

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 г. Кировска»

**Родительское собрание**  
**«О здоровье ребёнка – всерьёз»**

Разработала: воспитатель Загидулина Г.В.



Цель: повышение педагогической компетентности родителей в формировании у детей основ здорового образа жизни.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас педагогов, так как мы все хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закалёнными и здоровыми.

Основы развития здорового образа жизни (ЗОЖ) закладываются в детском возрасте, когда ребёнок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, существенно влияющих на работу органов и систем организма. Здоровье человека зависит на:

20% - от наследственных факторов,

20% - от условий внешней среды, экологии,

10% - от деятельности системы здравоохранения,

50% - от самого человека, от его образа жизни, который он ведёт.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, состоит в обучении здоровью с самого раннего детства.

Традиционные составляющие ЗОЖ дошкольников:

- личная гигиена
- рациональное питание
- закаливание
- оптимальный двигательный режим.

Я расскажу, о чём следует знать родителям ребёнка – дошкольника.

1. Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте. Большинство детей к 5 годам уже успешно освоили все основные гигиенические навыки. Ребёнок должен понимать их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Главное для обретения гигиенических

навыков – пример взрослых. Дети должны усвоить привычку по вечерам ежедневно не только умываться и чистить зубы, но и мыть ноги прохладной водой. Очень важно в этом возрасте приучать детей к опрятности. К числу гигиенических навыков, которые необходимо воспитывать, относится и выработка внимания к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, в платье или рубашке с расстегнутыми пуговицами, ходить в колготками по комнате и т.д.). Дошкольник способен пользоваться самостоятельно носовым платком, поэтому подумайте, где и как они будут храниться. Ребёнок должен учиться самостоятельно пользоваться туалетной бумагой. Опрятность в туалете – это не только залог чистоплотности в будущем, но и сохранность здоровья ребёнка в настоящее время. Рекомендуется ежедневно менять нижнее бельё, особенно трусы, колготки, носки и гольфы. Любые, даже незначительные выделения, являются хорошей питательной средой для микробов. Уже на 4 году жизни дошкольник может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот после приёма пищи. Примерно на 5 году жизни у ребёнка выпадает первый молочный зуб, который заменяется на постоянный. Для сохранения зубов было бы неплохо перенять у наших зарубежных коллег – родителей одно правило: «сладкое – по субботам». В некоторых странах неукоснительное выполнение этого правила привело к значительному уменьшению болезней зубов у детей.

## 2. Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

- наличие в пище всех необходимых ингредиентов,
- здоровый пищеварительный тракт, а так же наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ,
- рациональный режим питания и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

В рацион ребёнка должны входить белки, жиры и углеводы. Какие источники белка Вы знаете? (источники белка – молочные продукты, мясо, яйца. 60% белка в пище должно быть животного происхождения). Не менее важны жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а так же вводят в организм жирорастворимые витамины. Откуда в наш организм попадают жиры и углеводы?

3. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически предопределённых механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических

полей Земли и т.д. не вызывали резких изменений в растущем организме. Закаливание – важный компонент здорового образа жизни любого человека в любом возрасте. Особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способность к быстрой и адекватной реакции организма на резкие изменения внешней среды. Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость. Какие средства закаливания вы знаете? (воздух, вода, солнце). Методы закаливания: систематичность, постепенность. Начинать закаливающие процедуры нужно только со здоровым ребёнком, интенсивность и длительность должны нарастать постепенно, эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Какие виды закаливания применяете и считаете наиболее полезными? Какой вид закаливания вызывает у Вас опасения?

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания ребёнка, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 2-2 часов, летом – неограниченно.

4. Ребёнок 4-5 лет – это человек с постоянной потребностью в движении. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а так же к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и следовательно к снижению работоспособности. Для детей желательно оборудовать в квартире домашний стадион. Можно приобрести готовый, а можно сделать самим. В дверном проёме можно прибить деревянные колодки с выемками, в которые вкладывают съёмную перекладину. На перекладину можно подвешивать висячую лесенку, гимнастические кольца, канат для лазанья, боксёрскую грушу и другие приспособления. Можно сделать гимнастическую стенку, используя для этого лесенку – стремянку.

Гуляя с ребёнком, дайте ему возможность свободно бегать, прыгать. Прогулки сочетайте с сезонными видами спорта. Всем детям доступна ходьба на лыжах, катание на

