



# **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

Подготовила воспитатель: Аверина.О.В.

## **\* Родительское собрание в младшей группе на тему**

### **\* «Здоровая семья — здоровые дети»**



**\* Составила воспитатель: Аверина. О. В.**

**\* Задачи:** Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

#### **\* Ход собрания.**

**\* Чтение стихотворения В. Крестова: «Тепличное создание»**

- \* Болеет без конца ребёнок.**
- \* Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.**
- \* Ведь я его с пелёнок**
- \* Всегда в тепле держать стремлюсь.**
- \* В квартире окна даже летом**
- \* Открыть боится - вдруг сквозняк.**
- \* С ним то в больницу, то в аптеку,**
- \* Лекарств и перечесть нельзя.**
- \* Не мальчик, словом, а страданье.**
- \* Вот так порой мы из детей**
- \* Растим тепличное создание,**
- \* А не бойцов — богатырей.**

## **\* Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?**

\* Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь, не только знающими и образовательными, но и здоровыми и закалёнными.

### **\* Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?**

- \* а) Следить за физическим состоянием;
- \* б) Не заниматься самолечением;
- \* в) Следить за состоянием зубов;
- \* г) Чередовать виды деятельности;
- \* д) Заниматься спортом или физическими упражнениями, закалывать свой организм;
- \* е) Использовать нетрадиционные средства оздоровления (аромотерапия, фитотерапия, цветотерапия и т. д.).

### **\* Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течении дня?**

\* Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений. Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным. Это способствует умственному и физическому развитию. Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов. Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность ребёнка. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.

## \* Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?

- \* Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи, коньки, ролики). Движения требуют пространства.

## \* Какими должны быть прогулки?

- \* Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут быть эффективным методом закаливания, так как потребность 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 систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1 -2 часа, летом неограниченно.

## \* Закаливание - отличный способ для укрепления здоровья детей.

- \* При проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов: постепенность, систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат), учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья). Если вы будете соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное! Здоровье детей - в ваших руках!
- \* О пропаганде здорового образа жизни много говорить не приходится. Никому не секрет, что дети копируют своих родителей, мы являемся для них эталоном. Поэтому если мы ежедневно будем подавать положительный пример, как сохранить здоровье, то наши труды не пропадут даром: дети приучатся делать зарядку, чистить зубы, мыть руки перед едой и после прогулок, держать осанку во время еды. Эти моменты приучают ребенка не только следить за своим здоровьем, но и дисциплинируют

**\* Не стоит забывать и о средствах народной медицины.**

- \* 1. Чай из шиповника. Сухие ягоды шиповника продаются в любой аптеке. Необходимо растолочь ягоды, залить кипятком и дать настояться 30 минут. Такой напиток можно употреблять вместо чая в течении всего дня. Шиповник очень богат витамином С, который помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.
2. Бусы из чеснока. Всем известно, что чеснок - отличное средство для профилактики гриппа. Но не все дети любят его есть, так как для ребенка его горечь не по вкусу. Поэтому из очищенных долек чеснока можно сделать бусы. Малыш будет дышать парами чеснока и обезопасит себя от проникновения вируса в организм.
3. Можно сделать народное средство для профилактики простуды из лимона, корня имбиря и мёда. Все компоненты берутся в равных частях. Лимон и корень имбиря тщательно размалываются до образования кашицы, затем добавляется мед. Одна чайная ложка в день для молодого организма будет достаточна. Только такое лекарство можно давать детям уже достигшим трехлетнего возраста.

## \* Блиц турнир

### \* Вопросы:

- \* 1. Чем запивать надо лекарства? (водой)
- \* 2. Что значит принимать лекарство до еды, после еды? (До еды - на пустой желудок, то есть не позже, чем за 15-20 минут до приёма пищи и не раньше, чем спустя 2-3 часа после еды. \_\_\_Если лекарство рекомендуется принимать после еды, то выпить его следует в течении 30 минут после еды, но не позже).
- \* 3. Как предупредить кариес зубов? (Чистить зубы 2 раза в день - утром и вечером, после еды полоскать рот).
- \* 4. Какую одежду лучше использовать с учётом гигиенических и оздоровительных свойств? (Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть, сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани, такими является хлопчатобумажные ткани, шерстяные ткани из-за большой пористости немного теплее льняных. Главное - одевать детей по сезону, не перегревать).
- \* 5. Какие существуют меры по профилактике близорукости? (Постоянно следить за осанкой, во время просмотра детских передач -  
\* возраст ребенка помножить на три получим количество минут в день, у детей не должно быть длинных чёлков, принимать витамины).
- \* 6. Вредно ли излучение, исходящее из телевизора? (Телевизор - источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не меньше трёх метров. Не рекомендуется смотреть телепередачи, сидя на полу, так как излучение направленно вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьёзное повреждение глаз).
- \* 7. Что необходимо для сохранения слуха ребёнка? (Содержать уши в чистоте, беречь их от холода. Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребёнка от сильных и резких звуков).  
\* Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

# - Пальчиковая гимнастика. «АПЕЛЬСИН»

Текст	Движения пальчиков
<p>Мы делили апельсин. Много нас, А он один. Эта долька – для ежа. Эта долька – для стрижа. Эта долька – для утят. Эта долька – для котят. Эта долька — для бобра. А для волка – кожура. Он сердит на нас – беда!!! Разбегайтесь – кто куда!</p>	<p>Дети разламывают воображаемый апельсин на дольки. Показывают 10 пальцев. Показывают 1 палец. Загибают большой палец левой руки Загибают указательный палец. Загибают средний палец. Загибают безымянный палец. Загибают мизинец. Бросательное движение правой рукой Сжимают кулаки и прижимают их к груди. «Бегут» пальцами по столу.</p>

\* - **Артикуляционная гимнастика.**

\* Цок-цок, язычок,

\* Не ложись на бочок,

\* Ты лошадкой поскачи,

\* Громко только не молчи.

\* - **Гимнастика для глаз.**

\* Посмотрите далеко,

\* Посмотрите близко,

\* Посмотрите высоко,

\* Посмотрите низко.

\* - **Хожение по дорожке здоровья.** (Профилактика плоскостопия, тренировка мышц стоп, веселое занятие.)

\* А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки».

\* (Все стоят в кругу. Каждый желает соседу справа что-либо и берёт его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнётся). Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

\*

