



***Родительское  
собрание в группе  
«Сказка»  
«О здоровье  
всерьез»***



*Приветствуем всех, кто время нашёл  
К нам на наш сайт сегодня зашел  
Собрание о здоровье в группе вам предлагаем.  
Мы здесь подрастает, взрослеем, играем  
И набираем естественно вес.  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика в общем, сама красота!  
Здоровье своё бережём с малых лет,  
Оно нас избавит от боли и бед!  
Папы и мамы вы посмотрите  
Может поможет чей-то совет  
Нас убережёт от болезней, невзгод*

*«Здоровье – важнейший труд  
воспитателя.*

*От жизнерадостности и  
бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие,  
прочность знаний, вера в свои  
силы»*

*В.А. Сухомлинский.*

**Добрый день. Уважаемые  
наши родители!!!**

**Мы рады приветствовать Вас  
на нашем сайте. Сегодня у нас с  
Вами пройдет родительское  
собрание на тему «О здоровье  
всерьез»**



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!**

Но один из Богов сказал так:

Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И решили они спрятать главное. Как Вы думаете, что спрятали Боги?

**Боги решили спрятать здоровье человека.** Но не так просто это сделать... Стали думать, решать, куда бы здоровье спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. Один из Богов сказал:

**-Здоровье надо спрятать в самого человека.** Боги одобрили это решение.

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

# В нашем собрании принимают участие:



**Физрук Кудря  
Ольга  
Николаевна**



**Музыкальный  
руководитель  
Филиппенко Елена  
Евгеньевна**



**Старший  
воспитатель  
Хирная Светлана  
Васильевна**



Хочу напомнить, ВАМ, уважаемые родители  
10 заповедей здоровья.

## **Заповедь 1. Соблюдаем режим**

**Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья — Должен быть режим у дня.  
Твёрдо знать и соблюдать — Вовремя ложиться спать  
Чтобы утром бодрым встать.**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать,  
кушать, играть, гулять в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну  
(своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00,  
минимальная длительность сна – 8-10 часов).

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и  
устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и  
психические силы в течение дня, делает его более спокойным  
и ПОЗИТИВНЫМ.

## Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, **жить под девизом «Делу время – потехе час»**. Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 30-60 минут), так и по содержанию (вечером следует избежать возбуждающей тематики).

Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

Превышение даже эмоционально - положительных нагрузок (шумные увлекательные игры, интенсивное радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если вовремя не принять меры и не прекратить нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а возможно и болезнь.

## **Заповедь 4. Двигательная активность.**

**Я бегом наслаждаюсь,  
Бегу, бегу, бегу!  
Земли едва касаюсь,  
Как будто я лечу!  
Свободные движенья,  
Мне дышится легко!  
В отличном настроении  
Бегу я далеко.**

**Движение – это естественное состояние ребенка. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка.**

## **Заповедь 5. Физическая культура.**

Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк: утренняя зарядка, физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, спортивные секции. Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

## **Заповедь 6. Водные процедуры.**

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

Об умывании поговорим более подробно:

Всем нам хочется, чтобы ребёнок вырос крепким, здоровым, красивым. Привычка, это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. Одно из важнейших привычек для сохранения и укрепления здоровья является умение правильно мыть руки. Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

## **Заповедь 7. Простые приемы точечного массажа.**

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения и регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Если массаж делать систематически, накапливается энергия, укрепляется сопротивляемость организма различным заболеваниям. Неважно, как держать палец – перпендикулярно или под углом к точке, главное, чтобы вам и ребёнку было комфортно.

## Заповедь 8. Теплый, доброжелательный, психологический климат семьи.

Почему мы называем наше детство золотым?

Потому что мы играем, веселимся и шалим.

Потому что окружает нас заботою семья,

Потому что обожают нас родные и друзья!

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями.

**Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Ваш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, следовательно, ослабляет его здоровье.**

## **Заповедь 9. Творчество.**

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование (красками, карандашами, фломастерами, мелками, ватными палочками и др.);
- лепка (пластилин, глина, тесто);
- изготовление поделок из бумаги;
- прослушивание классической и детской музыки, звуков природы;
- занятия музыкой и пением.

Все это дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

## **Заповедь 10. Питание.**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

1. Питание по режиму (выработайте у ребенка привычку - есть в строго определенные часы);
  2. Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, богатые витаминами и минеральными веществами (особенно в осенний период).
  3. Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
  4. Питание должно быть сбалансированным (в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов);
  5. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
  6. Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.
- Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.



**Добрый день, уважаемые родители!**

**Есть уникальная возможность побеседовать с вами. Хочу чуть дольше остановиться на прогулке. Иногда Вы высказываете пожелания не вести детей на прогулку**

**Заповедь 3. Свежий воздух.**

*Я по улице гуляю, свежим воздухом дышу.*

*Что увидел я, что знаю хоть сейчас вам расскажу.*

*Мама с папой ходят рядом, оба смотрят на меня.*

*Это счастье, когда вместе: на прогулке вся семья.*

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие – либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом, свежем воздухе минимум 2 час в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает его потребность у взрослых.

# **Разберемся, почему для ребенка важно много гулять:**

- \* Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.**
- \* Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.**
- \* Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.**
- \* В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиваться рахит.**
- \* Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.**
- \* Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.**

**Важно правильно организовать прогулку с ребенком, чтобы в процессе ее не возникло сложностей, и вы со своим крохой могли спокойно ею наслаждаться. Продумайте заранее, какие предметы в соответствии с возрастом крохи могут понадобиться: вода, запасной подгузник, салфетки и так далее. Выходя за пределы своего дома, малыш видит много новых предметов и явлений, начинает в самой общей форме познавать социальный мир, в котором живет. Вот почему прогулка играет огромную роль не только в физическом развитии ребенка, не только удовлетворяет его потребность в движении. Она способствует и его психическому развитию. Заранее поинтересуйтесь погодой, при необходимости возьмите с собой дождевик или сетку от насекомых.**

## **Сколько, когда и как можно гулять?**

**Гулять следует практически при любой погоде. Прогулки обеспечивают взаимодействие малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и помогают для укрепления иммунной системы. Польза прогулок для детей неоценима. Длительность прогулки может быть не ограничена. Прогулки на улице должны быть активными. Движение способствует стимулированию физического и интеллектуального развития ребенка, а также функционированию его сердечно-сосудистой и иммунной систем.**

Родителей порой удивляет, с каким напряженным вниманием ребенок наблюдает за действиями, незнакомых ему людей - маляра, дворника, шофера. Но как иначе мог бы он обогащаться новыми впечатлениями? Такие наблюдения следует поощрять, привлекая его внимание ко всему интересному. А интересны, для ребенка самые прозаические, обыденные ситуации: стайка воробьев клюет зернышки; бойкий голубь купается в лужице; кошка, щуря от яркого света зеленые глаза, греется на солнышке; люди сажают деревья, асфальтируют дорогу - все ново и занимательно! Приучайте ребенка замечать происходящие вокруг изменения, наблюдать за явлениями природы. Светит ли сегодня солнышко, идет дождь или дует ветер, холодно или тепло? Обратите на это его внимание, как только вы вышли на улицу - в момент смены обстановки ориентировочные реакции особенно обострены.

