

Родительского собрания

Тема: «Здоровье детей в наших руках»

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но 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. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один 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! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями).

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Я хочу познакомить вас с небольшой притчей.

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу - ка, я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал *«Всё в твоих руках, человек!»*

Действительно, от самого человека зависит очень многое, и здоровье в том числе. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки,

приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен ЗОЖ. В нашей группе у ребят в основном 2 группа здоровья. К концу школы по данным исследователей количество здоровых детей составляет только 10% учащихся

Поэтому очень важно не упустить время и создать в каждой семье здоровьесберегающую среду. Что туда входит? В первую очередь привычки. Привычки бывают вредные и полезные. Первая полезная привычка, которая закладывается у ребенка: пришел с улицы – вымыть руки.

Питание. В детском саду питание в определенное время.

- А в выходные дома всегда ли вы соблюдаете режим питания?

Сон. Особое место отводится сну. Длительность сна 10-12 часов. Если ребенок хронически не досыпает, у него развиваются нервно- психические заболевания.

Психическое здоровье. Очень опасны для любого человека и ребенка особенно пассивные эмоции: отчаянье, тревога, депрессии. Поэтому надо развивать позитивное мышление. Ребенка важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Ещё один из современных факторов, который очень сильно влияет на здоровье: это гаджеты. Безопасны ли они для здоровья? Идет много споров. Но единоверно, что от бесконтрольного использования, у детей портится осанка, ухудшается зрение. Ребенок постоянно испытывает стрессы, появляется раздражительность. Все это ведет к снижению умственной и познавательной активности. Но без телефонов, компьютеров, планшетов нам не обойтись в современной жизни. Поэтому, какой вывод можно сделать?

Как обезопасить себя и своего ребенка?

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.
- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.

Если соблюдать эти рекомендации, думаю, многих проблем мы сможем избежать.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс, который включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки.

В детском саду мы проводим следующие закалывающие процедуры: систематическое проведение утренней гимнастики, которая имеет большое оздоровительное значение – укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, укрепляет сердечную мышцу.

Переутомление и нервное напряжение очень вредит нашему организму. Чтобы с этим справиться, нужно научиться релаксации, т. е. уметь расслабляться.

Вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движения уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

Так же ежедневно мы используем пальчиковую гимнастику. Люди давно заметили, что движения пальцев и рук, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. И придумали народные пальчиковые игры. А уже в наше время, ученые доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи. Использование пальчиковых игр повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Мысль, глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука.

В связи с этим мы в детском саду каждый день с детьми играем с пальчиками, сопровождая движения одновременным проговариванием рифмованных строк. Детям нравятся пальчиковые игры. Поэтому и Вы можете дома заниматься пальчиковой гимнастикой со своим ребенком.

- Так же в своей работе мы используем артикуляционную гимнастику: «Язычок гуляет, катается на качелях, спрятался за заборчик»

Основными задачами для укрепления здоровья в детском саду являются:

-воспитание потребности в зож;

-развитие физических качеств в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

-создание условий для реализации потребности в двигательной активности и в повседневной жизни;

-выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно-оздоровительную активность;

-приобщение детей к традициям большого спорта.

Но укрепление одного физического развития, для профилактики здоровья недостаточно, важно и психологическое развитие ребёнка. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье. Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает детей.

Но и конечно важным аспектом является организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.

Не менее важной составляющей частью режима является сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее: приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну; время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

В дошкольном учреждении меню дневного рациона разработано таким образом, что оно обеспечивает каждого ребёнка жизненно необходимыми пищевыми веществами, в том числе незаменимыми, а также витаминами и микроэлементами. Не следует забывать родителям и о правильно организованном питании дома в выходные и праздничные дни.

Если ребенок по какой-либо причине остался дома, то советую вам соблюдать следующие рекомендации.

В день детей нужно кормить не менее четырех раз, причем, трижды обязательно включать в меню горячее блюдо. Перерывы между трапезами больше 4 часов могут привести даже к снижению памяти и работоспособности, в то время как слишком частые перекусы портят аппетит и ухудшают усвояемость пищевых веществ. Кроме этого, еда для детей должна быть свежей, ароматной, красиво оформленной и вкусной.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс, который включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки.

Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках!