

Выступление на родительском собрании по теме:
«Цветок здоровья»

Подготовила:
воспитатель ГКДОУ
Гребёнкина И.Н.

Мы говорим при встрече «Здравствуйте», а это значит, что мы желаем друг другу здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье для человека – самая главная ценность.

Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Так что такое здоровье, как его сберечь и укрепить у наших детей.

Помните сказку Валентина Катаева «Цветик - семицветик» о доброй девочке Жене, получившей в подарок волшебный цветок. Произнося заклинания и отрывая один лепесток, Женечка могла загадывать любое желание, и оно тотчас исполнялось. И вот когда у неё остался последний лепесток голубого цвета, она нашла нового друга и велела, чтобы Витя немедленно был здоров! Я предлагаю вам сегодня наоборот, собрать цветок Здоровья и решить, какие составляющие делают наших детей здоровыми.

Давайте начнем «растить» наш цветочек, и прошу Вас ответить на вопрос: «Чему подчинен день ребенка?» Правильно - режиму дня.

Первый лепесток нашего цветка – режим дня.

Для здоровья и полноценного развития детей дошкольного возраста необходимо соблюдать правильный режим дня. Представим, что режим дня это пирамидка, на основании которой в определенном порядке нанизываются составные части режима дня. Давайте с вами выясним из чего состоит правильный режим дня ребенка.

У меня есть стержень от пирамидки, а у вас кольца. Я предлагаю всем вместе составить режим дня дошкольника и собрать нашу пирамидку, называя режимные процессы по порядку (подъем, зарядка и гигиенические процедуры, завтрак, игры, прогулка, обед, сон, полдник, игры, прогулка, ужин, игры, сон).

Мы призываем вас к соблюдению режима и дома, ведь режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённым ритму.

Второй лепесток нашего цветика-семицветика – гигиена.

Не зря существует поговорка – Чистота – залог здоровья.

Сегодня у нас завершилась «Неделя Чистюльки». Наша медсестра Ирина Владимировна, всю неделю проводила с детьми беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, загадывала им загадки предметах гигиены, играла с ними в

игры «Что плохо и хорошо для кожи малыша», «Полезные и вредные продукты», «Что, с чем дружит?» и т.д. Неделя проходила под девизом «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Дети ответили на очень важные для здоровья человека вопросы:

Что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? (зубная паста, расческа, мыло и т.д.).

Какими средствами гигиены может пользоваться вся ваша семья? (Мыло, шампунь, зубная паста).

А чем должен пользоваться только один человек? (Расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка.)

Сколько раз в день надо мыть руки? (Каждый раз после занятий ИЗО, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

А что будет, если не вымыть руки? (попадут микробы, инфекция, глисты)

Гигиена, это только чистые руки? (Нет). А что еще? (чистка зубов, прическа, чистая и опрятная одежда, стриженные ногти, чистые носы).

А еще это чистота помещений.

Не забывайте, пожалуйста, что щетка должна соответствовать возрасту малыша. При покупке зубной щетки внимательно читайте, для какого возраста ребенка она рекомендуется. Ребенок должен чистить зубы два раза в день. После приема пищи малыш должен полоскать рот.

Несомненно, привычка ухаживать за полостью рта, формируется у малыша в семье. Глядя на своих родителей, подражает им, делает так, как его любимые мама и папа. Если ваш ребенок отказывается чистить зубы, объясните ему, как это важно для его здоровья. Придумайте и расскажите сказку, например: «Почему заболел зубик?» Создайте ребенку мотивацию, чтобы он четко понимал, для чего необходимо ухаживать за полостью рта. Будьте последовательны и настойчивы.

Продолжайте учить пользоваться носовым платком, а после еды салфеткой, а не рукавом кофточки, следить за своим внешним видом – поправлять воротничок, заправлять майку у зеркала, самостоятельно расчесывать волосы. Привлекайте детей к посильной помощи по дому (вытереть пыль, подмести). И желательно показывать, все на личном, положительном примере.

Третий лепесток нашего цветика-семицветика - **утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие. Уважаемые родители, а кто из вас вместе с детьми делает утреннюю гимнастику?

Сотрудники нашего ДОУ собрали для Вас целую «Азбуку здоровья», и на первой страничке размещены картотека и видеотека утренней гимнастики для детей, которую вы можете выполнять с детьми утром дома.

Следующий лепесток (четвертый) – правильное **питание**.

Питание является важным фактором, влияющим на здоровье ребенка. У каждой семьи свои пищевые традиции. Но когда в семье растет ребенок, некоторые традиции необходимо менять.

- Как вы считаете, сколько раз в день, должен питаться ребенок? (4-5 раз, 4-основных приема пищи, 5-й – промежуточный.)

