

Родительское собрание «Здоровый ребёнок, счастье родителей»

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые родители!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Вот и сегодня мы будем говорить о здоровье детей, о том, как его сохранить. Поэтому тема родительского собрания «Здоровье детей- счастье родителей».

Слайд 3

Наше собрание я хочу начать со словесной разминки.

Посмотрите на своих детей, и попробуйте закончить предложение «**Здоровый ребёнок будет**, если (ответы: если беречь здоровье, давать витамины, правильно кормить, закалять... .) Молодцы, много вариантов, все они верные.

Слайд 4

Я хочу закончить предложение так, здоровым ребёнок будет, если он будет расти в здоровой семье.

Нормально развивающийся ребёнок, здоровый ребёнок – это радость для родителей. Исследования отечественных учёных показали тенденции здоровья детей дошкольного возраста – это заболевания опорно-двигательного аппарата, хронические заболевания.

Работники нашего детского сада уделяют много усилий на оздоровление ребёнка- дошкольника, воспитание у него привычки здорового образа жизни. Именно эти задачи являются главными в программе модернизации образования.

Основным направлением деятельности любого дошкольного учреждения является: создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка.

Главными воспитателями ребенка являются родители. Физическое и психологическое благополучие ребёнка зависит от того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка.

Первая школа воспитания — это семья. Родители являются первыми педагогами своего ребенка. В условиях семьи формируется эмоционально-нравственный опыт, определяется уровень содержание эмоционального и социального развития ребенка. Доказано, что состояние здоровья родителей — ведущий фактор, оказывающий воздействие на здоровье ребенка.

1. Попробуем проверить знания родителей о значении режимных моментов (сон, прогулка, питание, двигательная активность);

Слайд 5

1. Что такое прогулка?
 - а) веселое времяпровождение;
 - б) расслабление;
 - в) часть суток;
 - г) обязательный момент режима дня...

Слайд 6

Правильный ответ: Прогулка - это обязательный элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. На прогулке дети реализуют 50% суточной потребности в активных движениях.

Слайд 7

2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?
 - а) вредит здоровью, ребенок простывает;
 - б) способствует укреплению организма ребенка;
 - в) после прогулки улучшается аппетит.

Слайд 8

Правильный ответ: Чистый воздух способствует укреплению организма ребенка, повышает его сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям, улучшению обменных процессов. Кроме того, свежий воздух играет большую роль в жизнедеятельности организма, так как кислород, который поступает из воздуха, является еще источником энергии.

Слайд 9

3. Какова общая продолжительность прогулки для ребенка дошкольного возраста? а) 30 минут; б) 2 часа; в) 3-4 часа; г) целый день с перерывами на обед.

Слайд 10

Правильный ответ: Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть меньше 3-4 часов. Детей 3-7 лет не стоит лишать прогулки даже при t воздуха -20 ; -25 с, можно просто сократить её продолжительность. При морозящем дожде можно побродить с ребенком под разноцветными веселыми зонтиками. при сильном ветре - найти укрытие.

Слайд 11

4. Зачем нужен дневной сон?

- а) в качестве наказания;
- б) для восстановления сил;
- в) для отдыха родителей от ребенка;
- г) возможность доспать прерванный ночной сон.

Слайд 12

Правильный ответ: Ребенок дошкольник очень впечатлителен, эмоционален, энергичен. Во время сна восстанавливается функциональное состояние нервной системы. Во время сна осуществляется процесс переработки информации, поступающей за день, ее анализ и отбор для хранения и долгосрочной памяти. Таким образом, во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжения и потребления кислорода, а мышцы отдыхают.

Слайд 13

5. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?

- а) 12 часов;
- б) чем больше, тем лучше;
- в) 4 часа;
- г) как придется.

Слайд 14

Правильный ответ: Режим дня складывается из ночного (с 21 до 7 часов) и дневного сна (с 13 до 15 часов). Недосыпание может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей. На этой основе ребенок становится плаксив, раздражителен, чувствует себя дискомфортно, с трудом включается в предложенную деятельность, быстро устает. Следовательно, очень важно соблюдать режим сна.

Слайд 15

6. Что способствует лучшему засыпанию?

- а) просмотр сериала "Убойная сила»;

- б) подвижные игры;
- в) спокойная музыка, удобная постель;
- г) игра на компьютере.

Правильный ответ: Процесс засыпания усложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Поэтому незадолго до сна необходимо устранить все причины, которые создают в коре головного мозга очаг повышенной возбудимости, нарушается процесс засыпания. Полумрак, приглушенная музыка, удобная чистая постель, хорошо проветренное помещение, ласковое отношение и вместе с тем мягкая настойчивость способствует нормальному засыпанию.

Слайд 16

7. Что является важным условием рационального питания дошкольников?

- а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей;
- б) блюда должны быть красиво оформлены;
- в) необходимо соблюдать режим питания;
- г) надо кушать как можно чаще.

Слайд 17

Правильный ответ: Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. да нужно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Но очень важно строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее четырех приемов пищи; завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячие блюда. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у ребенка снижается работоспособность, память. Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Слайд 18

8. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?

- а) почему бы и нет?
- б) нет, лучше использовать другие виды наказания;
- в) заставить двигаться пока не упадет;
- г) лучше переключиться на другой вид деятельности.

Слайд 19

Правильный ответ : Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. Если детей ограничивать в возможности бегать, прыгать, скакать, вертеться, то у них накапливается ощущение усталости, беспокойства, неуверенности в себе. И не даром в Греции, на

стене форума были высечены слова, которые могут стать девизом для всех нас: "Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным - бегай". Но ребенок должен уметь самостоятельно регулировать свою двигательную активность в общественных местах, при проведении различных мероприятий, понимая, что своими активными движениями может доставить неудобства другим.

Слайд 20

9. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка?

- а) прогулка, сон, питание, двигательная активность;
- б) игры, питание, прогулка;
- в) ночной сон, питание, развлечения;
- г) катание на роликах.

Слайд 21

Правильный ответ: Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные дни, а также в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей дошкольников в понедельник хуже, чем во второй - третий день недели. Поэтому необходимо упорядочить домашний режим и по возможности приблизить его к режиму дня, установленному в детском саду. Желательно, чтобы выходные дни были посвящены полноценному отдыху на воздухе, также необходима регламентация просмотра телепередач, особенно перед сном.

Слайд 22

Не забывайте, дорогие мамы и папы, о том, что режим - важнейший фактор в сохранении здоровья ребенка! Благодарим Вас за участие в нашей беседе. Наградой каждому участнику пусть послужит радость от общения с вашим здоровым малышом. Для его здоровья мы будем продолжать трудиться вместе с вами!