

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №16 г.Красноармейска »**

**Родительское собрание на тему:  
«Здоровая семья – здоровые дети»**

**Подготовила:  
Воспитатель  
Вислова И.А.**

**Красноармейск 2020 год**

**Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка  
от здорового образа жизни взрослого, ведь  
только в здоровой семье воспитывается  
здоровый человек.**

**«Родители являются первыми педагогами.  
Они обязаны заложить основы физического,  
нравственного и интеллектуального развития  
личности ребенка»**

**Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18)**

# **Что могут родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

**Активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.**



# **Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат**

**Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Это существенно снижает защитные возможности детского организма. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение.**

**Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим.**

**Так давайте же больше улыбаться  
и дарить радость друг другу!**

# **Памятка родителю**

## **«Правила общения в семье»**

- 1. Начинать утро с улыбки.**
- 2. Не думать о ребенке с тревогой.**
- 3. Уметь «читать» ребенка.**
- 4. Не сравнивать детей друг с другом.**
- 5. Хвалить часто и от души.**
- 6. Отделять поведение ребенка от его сущности.**
- 7. Испытывать радость от совместной с ребенком деятельности.**



**Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.**

**Режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.







Cute  
Bunny

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.





**Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь ребенка должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.**

**Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.**

**Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.**

Не менее важной составляющей частью режима является **сон**, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в **выходные дни**.



**К****А****В12****Полноценное питание –**

включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а так же белком.

**Д**

гречневую и овсяную каши.

Все блюда для детей желательно готовить из **В1**

**С** натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог,

Немаловажное значение имеет и режим **Е** питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к **оздоровлению собственного организма**. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.



Немаловажной является **игровая деятельность** детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна.





**Для укрепления здоровья и  
нормализации веса эффективны  
**ходьба и бег**, которые  
предохраняют организм  
человека от возникновения  
болезней.**

**Они обладают  
выраженным  
тренирующим эффектом  
и способствуют  
закаливанию организма.**



# Закаливание организма

это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособливается к меняющимся условиям окружающей среды.



**Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость**



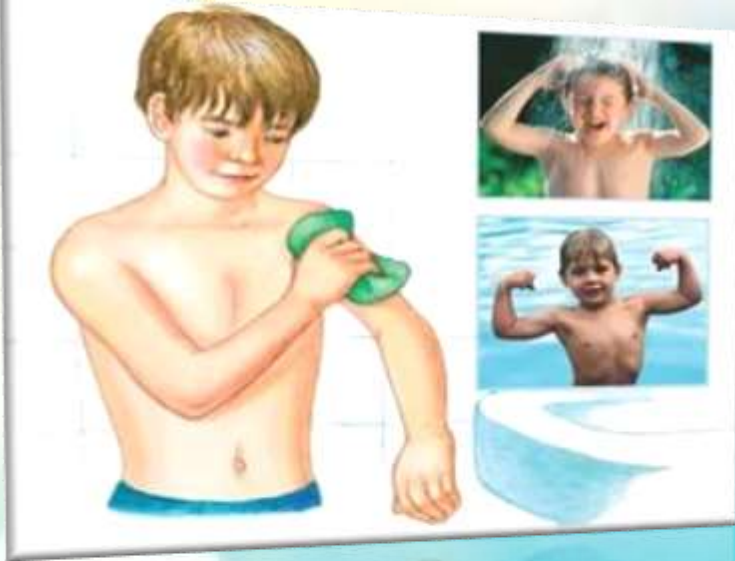
**человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшение теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет выработки в**



**организме интерферона и других защитных факторов.**

**Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.**





**Контрастный душ –  
наиболее эффективный  
метод закаливания  
в домашних условиях.**

**После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-37 градусов в течение 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 сек. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течени 2-3 месяцев температура доводится до 19 – 20 градусов.**

## **Полоскание горла**

**прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.**

**Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной. При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.**

**Слово «ВИТАМИН» от латинского «ВИТА» – «ЖИЗНЬ».**

**Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.**


**Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и к развитию гипо – авитаминозов. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей менее чем в два раза.**