К сожалению, питаются наши дети не совсем правильно. Но это не вина малышей. Дети наши едят и привыкают к той пище, которой их кормят дома. Всем известно, что привычка есть «здоровую» пищу избавляет человека от многих болезней, делает организм более устойчивым к разным заболеваниям. В рацион детей должны быть включены продукты богатые витаминами А, В, С, Д, минеральными солями, кальцием, фосфором, железом, медью и обязательно белком.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно. Полноценное питание - желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Помните о культуре еды: ложки и вилки необходимо учить детей держать во время еды правильно, пользоваться салфеткой. Напоминайте ребенку мыть руки перед едой.

Пятый лепесток – двигательная активность.

Мощным источником формирования здоровья детей, является физическая культура, подвижные игры.

Цель занятий физкультурой состоит в том, что удовольствие от двигательной активности постепенно перерастет в привычку, а затем - в потребность.

Из анкет, которые мы попросили вас заполнить в ходе подготовки к собранию, видно, что вы организуете для детей активный отдых, играете с ними в подвижные игры, у вас дома есть спортивные снаряды, некоторые дети посещают спортивные секции.

Но важно помнить, что каждый малыш, посещающий наше дошкольное учреждение, имеет то или иное заболевание, связанное с нарушением опорно-двигательного аппарата. А значит, воспитывать двигательную активность у детей нужно с учетом их индивидуальных физических особенностей и способностей. Великий древнегреческий мыслитель Аристотель сказал: «Движение – это жизнь». Но мы строго следуем заповеди «Не навреди», и вас призываем, прежде чем организовать для ребенка активный отдых, или отдать его в ту или иную спортивную секцию, проконсультироваться с врачом, медицинской сестрой, инструктором по физкультуре и воспитателями, работающими в ДОУ.

Мы хотим предложить вам картотеку игр, именно для детей с НОДА, и памятку, какие виды упражнений подходят или запрещены для детей с тем или иным заболеванием.

Вся система двигательного режима детей в ДОУ направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Кроме утренней зарядки, мы проводим с ребятами зрительную, дыхательную, корригирующую, пальчиковую гимнастику, как на соответствующих занятиях, так и во время режимных моментов, свободной игровой деятельности т.е. постоянно.

Мы подготовили для вас консультацию (размещена на стенде «Для Вас, родители») о пользе всех видов гимнастики, перечисленных ранее, а также знакомим вас с понятием Кинезиология.

Делимся с вами картотеками видео гимнастики для глаз, пальчиковых игр, физминуток.

Следующий, шестой лепесток – **прогулка.**

К сожалению, многие родители редко гуляют со своими детьми из-за нехватки времени, вечной занятости. Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3-х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

При нашем полном дефиците времени и общения с собственными детьми нужно пользоваться всякой минуткой для приятного и полезного с ними контакта. По дороге домой можно организовать без нажима и принуждения физические упражнения и игры. (О них вы можете узнать из книги Ларисы Соколовой «Играем на прогулке», которую мы вам предлагаем и картотек, составленных нами: «Подвижные игры», «Игры малой подвижности для детей 3-5 лет»)

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и гигиеническим требованиям. Ребенка надо одевать немного «легче», чем одеваешься сам. Малышу должно быть удобно двигаться, бегать, прыгать.

Пусть для вас путеводителем будет стихотворение А. Барто

Лиф на байке,

Три фуфайки,

На подкладке платице,

Шарф на шее,

Шаль большая,

Что за шарик катится?

Сто одежек,
Сто застежек.
Слово вымолвить не может:
- Так меня закутали,
Что не знаю,
Тут ли я?

Последний, седьмой лепесток – **сон**.

Некоторые дети спят днём с удовольствием, другие начинают саботировать процесс буквально в два-три года. И многих родителей это вполне устраивает, ведь в таком случае малыши обычно дольше спят по ночам, давая вам возможность тоже выспаться.

Так нужно ли детям спать днём? Как организовать дневной сон?

Тем родителям, кто считает, что уставшие дети спят, а если не спят, значит, не устали, мы хотим сказать, что при нарушении режима сна и бодрствования малышам грозят такие неприятности, как:
-задержка физического, психического и интеллектуального развития;
-лишний вес (недополученную энергию дети интуитивно пытаются компенсировать потреблением большего числа калорий);
-плохое настроение;
-раздражительность;
-капризность и др.

Ситуация, при которой дети долго спят по ночам, но при этом игнорируют дневной сон, тоже не слишком хороша для их развития и самочувствия. Исследования учёных из Калифорнийского университета показали, что даже непродолжительный дневной сон влияет на детей самым благотворным образом. У тех детей, кто регулярно спит днём, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь, кроме того, они развиваются быстрее сверстников.

Важно, чтобы днём и ночью малыш засыпал в одно и тоже время. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада, особенно в выходные дни.

Главными воспитателями ребенка являетесь, конечно, Вы - родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяется здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

А здоровый образ жизни, к которому приучаем ребенка мы в образовательном учреждении, должен находить каждодневную поддержку дома.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

Материалы по пропаганде передового опыта семейного воспитания

В рамках собрания на тему «Цветок здоровья» родители поделились опытом приобщения детей к здоровому образу жизни.

Мама Козловой Арины начала свое выступление с очень трогательной притчи:

УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ!

«Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрганный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

— Папа, можно у тебя кое-что спросить?

— Конечно, что случилось?

— Пап, а сколько ты получаешь?

— Это не твоё дело! — возмутился отец. — И потом, зачем это тебе?

— Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

— Ну, вообще-то, 500. А что?

— Пап... — сын посмотрел на него снизу вверх очень серьёзными глазами. — Пап, ты можешь занять мне 300?

— Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? — закричал тот. — Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать!.. Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь.

Малыш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?»

Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег». Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

— Ты не спишь, сынок? — спросил он.

— Нет, папа. Просто лежу, — ответил мальчик.

— Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, — сказал отец. — У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил. Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

— Ой, папка, спасибо! — радостно воскликнул он. Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

— Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? — проворчал тот.

— Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, — ответил ребенок. — Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени?

Пожалуйста, приходи завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.» А закончила выступление словами: «Мораль - морали нет. Просто хочу сказать, что наша жизнь слишком коротка, чтобы проводить её целиком на работе. Мы не должны позволять ей утекать сквозь пальцы, не уделяя хотя бы крохотную её толику тем, кто действительно нас любит, самым близким нашим людям и особенно – нашим детям.

В нашей семье приобщают детей к здоровому образу жизни с дошкольного возраста. Это и обязательное соблюдение правил гигиены (только переступил порог дома – сразу вымой руки), заставлять детей чистить зубы уже не нужно, так как в ванной всегда висят две картинки – одна, где красивая, здоровая улыбка, а вторая, где у зайчонка больные и страшные зубки. Да и сказки и мультфильмы Арина очень любит о том, как нужно поддерживать свое здоровье, а мы не скупимся на хорошие, добрые книжки о здоровье.

Каждый день, я привожу дочку в детский сад на велосипеде, видя мой пример, она и сама часто катается на велосипеде, да и прогулки в горы очень любит вся семья. Хочу пожелать всем родителям здоровья и побольше иметь возможность бывать вместе с семьей».

Папа Феди Кузьменко: «Я начинаю свой день с гимнастики, и Федор, чаще по выходным конечно, тоже обязательно тренируется вместе со мной. Я это делаю не только чтобы укреплять его здоровье, но, и чтобы выработалась привычка к занятиям спортом. Сначала ему тяжело было подниматься с теплой постели на зарядку. Но постепенно привык, и бодро вскакивает, как только я включаю веселую музыку. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и даёт определенный тренирующий эффект. Недавно отдали сына в спортивную секцию, что тоже важно для здоровья. Всей семьей мы часто путешествуем: озеро, море, лес, парк... Стараемся вести активный образ жизни».

Мама Василисы: Уже, наверное, не только наши воспитатели, но и вы, родители, знаете, как трудно накормить моего ребенка. Василиса очень избирательна в еде. Ей подавай только пельмени, блинчики, оладьи и сладости. Но я ведь хочу, чтобы ребенок ел и овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты. Понимаю, что сама ее избаловала, но и сама же нашла выход из положения. Вот, например, просто творог есть она отказывается, а запеканку творожную с яблоками любит. Да еще и когда готовит ее вместе с мамой, как же не попробовать, то, что сама приготовила? Вафли и печенье мы уже не покупаем – печем сами, это и полезно и сближает меня с дочерью. Важно еще красиво и интересно подать ребенку блюдо, заинтересовать его едой. Многие скажут, что это много занимает времени, но это вовсе не так. Хочу предложить Вам, фото и рецепты блюд, которые мы готовим вместе. И семейные шашлыки тоже практикуем на природе, но только с интересным общением и подвижными играми.

Папа Артема: сегодня еще ничего не сказали о пользе закаливания, а ведь для современных, часто болеющих детей, это очень важно. Все, наверное, сразу подумали: «Ну, этот поливает своего ребенка холодной водой». Ничего подобного! Во-первых, закаливание детей нужно проводить только когда ребенок полностью здоров. Лучше всего начинать летом. Закаливать можно воздухом, водой, солнцем. Поэтому в теплое время года на пользу пойдут любые водные процедуры, поездка к морю или просто отдых на природе, около озера. В это время хорошо практиковать хождение босиком. На ступнях расположено множество активных точек, ответственных за состояние здоровья. Нужно помнить о пользе солнечных процедур, но прямые лучи ультрафиолета вредны не только маленьким, но и взрослым. Часто играем в подвижные игры на свежем воздухе. Обливание водой тоже пробовали. Начинать нужно с ног, и вода должна быть комнатной температуры. Достаточно налить вечером в таз водопроводной воды, чтобы утром она приобрела температуру окружающей среды. Во время утренних процедур содержимое таза выливается на ступни ребенка. Первую неделю температура воды не меняется, если ребенок реагирует на закаливание спокойно, то постепенно температура воды снижается, доходя до обливания ног водой непосредственно из-под крана. Это наиболее щадящий вариант закаливания, так как убедить ребенка обливать верхнюю часть тела даже прохладной водой достаточно тяжело. Закаливание должно приносить радость, иначе положительного эффекта оно не принесет.