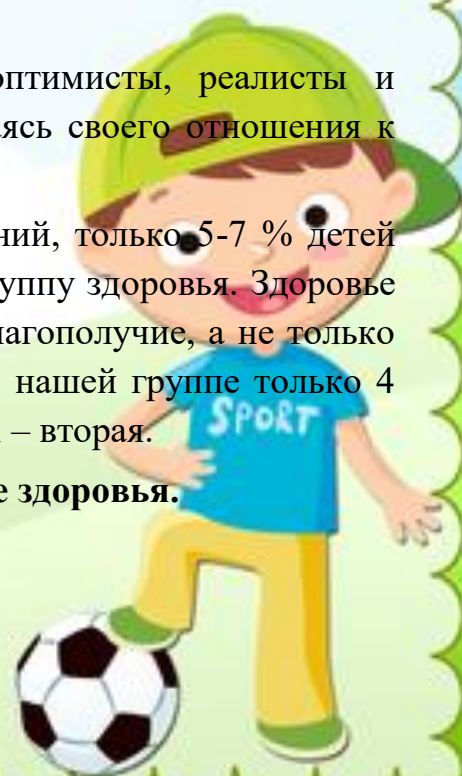
1. Что такое здоровье? По данным обследований, только 5-7 % детей рождаются здоровыми, 2-3 % имеют первую группу здоровья. Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В нашей группе только 4 ребёнка с первой группой здоровья, 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.

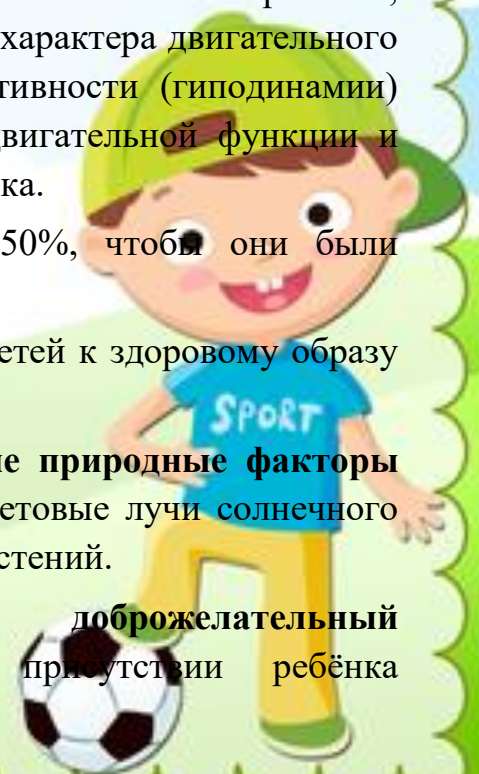
- Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития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



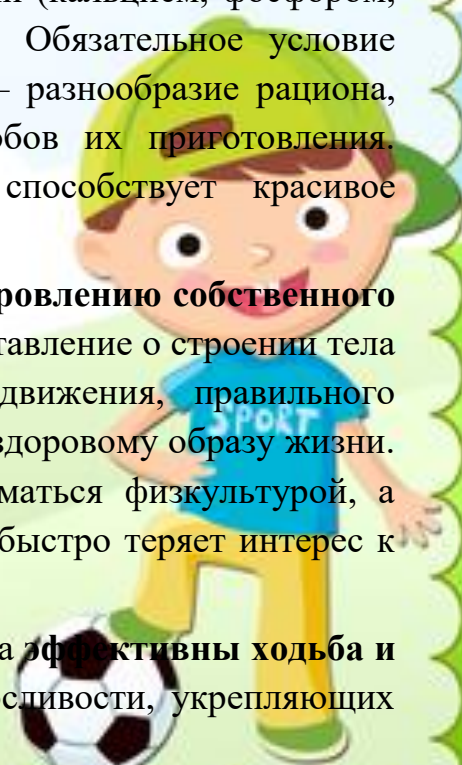
способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует 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 2).

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 3).

- 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.

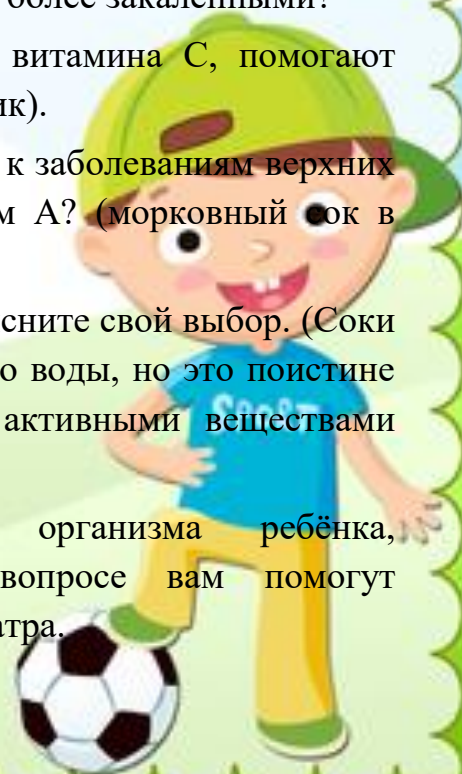
- Закаливать организм ребёнка можно и продуктами. Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

1. Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).

