

**Родительское собрание на тему:  
«*Бережем здоровье с  
детства*»**

## **Здравствуйте, уважаемые родители!**

Добрый день, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас. Мы благодарны вам, что вы нашли время для нашей встречи, отложили все свои дела, заботы. Надеемся, что вам будет полезен представленный материал.

Как поддерживать здоровый образ жизни, как привить его ребенку, почему это важно и необходимо, почему здоровье идет из семьи? На эти и на многие другие вопросы мы сегодня с вами найдем ответы.

Действительно, сегодня наша встреча посвящена очень важной и актуальной теме – здоровье, здоровый образ жизни.

Как поддерживать здоровый образ жизни, как привить его ребенку, почему это важно и необходимо, почему здоровье идет из семьи? На эти и на многие другие вопросы мы сегодня с вами найдем ответы.

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!

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Приоритетным 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. Воспитание здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего детского сада.

***Здоровый ребенок имеет хорошую сопротивляемость организма к вредным факторам окружающей среды, устойчив к утомлению.***

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.

Как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня об этом поговорим.

Основными спутниками здорового образа жизни являются: **умывание, закаливание, физическая деятельность, режим питания, режим дня, прогулка.**

Вот об этих спутниках сегодня пойдет речь.

**Как правильно умываться?** Вроде простейший вопрос, но не каждый сумеет толком на него ответить.

Но мало приучить ребенка ополаскивать лицо водичкой после сна или мыть руки перед едой. Важно научить ребенка умываться правильно.

Для начала надо понимать, что простое промывание глаз теплой водичкой по утрам – это еще не умывание. Дело в том, что по утрам детская кожа не дышит, так как за ночь поры забились секретом сальных желез. И утреннее умывание призвано не только прогнать остатки сна, но и освободить поры, дав коже возможность дышать и нормально выполнять свои функции.

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 пошевелится, многие стараются одеть ребенка потеплее, чтобы не замерз, при этом не задумываются, а не навредит ли это его здоровью.

**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.

**Сон** - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Мы уверены, вы сами замечаете, когда ребенок, выспавшийся, у него и вечер проходит в настроении, а когда ребенка лишили дневного сна, то вечером вы наблюдаете его капризы. 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.

Ученые и педиатры сходятся во мнении, что детей до 6 лет надо укладывать спать с период с 18:00 до 21:00. И на это есть целый ряд причин:

□ Биологические часы указывают на то, что в темное время суток пора спать. Гормон мелатонин, ответственный за этот процесс, начинает вырабатываться с 6 часов вечера. В летнее время рекомендуется повесить в комнату малыша темные шторы, чтобы создавать соответствующую атмосферу.

□ Выработка мелатонина приводит к небольшому снижению температуры, общему расслаблению организма – идеальному состоянию для быстрого засыпания.

□ Если ребенок не спит после 21:00, то вместо мелатонина вырабатывается кортизол, из-за чего малыш становится более активным – уложить его спать при таких условиях будет немного труднее.



**Физическое воспитание** малыша просто необходимо и его надо развивать. Исследования показали, что здоровыми признано около 15% детей до семи лет. Для гармонического развития ребенка необходимо физическое разностороннее воспитание. В «детсадовском» возрасте организм ребенка бурно развивается. В это время активно развивается костно-мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы, а также совершенствуется система дыхания.

В данном периоде 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. Роль физического воспитания в детском возрасте – это укрепление здоровья малыша с помощью совершенствования всех систем организма: сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды путем закаливания. Это такие факторы, как солнечное излучение, низкая и высокая температура воды или воздуха, большая влажность и т. д.

Дети дошкольного возраста для полноценного развития должны быть физически активными не менее **180 минут** в течение дня. 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 дополнительное образования умственного характера, знайте, что вы отбираете у своего ребенка самое главное – его здоровье.

***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. 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.

## **Существует шесть правил здорового питания для детей**

- 1. «Считается каждый кусок»:** - Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.
- 2. «Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощение»:** - Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.
- 3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:** - Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.

4. **«Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»:** - Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.

5. **«Каждому человеку нужен завтрак»:** - Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

6. **«Учитесь у своего ребенка»:** - Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

Предлагаем вам вспомнить несколько пословиц о здоровье.

Мы предлагаем начало пословицы, а вы продолжаете.

- В здоровом теле – .....
- Береги платье с нову, а здоровье .....
- Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать, когда.....;
- Курить – здоровью .....
- Солнце, воздух и вода – .....
- Чистота – .....

Данные пословицы вы сможете обсудить со своими детьми.

**Спасибо за внимание!**

**Будьте здоровы!**