

Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках!»

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.



Подготовила:

Медсестра Волкова О. Я.

Цель:

познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

Задачи:

1. Познакомить родителей с факторами, способных пагубно влиять на здоровье детей.
2. Формировать у родителей ответственность за здоровье своего ребёнка.
3. Мотивировать на здоровый образ жизни.

Здравствуйте уважаемые родители! Мне очень приятно всех Вас видеть сегодня. Я постаралась выделить наиболее важные для родителей потребности в следующем:

Компоненты здорового образа жизни



Сегодня хотелось бы мне поговорить об одной из главных проблем семьи и дошкольного учреждения – о здоровье детей и их физическом развитии.

-Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

- * В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.
- * Забота о воспитании здорового ребенка является важной в работе нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.
- * В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.
- * Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к
- * оздоровлению, как самих себя, так и детей.
- * 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.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- * Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов.
- * Вред наносят вредные наклонности родителей. Дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.
- * Ребёнку плохо, когда родители выпивают в присутствии его. Не удивительно, что в таких семьях дети болезненны, нервозны, запуганы, плохо развиты психически и физически. Многие родители предпочитают провести выходные за бутылкой пива и за телевизором, чем уделить время ребёнку.

Для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- * приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- * время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

**В распорядке дошкольника строго
предусматривается режим питания, который
не должен нарушаться.**



Физкультурно-оздоровительные мероприятия :

- * Утренняя гимнастика.
- * Прогулки , включающие в себя физические упражнения, занятия, подвижные игры, хороводы.
- * Развлечения.
- * Пальчиковые игры.
- * Дыхательная гимнастика.
- * Гимнастика после сна.
- * Гимнастика для глаз.
- * Сбалансированное питание.
- * Ходьба по массажным коврикам.
- * Оздоровительный массаж.

А также в работу по сохранению и укреплению здоровья детей входят знания, которые мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни.

- * Знать о предметах, которые требуют осторожного отношения в детском саду.
- * Умение вести себя со взрослыми и сверстниками.
- * Умение вести себя во время режимных моментов.
- * Быть приветливыми, здороваться, прощаться.
- * Пользоваться только своими предметами личной гигиены.
- * Не открывать дверь чужим людям, даже если ласковый голос. (на примере сказок)
- * Уметь позвать на помощь.
- * Не ходить с незнакомыми людьми.
- * Знать пользу и вред некоторых продуктов для организма человека.
- * Знать, части тела человека и для чего они нужны.

Для того чтобы сохранить жизнь детей и укрепить их здоровье.

- * Проводят медицинские мероприятия (обеспечение
- * безопасной жизнедеятельности детей, профилактические прививки, прием витаминов,).
- * Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, сквозное проветривание, кварцевание.
- * Созданы условия для двигательной активности детей
- * Своевременная изоляция больного(хотелось бы чтобы родители не принимали в штыки рекомендации медсестры посетить врача, были бдительны и старались изолировать больного ребёнка до его выздоровления, ведь от этого зависит здоровье других детей).

**А так же хочу акцентировать Ваше внимание
на такой важный аспект в дошкольном
учреждении как массаж.**

***Что такое массаж**

Массаж - это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функцию кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выделение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой части тела, а также на эластичность суставов и связок.

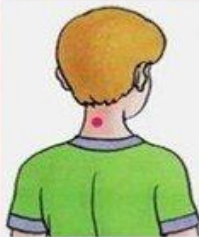
Почечный массаж для детей

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



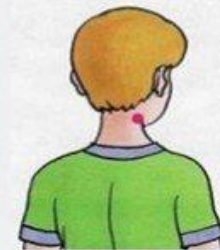
ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма



Одним из видов массажа является «игровой массаж»

- * «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
- * Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

«ДОЖДИК»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

- * **Дождик бегают по крыше-** (Встать друг за другом «паровозиком»
- * **Бом! Бом! Бом!** и похлопывать друг друга по спине.)
- * **По веселой звонкой крыше-**
- * **Бом! Бом! Бом!**
- * **Дома, дома посидите-** (Постукивание пальчиками.)
- * **Никуда не выходите-**
- * **Бом! Бом! Бом!**
- * **Почитайте, поиграйте-** (Поколачивание кулачками.)
- * **Бом! Бом! Бом!**
- * **А уйду-тогда гуляйте-**
- * **Бом! Бом! Бом!**
- * **Дождик бегают по крыше-** (Поглаживание ладошками.)
- * **Бом! Бом! Бом!**
- * **По веселой звонкой крыше-**
- * **Бом! Бом! Бом!**

« Кто пасется на лугу »

- * **Дети выполняют массаж спины**
- * **Далеко, далеко** Встать друг за другом паровозиком, положить руки на
- * плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.
- * **На лугу пасутся** Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-
- * тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-
- * ника впереди стоящего.
- * **Ко...** Покачать плечами вперед-назад.
- * **-Козы?** Наклонить голову вперед
- * **Нет, не козы!** Покачать головой вправо-влево.
- * **Далеко, далеко** Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
- * **На лугу пасутся**
- * **Ко...Кони? Нет, не кони!**
- * **Далеко, далеко** Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
- * **На лугу пасутся**
- * **Ко...Коровы?** Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе
- * **Правильно, коровы!**
- * **Пейте, дети, молоко,** Постепенно присесть. На последний слог быстро встать
- * **Будете здоровы!** и поднять руки вверх.

**Благодарю за
внимание!!!!**