**Удар по здоровью ребенка  
наносят**

**вредные наклонности родителей.**

**Дети у курящих родителей болеют  
бронхиальными заболеваниями чаще, чем дети,  
некурящих.**





**Тяжелые последствия для здоровья  
ребенка имеют травмы и несчастные  
случаи.**

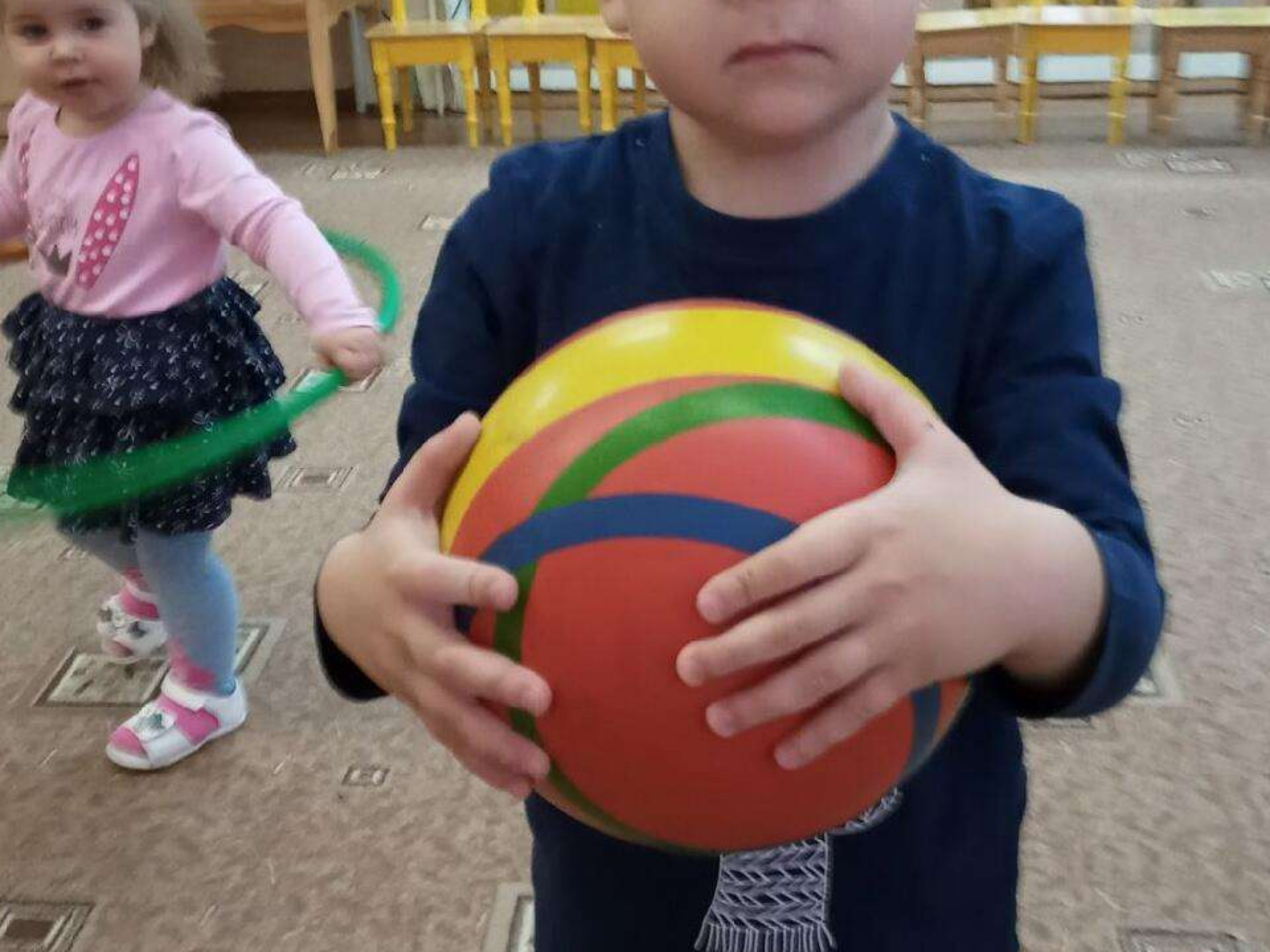


# **Памятка для родителей**

- 1. Постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно.**
- 2. Хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства.**
- 3. Закрывать окна и балконы.**
- 4. Запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, держать во рту пальцы.**

# **Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни**

- 1. Выполнение детьми режима дня.**
- 2. Соблюдение правил личной гигиены.**
- 3. Двигательная активность ребенка должна быть достаточной (20 – 30 тысяч шагов в день).**
- 4. Одеваться строго по погоде.**
- 5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.**
- 6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.**







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**