2. 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).

3. 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.

V. Этап практической деятельности.

- Встаньте, пожалуйста, в круг. Представьте, что этот мяч – это ваша двигательная активность. Встаньте на таком расстоянии от мяча, которое могло бы лучше всего продемонстрировать близость или удалённость к вашей двигательной активности. Я хочу предложить вам один из вариантов увеличения двигательной активности.

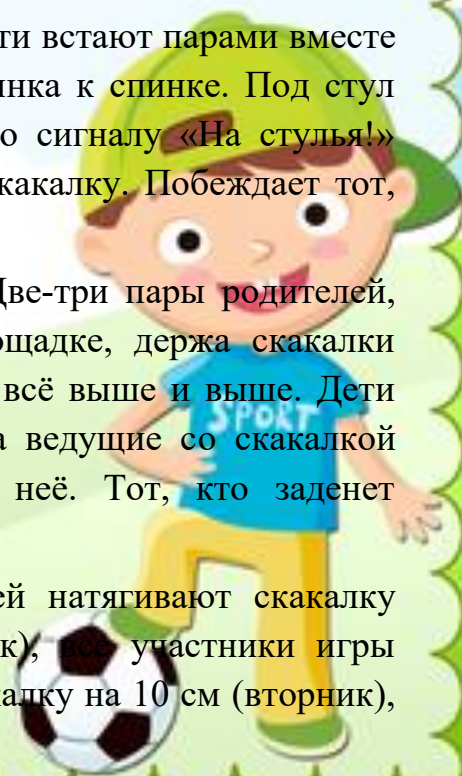
- Сегодня я принесла любимые всеми в детстве скакалки. История современной скакалки началась с обычной верёвки. Ещё древние египтяне и китайцы крутили верёвки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски верёвки для забавы. Кто из детей может показать своё умение прыгать через скакалку? А родители?

- Через скакалку можно не только прыгать, но и играть в разные игры. Давайте поиграем.

Подвижная игра «Неуловимая скакалка». Дети встают парами вместе со своими родителями и садятся на стулья спинка к спинке. Под стул кладётся скакалка. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмёт скакалку.

Подвижная игра «Движущаяся скакалка». Две-три пары родителей, взяв скакалки, натягивают их и идут по площадке, держа скакалки сначала на высоте 20 см, а затем поднимая её всё выше и выше. Дети свободно перемещаются по площадке, а когда ведущие со скакалкой приближаются к ним, перепрыгивают через неё. Тот, кто заденет скакалку, выбывает из игры.

Подвижная игра «Неделька». Двое родителей натягивают скакалку посередине зала на высоте 5 см (понедельник), участники игры перешагивают через неё. Затем поднимают скакалку на 10 см (вторник),



15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30 см (суббот), 35-40 см (воскресенье). Потом через скакалку перепрыгивают родители, дети с удовольствием наблюдают за тем, как они это делают.

Подвижная игра «Ловкие руки, быстрые ноги». Ребёнок складывает скакалку пополам, берёт её за концы, крутит возле ног и перепрыгивает через неё. Кто запутается, тот выбывает из игры.

Подвижная игра «Удочка». К концу скакалки привязывают небольшой груз. Участники игры встают в круг, ведущий со скакалкой – в центре. Ведущий крутит скакалку, дети перепрыгивают через неё. Кто заденет, тот выбывает из игры.

- Вы прыгали через короткую скакалку, но не менее интересно прыгать и через длинную.

Подвижная игра «Дружная тройка». Двое взрослых крутят длинную скакалку, а дети пробегают под скакалкой.

- Понравились ли вам игры со скакалкой? Теперь вы можете активно отдыхать вместе с детьми.

VI. Подведение итогов родительского собрания.

Приложение 1. «Жизнь по правилам: с добрым утром!»

