МБДОУ детский сад №159

Выступление на родительском собрании

"Здоровый образ жизни. Нужные советы."

Подготовила

Ким Е.П.,

инструктор по физической культуре

«Здоровая семья - сильная Россия» - эта пословица имеет глубокий смысл. Согласно Федеральному закону *«Об образовании в РФ»*, главным воспитателем ребенка являются родители, и первоначальные основы здоровья и здорового образа жизни закладываются в семье.

Необходимо отметить, что родители и педагоги выполняют разные функции и не могут заменить друг друга в том, что связано с охраной и укреплением здоровья ребенка и его развития.

Окружающая среда – один из факторов, влияющих на здоровье и образ жизни детей. Детский организм более чувствителен к изменению окружающей среды.

Большинство из нас всегда стремятся к природе – в горы, в лес, к берегу моря, озера или реки, где чувствуется прилив сил. Окружающий ландшафт способен оказывать на эмоциональное состояние ребенка различное влияние. Пребывание на свежем воздухе и созерцание красот природы успокаивает нервную систему и стимулирует жизненный тонус. Не менее серьезное влияние на самочувствие детей оказывают погодные условия. Всем хорошо известно, что воздух около текущей воды бодрит и освежает. Объясняется это тем, что в нем содержится большое количество отрицательных ионов, положительно влияющих на здоровье. Нельзя не отметить богатство лекарственных средств, которые дарит нам природа: лекарственные растения, морская соль, лечебная глина, грязи, минеральная вода.

 Плохое экологическое состояние ухудшает здоровье детей, вызывая отравление токсинами и тяжелыми металлами, кроме того, провоцирует развитие гиперактивности у детей.  Качественные и количественные изменения в обмене веществ, спровоцированные изменениями в экологии, могут вызывать и нарушения в росте и строении организма.

Как Вы считаете, какие защитные меры можно предпринять, чтобы свести к минимуму вредное влияние загрязненной экологии на здоровье детей?

Мы живем в современном мире, мире цифровых технологий. Компьютеры, планшеты, смартфоны значительно облегчают нам жизнь. Мы общаемся в социальных сетях, играем в виртуальные игры. И в детскую ручку вкладываем телефон, чтобы ребенок дал нам отдохнуть. Так польза или вред гаджеты для дошкольников?

Безусловно, отрицать полезные свойства гаджетов нельзя. Если вдумчиво подойти к вопросу использования гаджетов, то можно подобрать развивающие мультфильмы, образовательные программы для детей дошкольного возраста.
Детям же до 3-х лет не рекомендуется вообще пользоваться гаджетами. Яркие быстро мелькающие картинки нарушают формирование зрительного аппарата, дают нагрузку незрелой нервной системе. Подмена общения с родными взрослыми на просмотр гаджетов нарушает формирование эмоциональных связей и ценностных ориентиров ребенка.

Выбирая между гаджетами, лучше отдать предпочтение компьютеру или планшету.
Не стоит полностью запрещать детям использовать гаджеты. Важно вовремя направить любопытство ребенка в полезное русло. Тогда гаджет станет помощником в получении знаний и достижении успехов.

Огромное влияние на то, как ребенок будет чувствовать себя в новой обстановке, играет распорядок дня.

В детском саду - сон, игры, прием пищи, образовательная деятельность, прогулка, проводятся в строго определенные часы.

Перед тем, как отдавать ребенка в детский сад, обратите внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизьте его к режиму детского сада.

Советую, познакомиться с меню детского сада и ввести в домашний рацион питания ребенка традиционные для детского сада блюда. Не рекомендую перед приходом в детский сад кормить ребенка завтраком. Даже если ваш ребенок в первые дни адаптации будет отказываться от еды в детском саду, не волнуйтесь. Режим дня, коллективный прием пищи, сделает своё дело, и ваш ребенок постепенно начнет кушать, как и все остальные воспитанники.

В дошкольном возрасте общая продолжительность сна детей младше 5 лет, в течение суток должна составлять: 12-12,5 часов. Ночной сон не меньше 10 часов. Соответственно укладываться спать ребенок должен не позднее 9 часов вечера. Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, эмоциональном и психическом развитии, плохо влияет на состоянии центральной нервной системы. Поэтому  рекомендую придерживаться общего режима дня дошкольного учреждения.

