

Здоровье ребенка в наших руках

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

Задачи:

Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.

Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребенка
Мотивировать на здоровый образ жизни.

Консультация «Условия здорового образа жизни в семье»

Оборудование:

Проектор, экран, компьютер, микрофон-игрушка.

Ход мероприятия:

1. Подготовительный этап.

- Проведение анализа состояния здоровья воспитанников старшей медицинской сестрой ДОУ.
- Беседа с родителями на тему «Условия здорового образа жизни в семье».
- Беседа с детьми на тему «Зачем надо закаляться? Закаляешься ли ты дома? Как?»
- Оформление буклетов «Нетрадиционные средства оздоровления (цветотерапия, ароматерапия, фитотерапия и др.)».
- Создание презентации.

2. Организационный этап.

Слайд 1

Название темы: «Здоровье ребенка в наших руках».

Воспитатели сообщают тему, цель, задачи собрания.

3. Основной этап.

Слайд 2

«Здравствуй!» - ежедневно человек говорит это слово. Так начинается день. Это простое слово, но какое оно радостное. От одного слова появляется улыбка.

- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «здравствуйте?»
(родители называют ассоциации к слову)



Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретает базовые физические качества, вырабатывает черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Слайд 3

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребенка- это:

- Развитие здравоохранения – 10%
- Экология – 20%



- Наследственность – 20%
- Образ жизни – 50%

[Здоровый образ жизни? Ваше понимание?](#)

(ответы)

Слайд 4

Совершенно верно, чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 7-

8 ч. в сутки, заниматься физ.упражнениями. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

Слайд 5

Режим дня – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.

Слайд 6

Правильное питание включает в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить натуральных продуктов, нерафинированных, без добавления консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдать интервалы между приемами пищи.



Слайд 7



Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться всегда, за исключением неблагоприятных условий. Одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Слайд 8

- **Физические занятия** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.



- В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Слайд 9

Благоприятная обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегать семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает его. В семьях, где этим правилам пренебрегают, дети растут испуганными, нервными. Бывает, что присоединяется логоневроз. А родители потом не скрывают удивление по поводу того, что их ребенок заикается.



Приглашается к компьютеру один из родителей определить, что благоприятно влияет на психику ребёнка (солнышко), а что пагубно влияет на психику ребёнка (туча).

Слайд 10

- **Закаливание** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Выступление старшей медицинской сестры о способах закаливания.

4. Практический этап.

Родителям предлагается поучаствовать в викторине.

Слайд 11

Викторина

- Какое растение содержит витамин С, помогает против простуды? (*Смородина, шиповник*)

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

Слайд 12

- Какой овощ богат витамином А? (*Морковь*)

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

Слайд 13

- Какие овощи содержат натуральный антибиотик - аллицин, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям. (*Чеснок, редис, лук*).

Слайд 14

- Какие сладости полезны детям?

В **меде** находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г меда находится суточная норма магния, марганца и

железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В **мармеладе** содержится натуральный компонент пектин, который придает желеобразную форму. Он снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

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. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.

В **попкорне** много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывая чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.

Слайд 15

- Вред наносят вредные наклонности родителей. Дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети



некурящих.

- Даже если вы стараетесь курить подальше от ребенка — на кухне возле форточки, в ванной комнате или в коридоре, все равно часть дыма проникает в детскую комнату. На практике часто случается, что ребенок присутствует возле матери в то время, как она курит. В этом случае ребенок является так называемым пассивным курильщиком. Волосы, кожа матери тоже впитывает запах никотина, обнимая ребёнка, помните, что ребёнок вдыхает опасный яд! Кроме того, такие дети несколько отстают в психическом и физическом развитии, у них нарушен сон, они более капризны и раздражительны. Курение неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода, ведет к рождению анэнцефалов, младенцев с врожденными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой, паховой грыжей, косоглазием.

- Ребёнку плохо, когда родители выпивают в присутствии его. Не удивительно, что в таких семьях дети болезненны, нервозны, запуганы, плохо развиты психически и физически. Многие родители предпочитают провести выходные за бутылкой пива и за телевизором, чем уделить время ребёнку.

Слайд 16

- Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

- Что в условиях дома может представить опасность для жизни ребёнка?
(*Ответы родителей*)

- Дети очень любознательны и во всём стараются подражать взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, булавки). Иногда их сосут. Засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела попадают в дыхательные пути (семечки, орехи, монеты), вызывают угрозу жизни ребёнка. Опасны и оставленные на виду лекарства. Поэтому родителям следует:

- Постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно.
- Храните в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.
- Закрывайте окна и балконы.
- Запретите ребёнку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

5. Подведение итогов родительского собрания.

Слайд 17

- Помните: здоровье ребёнка в наших руках!

Всем родителям выдаётся буклет «Нетрадиционные средства оздоровления (цветотерапия, ароматерапия, фитотерапия и др.)».

Принятие решения собрания.

Родители высказывают своё мнение о родительском собрании, свои пожелания.

8. Чаепитие.