**Ребенок способен тонко подметить сезонные изменения в природе, рост растений, появление новых цветов на клумбе. Можно через определенные интервалы времени приходить с ним в парк, сад, на огород и смотреть, что здесь изменилось, причем не только рассказывать ему, но и стараться, чтобы говорил он. Обращаясь с вопросом к ребенку, взрослый побуждает его к мыслительной деятельности, учит «смотреть и видеть», «слушать и слышать». Лучше, конечно, выбирать для прогулок зеленые массивы, но иногда можно гулять по улице. Малыша увлекает динамичность окружающего: проезжают грузовые и легковые машины; к остановке подъехал автобус; машина поливает мостовую - асфальт стал блестящим.**

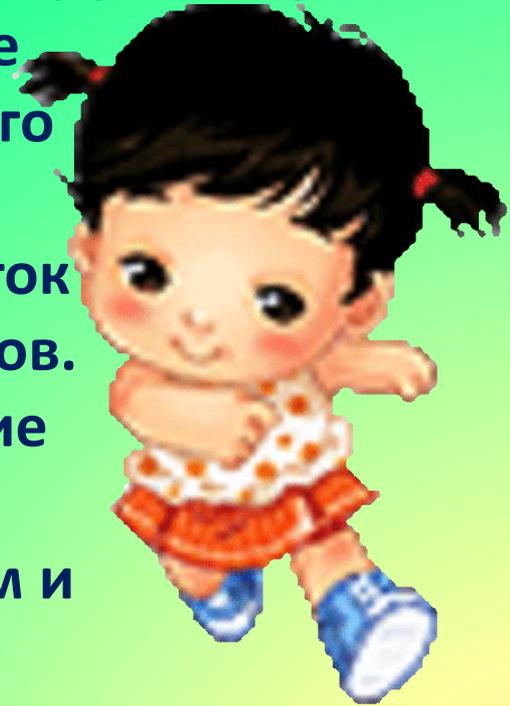
Детей, и особенно мальчиков, всегда привлекает техника. Если недалеко от вашего дома есть стройплощадка, можно, встав подальше от стройки, в безопасном, но удобном для обозрения месте, посмотреть, как идет работа. Обратите внимание ребенка на то, как подъемным краном, машиной, самосвалом управляет человек. Такие прогулки обогатят игру ребенка, которая к концу третьего года становится ролевой. Это значит, что ребенок не просто пытается воспроизвести виденную ситуацию, а сам становится «крановщиком», «шофером», «рабочим», изображает конкретных людей, иногда даже называет себя их именами. И не только явления общественной жизни находят отражение в играх ребенка, а и мир живой природы. Приглядываясь к животным, он использует свои наблюдения для создания образов; изображает скачущего зайчика, летающего воробья, игривого котенка, неуклюжего мишутку. Все это тоже обогащает круг понятий и представлений, способствует всестороннему развитию.





## «Пять причин болезней детей»:

1. Несоответствие детской одежды температурному режиму.
2. Неправильное питание – много мучного и сладкого, недостаток соков, овощей, фруктов.
3. Гиподинамия – запрет или сдерживание движений.
4. Предпочтение в лечении антибиотикам и другим лекарственным препаратам.
5. Душевный комфорт. Если его нет, то это вызывает у ребенка тревожность, беспокойство и страхи.



## **Надеюсь, что многие родители приучают детей к утренней гимнастике**

**Приучать к гимнастике как можно с более раннего возраста**

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.**
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.**
- Включать веселую и ритмичную музыку.**
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.**
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.**
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.**
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.**
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.**
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.**



**Добрый день,  
уважаемые родители!**

**Кроме болезни, ребенка подстерегают  
еще множество неожиданностей**

## **Как предупредить несчастный случай с ребенком?**

Несчастный случай можно предупредить, если в помещении, где живут дети:

- исправна и недоступна электропроводка;
- мебель без острых углов и граней, прочно закреплены шкафы, книжные полки, музыкальные колонки, цветочные горшки и вазы;
- окна и двери на балконы в отсутствии взрослых закрыты;
- краны газовых горелок закрыты;
- все острые и мелкие предметы: кольца, пуговицы, броши, булавки, серьги, спички, монеты находятся в шкафах, некоторые под замком;
- лекарства, моющие средства находятся в труднодоступном месте;
- кастрюли с горячими блюдами и чайник не ставятся на край стола.

**При соблюдении этих простых правил-  
ваш ребенок будет здоров!**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**