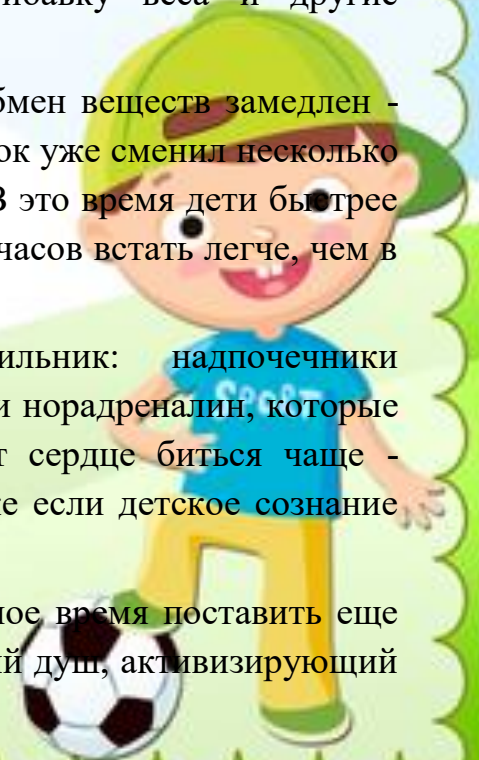
Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.

Биоритмы - по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных организмов, систем и всего организма в целом. Они регулируют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры детского развития.

5:00. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен - словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна, и, в принципе, готов к пробуждению. В это время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем в 4 или 6.

6:00. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особенные гормоны - адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще - словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

7:00. Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий



защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребенку не страшны.

8:00. Золушка пищеварительной системы – печень - взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжелой пищи за завтраком - в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты - вот что нужно утром вашему малышу.

9:00. Психическая активность растет, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольется море слез.

10:00. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до часу дня). Используйте это время с пользой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени!

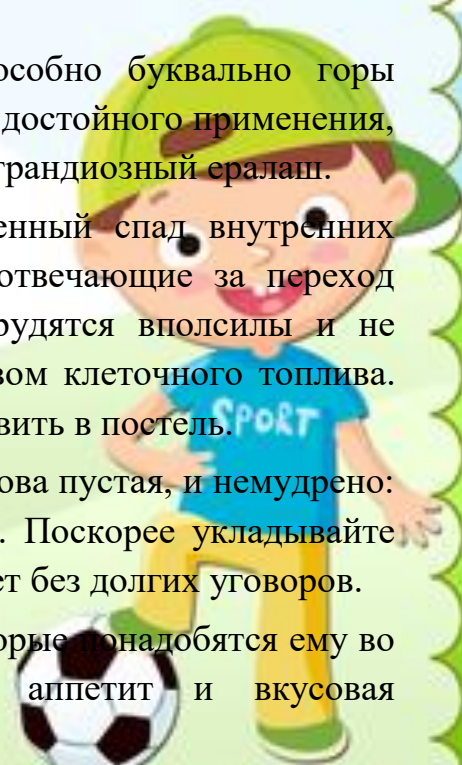
11:00. Организм в отличной форме. Биологический компьютер – мозг - щелкает трудные задачки, а пламенный мотор-сердце-с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.

12:00. Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив грандиозный ералаш.

13:00. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход глюкогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

14:00. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснет без долгих уговоров.

15:00. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая



чувствительность обостряются до предела - готовьте юному гурману легкий полдник!

16:00. Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неутомимое дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры-куклы, кубики, пазлы.

17:00. Энергия бьет ключом, вопросы «как?», «почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом - ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

18:00. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается - серым клеточкам тоже требуется отдых.

19:00. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых - несговорчивость и капризы.

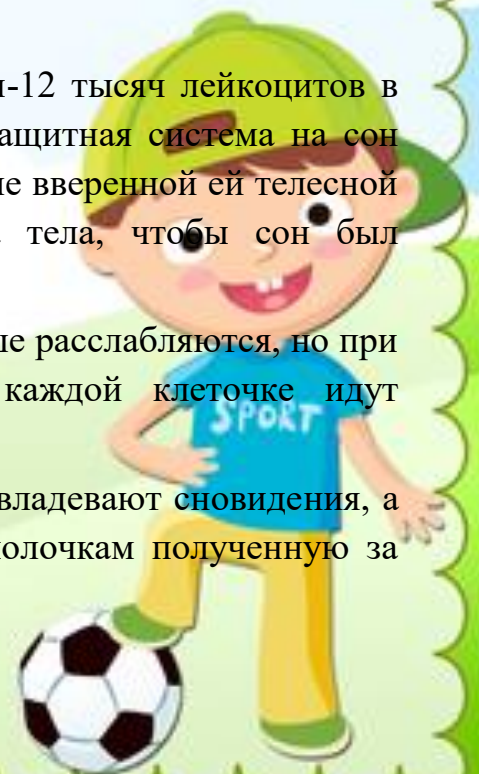
20:00. Поставьте ребенка на весы - показатели будут максимальными за сутки. В остальном этот час в общем ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится - пора ужинать и готовиться ко сну.