От нарушения режима дня страдает не только ваш ребенок, но и вы сами. Вместе со своим ребенком вы тратите слишком много энергии, быстрее устаете и ничего не успеваете сделать.

Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания большое место отводится воспитанию у детей гигиенических навыков и полезных привычек. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Самым важным моментом для быстрого привыкания к гигиеническим действиям является строгий режим и обязательность процедур. Ребёнку надо много раз и подробно показывать каждое действие, объясняя его смысл. Второй важный момент — это личный пример родителей. Иначе у детей появятся сомнения в необходимости личной гигиены. Начинать формировать новые навыки надо в легкой, игровой форме. Уход за собой должен быть комфортным и необременительным.

Дополнительные занятия для ребенка — это новые знания, умения и знакомые.

Многие родители задумываются, в какие кружки и секции записать ребенка. Тут важно не ошибиться с выбором и учесть склонности ребенка к тем или иным занятиям.

Крайне важно, чтобы нагрузка в кружке или секции соответствовала темпераменту, возрасту и способностям ребенка.

Спортивные секции подходят как для мальчиков, так и для девочек. Спортивные занятия формируют у ребенка позитивное отношение к здоровому образу жизни и укрепляют здоровье.

Лето – особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий ребенку, при поддержке взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения. Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых.

• Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы. Ребенку дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер.

• Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

• Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона

• Не забывайте, что одежда ребенка должна быть легкой, проветриваемой. Обувь тоже нужна лёгкая и светлая, но обязательно с задником и плоским каблуком, по размеру. Панамка (косынка) удобной нужна ребёнку только на солнце, в тени пусть голова остаётся непокрытой.

• В жаркие летние дни загрязнение кожи происходит очень быстро, что приводит к закупорке пор, через которые выделяются продукты распада, вредные для организма. Кроме того, вместе с пылью и грязью через кожу проникают в организм микробы, вызывающие различные заболевания. Прежде всего, следует следить за чистотой рук, так как ребёнок может грязными руками прикасаться к пище, занести на продукты возбудителей острых кишечных заболеваний.

• Родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать детям следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

• Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

• Летом необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

• Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

Лето – это укрепление здоровья ребенка, и от того как он отдохнет, во многом зависит его здоровье весь следующий год.

Мало кто из нас может действовать хладнокровно в критических ситуациях, особенно когда нависла угроза над здоровьем и жизнью ребенка. Далеко не все родители знают, как оказать первую помощь ребенку и не навредить ему при этом. Что ж, давайте попробуем разобраться вместе. На слайде, вы видите QR-код, отсканировав его, за несколько секунд на свои мобильные устройства вы получите алгоритмы действий в разных критических ситуациях.

Многие родители напрасно считают, что говорить с ребенком о правилах поведения на дорогах необходимо начинать только тогда, когда ребенок пошел в детский сад. Ведь еще задолго до поступления в сад, прогуливаясь с мамой, ребенок невольно запоминает ее поведение в той или иной ситуации на улице. Если родители переходят дорогу в неположенном месте, то ему потом невозможно будет объяснить и доказать, что так делать нельзя. Поэтому прежде чем учить своего ребенка ПДД, необходимо научиться самим.

 Родители должны помнить, что именно они являются для своего ребёнка главным примером правильного и безопасного поведения на улице. Необходимо своевременно обучать детей ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывать у ребёнка потребность быть дисциплинированным и внимательным, осторожным и осмотрительным.

 Дети учатся играя!

В процессе игр и увлекательных занятий, дети быстрее научатся правилам безопасного поведения на дороге. Родители могут сами придумывать различные дорожные ситуации и обсуждать их с ребенком, интересуясь его мнением. Если ребенок не может самостоятельно определить, как правильно повести себя в той или иной ситуации, родители должны терпеливо все ему разъяснить. Дорожные знаки дети быстрее запоминают, если постоянно их видят. Можно нарисовать красочный плакат с основными дорожными знаками и повесить его на стену. Для детей старшего возраста можно использовать занимательные кроссворды на тему ПДД.