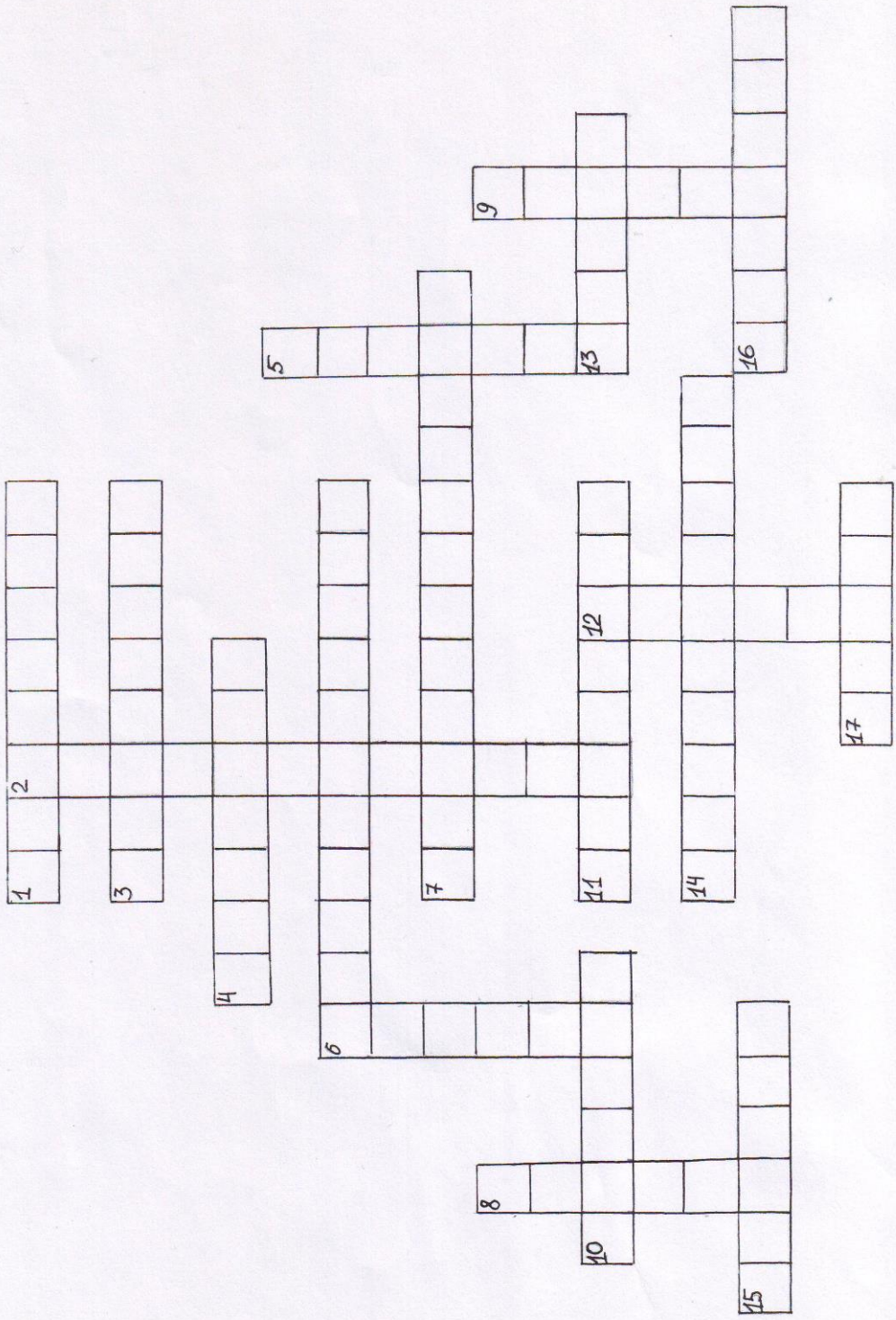
санках. Поднимаясь с санками в гору, ребёнок совершает значительную мышечную работу.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Обучать детей плаванию можно с 4-го года жизни.

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решимость. С 4 лет можно учить ребёнка езде на двухколёсном велосипеде.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

А сейчас предлагаю Вам, дорогие родители, проверить свои знания о здоровом образе жизни и решить кроссворд.



### **Вопросы по горизонтали:**

1. Состояние физического, душевного, социального благополучия, отсутствие болезни, травм.
3. Источник гармоничного развития детей, их естественная потребность, осуществляемая за счёт работы скелетной мускулатуры и костной основы – скелета.
4. Процесс поступления в организм питательных веществ.
6. Тренировка способности организма быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды (жара, холод, сырость)
7. Болезненное состояние ног, характерное уплотнение стопы.
10. Заболевание зубов, в результате которого в них образуются полости.
11. Это качество тренируется в процессе метания (способность измерить расстояние до объекта глазами)
13. Его нужно знать каждому ребёнку, на случай если он потерялся
15. Этот предмет личной гигиены должны встречать микробы на своём пути, когда человек чихает, кашляет
16. Процесс, при котором происходит насыщение организма кислородом и избавление от отработанного воздуха.
17. Это рациональное, чёткое чередование сна, еды, отдыха и других видов деятельности, выполняемых в одно и тоже время ежедневно.

### **По вертикали:**

2. Умение ребёнка определять местонахождение объекта в пространстве относительно себя и других объектов (бывает...на местности)
5. Навыки и привычки, способствующие укреплению здоровья (мытьё рук, чистота тела, одежды, уход за волосами , зубами и т.д.)
6. Способность воспринимать окружающее с помощью глаз
8. Привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы
9. Она предохраняет человека от различных воздействий окружающей среды (холод, зной)

12. Воздействие на мышцы и нервные окончания, находящиеся в них, стимулирующие кровообращение и деятельность определённых органов.

**Ответы:**

1. Здоровье

2. Ориентировка

3. Движение

4. Питание

5. Гигиена

6. Закаливание, зрение

7. Плоскостопие

8. Осанка

9. Одежда

10. Кариес

11. Глазомер

12. Массаж

13. Адрес

14. Гимнастика

15. Платок

16. Дыхание

17. Режим