

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 «Умка» г. Павлово

Доклад
к родительскому собранию
на тему: «Здоровая семья – здоровый ребенок»
старшая группа «Веснушки»

Подготовила:
воспитатель
Кашанина О.П.
1 квалификационной категории

2022г.

Цель: повысить компетентность родителей в вопросе здорового образа жизни его привитии ребенку

Уважаемые родители, сегодня наш разговор посвящен очень важной теме – здоровью и здоровому образу жизни.

Тема нашей встречи «Здоровая семья – здоровый ребёнок».

Эта тема как никогда актуальна в преддверии наступающего сезона простудных и вирусных заболеваний.

Хочу вам поведать одну притчу под названием «Легенда о человеке»:

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»



Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

- Как вы думаете, почему здоровье так важно для человека?

Не будь у нас здоровья, мы бы не были сильны, умны, счастливы.

- Как же нам его сберечь и когда начинать это делать?

Делать это можно с рождения. Но как, младенцу его сберечь и сохранить, конечно, главными хранителями и рыцарями здоровья ребенка являются его родители.

Как укрепить здоровье своего ребёнка? Этот вопрос беспокоит нас всех, т.к. все мы хотим, чтобы наши дети никогда не болели.

Воспитание здорового ребенка-одна из главных задач в работе нашего детского сада.

Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его рост и развитие, формируется осанка, основные движения, навыки и привычки, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Каким образом формировать навыки и привычки здорового образа жизни?

Основными спутниками здорового образа жизни являются: гигиена, закаливание, физическая активность, режим дня, правильное питание и прогулка. Вот об этих спутниках сегодня пойдет речь.

1. Гигиена.

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Приучая ребенка к порядку и чистоте, мы воспитываем у них общую культуру, организованность, бережное отношение к вещам и труду взрослых.



Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей.

При формировании КГН идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождение» его в мир взрослых. Ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он осваивает предметные действия.

КГН направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, ребенок осознает самого себя. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного, превратилось в чистое... Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у ребенка формируется потребность в чистоте и опрятности. Таким образом, следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре; а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными

2. Закаливание.



Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Важно, чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, а мы иногда наблюдаем картину: мама укутала малыша, так что ему трудно пошевелиться, многие стараются одеть ребенка потеплее, чтобы не замерз, при этом не задумываются, а не навредит ли это его здоровью.

Закаливание в режиме повседневной жизни сводится к следующему:



- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды
- привычка к прохладной воде.



Это всё можете организовать вы, уважаемые родители, для своего ребенка, тем самым поддерживая его здоровье.

А некоторые приемы закаливания в условиях семьи мы разместили в буклете.

3. Физическая активность.

Как вы думаете, что это может быть для ребёнка? Совершенно верно - физкультура, подвижные игры, утренняя зарядка и многое другое.

Физическое воспитание ребенка просто необходимо и его надо развивать.

В «детсадовском» возрасте организм ребенка бурно развивается. В это время активно развивается костно-мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы, а также совершенствуется система дыхания. В данный период закладывается основа физического развития и основа здоровья. Во многом от физического воспитания ребенка зависит успех в той или иной деятельности. Физическое воспитание – это одна из главных сторон в развитии личности. Мы в детском саду организуем каждое утро зарядку, три раза в неделю проводятся занятия по физической культуре.



Так же организуются в течение каждого дня подвижные игры.

Как видите, мы не должны ограничивать детей в движении в их желании побегать, поскакать, это их внутренняя потребность организма для полноценного развития.

Поэтому, уважаемые родители, сажая ребенка дома за телевизор, компьютер, планшет, телефон, записывая его в дополнительные образования умственного характера, знайте, что вы отбираете у своего ребенка самое главное – его здоровье.

5. Режим дня.

Как Вы считаете, необходимо ли соблюдать режим дня дома?

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности,

отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Поэтому мы в детском саду четко соблюдаем режим дня, и просим об этом вас, приводить детей вовремя, чтобы он успел со всеми детьми позавтракать, поиграть и дружно приступить к занятиям. Так же рекомендуем вам оставлять ребёнка на сон.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

Мы уверены, что вы сами замечаете, когда ребенок, выспался днем, то и вечер у него проходит в настроении, а когда ребенка лишили дневного сна, то вечером можно наблюдать его капризы.

Так же не забываем про режим сна в вечернее время.

Полноценный сон необходим детям ночью по целому ряду причин:

- Восстановление нервной системы позволяет подготовить малыша к новым впечатлениям и усвоению информации на следующий день;
- При нормальной продолжительности отдыха в первые 2 часа активно вырабатывается гормон роста, что сильно влияет на физическое развитие;
- Недосыпы ведут к истерикам, капризам, снижению иммунитета – ребенок много нервничает и часто болеет.

Перед вами таблица нормативов сна в зависимости от возраста детей.

Возраст	Дневной сон	Количество дневных снов	Ночной сон	Суммарно
Новорожденный	1–3 часа	Ребенок спит постоянно, просыпается лишь для кормления и гигиенических процедур	Могут проспать 5–6 часов без перерыва	16–19 часов
1–3 мес.	5–7 часов	4-5 снов	8–11 часов	14–17 часов
3–6 мес.	4–6 часов	3-4 сна	10–12 часов	14–17 часов
6 мес – 1 год.	2–3 часа	2-3 сна	10–12 часов	12–15 часов
1– 2 года	2–3 часа	1-2 сна	10–12 часов	12–14 часов
2 – 4 года	1–3 часа	1 сон	10–11 часов	11–13 часов
4–7 лет	1–2 часа	1 сон	9,5–11 часов	10–13 часов
7–10 лет	–	–	10–11 часов	10–11 часов
10–12 лет	–	–	9–11 часов	9–11 часов
12–14 лет	–	–	9–10 часов	9–10 часов
14–17 лет	–	–	8–10 часов	8–10 часов

6. Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

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

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

7. Свежий воздух.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

В первую очередь, во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена.

Поэтому в детском саду, организуется прогулка регулярно, с учетом погодных условий:

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре мы сокращаем продолжительность прогулки, или большая часть времени проходит на верандах.



Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья.

Уважаемые родители! Самое главное - благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов.

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, чтобы добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДООУ и семьи. И это сотрудничество должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.

Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом, уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ. Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

Очень надеемся, что все то, о чем мы сегодня сообщили, было полезным, и вы нашли и услышали ответы на интересующие вас вопросы!