21:00. Ловите момент - перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем самой различной информации. Почитайте ребенку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

22:00. Кровь переполнена белыми тельцами-12 тысяч лейкоцитов в миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

23:00. В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря - в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.



1:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли - травмированная коленка или проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разбудят именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого - устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

2:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена - шлаков.

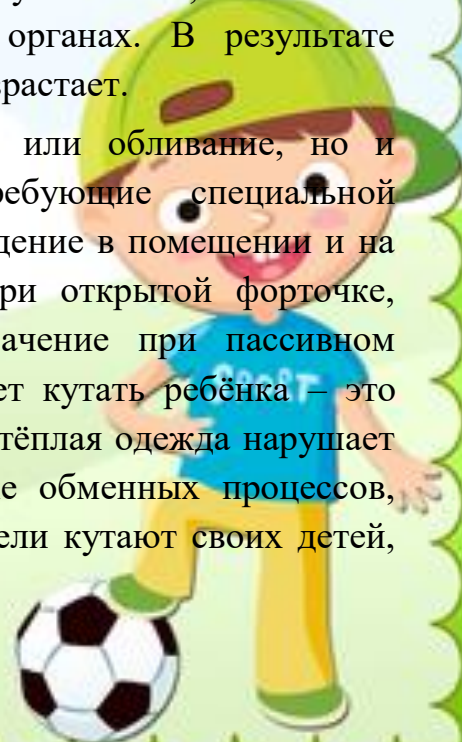
3:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание - предельно редкое.

4:00. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела - ребенок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потревожить его покой звонком.

Приложение 2. «Надёжный щит против болезней»

Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья факторам. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы — солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Под действием холода просветы кожных и подкожных сосудов суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение во внутренних органах. В результате теплоотдача уменьшается, а теплопродукция возрастает.

Закаливание — это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные занятия физкультурой. Важное значение при пассивном закаливании имеет одежда. Никогда не следует кутать ребёнка — это приводит к перегреванию организма. Излишне тёплая одежда нарушает нормальное развитие терморегуляции, а также обменных процессов, устойчивость к инфекциям. Чем больше родители кутают своих детей, тем выше вероятность вырастить их слабыми.



Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительных систем, эндокринных желез. В крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина.

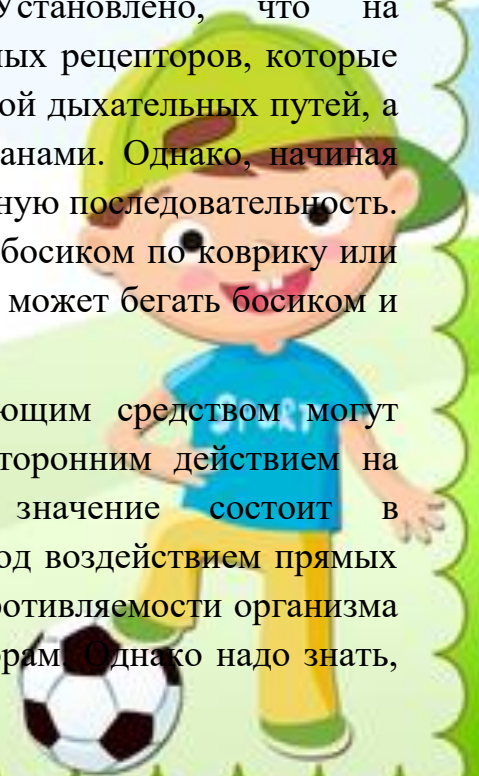
Хорошее средство укрепления здоровья – **закаливание водой**. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года: умываемся прохладной водой, вначале – руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является **контрастное обливание ног**: сначала холодной водой – 24 - 25°, затем тёплой – 36° и вновь холодной, а также полоскание горла – сначала тёплой, затем прохладной водой.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является **купание в водоёме**. Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25 - 28° и воды не менее 22°. При первых проявлениях дрожи у ребёнка его следует немедленно вывести из воды, завернуть в полотенце, а затем дать ему немного полежать на солнце; находясь в воде, даже тёплой, ребёнок должен двигаться, иначе он будет быстро замерзать.

С незапамятных времён известно, что **ходьба босиком** – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определённую последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу. Потом это срок увеличивается, ребёнок может бегать босиком и по полу, летом – по траве или песку.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть **солнечные ванны**, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать,



что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных её дозах.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, индивидуальной чувствительности ребёнка.











*Работа с
родителями*



