

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»
№10 «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

Всеобуч для родителей

«Жизнь и здоровье ребенка — в наших руках!»

инструктора по физкультуре
Пшеничниковой Н.В

Всеобуч для родителей «Жизнь и здоровье ребенка — в наших руках!»

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Задачи:

Познакомить родителей с содержанием деятельности педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Предварительная работа:

Фотосъемка детей и создание презентации «Здоровье ребенка – в наших руках»

План всеобуча:

- Вступление
- Рассуждения по кругу «Какого человека можно назвать здоровым?»
- «Почему болеет мой ребенок?» «Корзина проблем» 1 этап.
- Презентация «Здоровье ребенка в наших руках» (просвещение родителей)
- «Что я могу сделать, чтобы мой ребенок был здоров?» - «Корзина проблем» 2 этап.
- Рефлексия
- Принятие решения собрания.

Ход всеобуча:

Здравствуйте. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Позвольте начать нашу встречу со стихотворения.

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то - в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего дошкольного учреждения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Какого человека можно назвать здоровым?» (Бросается мяч по кругу, каждый родитель рассуждает, отвечает на вопрос).

Вы все правильно сказали.

Здоровый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии, что он и в дальнейшей жизни останется таковым. Так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних, так и внешних. А здоровье наших детей зачастую в большей степени зависит от нас, взрослых. Давайте попробуем разобраться, что же такое здоровье, от чего оно зависит и как его сохранить.

Здоровье – состояние полного физического, психического, социального благополучия (Всемирная организация здравоохранения)

Здоровье ребенка зависит от:

Эмоционального состояния ребенка в семье и дома

Образа жизни семьи

Качества питания

Наследственности

Экологии

Уровня медицинского обслуживания.

И так, мы разобрались, что такое здоровье и от чего оно зависит.

Сейчас я предлагаю Вам взять листочек и ответить одним предложением на вопрос: Почему болеет мой ребенок? Написать нужно одну самую важную на ваш взгляд причину. И поместите листочек в нашу корзину проблем.

К корзине проблем мы вернемся с вами в конце нашей встречи.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка».

(Закон «Об Образовании», ст. 18, ч. 1)

«Для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей в помощь семье действует сеть дошкольных образовательных учреждений». (Закон «Об образовании», ст. 18, ч. 3

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Многие родители не могут служить для своего ребёнка положительным примером здорового образа жизни, т. к. часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телевизора прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для сохранения здоровья своих детей?

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.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение.

Помните! Ваше раздражение механически переходит и на ребёнка.

Давайте больше улыбаться и дарить радость друг другу!

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.

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

Важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днём, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, каши (гречневую и овсяную).

Не забывайте, что между приемами пищи должен быть определенный интервал (3-4 часа, не должны превышать 6 часов)

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.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

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. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»).
2. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки, ребёнок встаёт под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.
3. Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание рта начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих пап и мам болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих родителей.

Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка?

Дети очень любознательны и во всём стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки, вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребёнок может отравиться лекарствами.

Поэтому родителям следует:

Постоянно контролировать действия ребёнка и рассказывать, что и где опасно;

Хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, химические вещества и моющие средства; Закрывать окна и балконы; Запретить ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

а сейчас я хочу рассказать, что мы делаем в детском саду, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей

- Каждое утро начинаем с зарядки
- Проводятся профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка помещений, проветривание, своевременная изоляция больных детей)
- В летний период на прогулке хождение босиком по песку и траве
- После сна проводится гимнастика, хождение по массажным дорожкам
- Проводятся спортивные праздники, развлечения
- Непосредственно образовательная деятельность (занятия по физкультуре в помещении и на улице)
- В каждой группе организована зона отдыха – уголок уединения ребенка, где он может отдохнуть от общения, игр, побыть наедине с собой.
- Проводятся медицинские мероприятия (обеспечение безопасности жизнедеятельности детей, осмотр врача-педиатра, прием витаминизированных напитков)
- Созданы условия для двигательной активности детей (в каждой группе оборудован спортивный уголок со спортивным инвентарем, оборудована спортивная площадка для занятий на улице, для занятий в зале так же имеется спортивный инвентарь)
- Организовано полноценное 5ти разовое питание детей (завтрак, второй завтрак – фрукты или соки, обед, полдник и ужин)

Итак, возникает вопрос: «Почему же болеют наши дети, несмотря на все мероприятия, проводимые в детском саду?»

Анализ бесед с родителями, воспитателями показал, что часто в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется играми дома или просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку.

Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

сейчас мы вам предлагаем порассуждать над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы мой ребенок не болел?» Возвращаемся к нашей «корзине проблем». Возьмите из нашей корзины по одному листочку, на нем написана причина болезней, вы же напишите, что можно сделать в этой ситуации, что бы решить данную проблему.

(Корзина проблем 2-этап)

Рефлексия:

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

Обратите внимание, вам перед началом встречи были выданы квадраты разных цветов.

Я попрошу вас поднять квадрат того цвета, который вы посчитаете нужным.

Итак, что же означают цвета.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно, я вижу много зеленого и желтого цвета, а это значит, что мы принимаем решение:

Итак, на сегодняшнем всеобуче мы принимаем решение:

1. организовать дома правильный режим дня и питания (срок – постоянно, отв. – родители).
2. создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
3. равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
4. Проводить дома закаливающие мероприятия, рекомендованные в ДОУ (срок – постоянно, отв. – родители).
5. Обеспечить тесное сотрудничество детского сада и семьи в вопросах здоровья детей (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).

Спасибо, что уделите нам время! Мы желаем здоровья Вам и Вашим деткам!