



Образовательный Центр "Лучшее Решение"
www.лучшееерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru www.1-sept.ru

Круглый стол "Здоровые семьи – здоровые дети"

**Автор:
Зуева Елена Николаевна
МБДОУ "Детский сад № 2 "Искорка"
г. Протвино, Московская область**

Подготовка.

- Сообщение родителям на тему: «Как в нашей семье заботятся о здоровье ребёнка».
- Изготовление пригласительных билетов для родителей.
- Изготовление памяток для родителей «Массаж ладоней».
- Написание плакатов «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял», «Здоровье – всему голова», «Дарите улыбку».
- Ватман для аппликации «Букет здоровья ребёнка», клей, вырезанные цветы.
- Оформление наглядной агитации в раздевалке группы для родителей по теме «Как предупредить несчастный случай дома».

На столах, расставленных по кругу, памятки, листы для записи, ручки.

Ход встречи

1. Диспут о профилактике заболеваний.

Воспитатель читает стихотворение В. Крестова «Тепличное создание»:

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится – вдруг сквозняк.
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное созданье,
А не бойцов, богатырей.

Как избежать болезней и укрепить здоровье детей? Ведь родителям и педагогам хочется, чтобы они росли не только знающими, но и здоровыми. Ключ к этой проблеме давно найден медициной – это профилактика для здоровых людей. Давайте вместе вспомним и назовём то, что относится к профилактике заболеваний.

➤ **Закаливание:**

- воздушные процедуры (облегчённая одежда, после сна с физическими упражнениями и др.)

- водные процедуры (мытьё рук, шеи, умывание лица, полоскание рта, обливание ног, обтирание тела, ежедневный душ).

➤ Солнечные ванны.

➤ Проветривание помещений (отсутствие сквозняков).

➤ Сон (достаточный, ночной и дневной).

➤ Прогулки. (Эффективный метод закаливания и профилактики заболеваний.

Потребность растущего организма ребёнка в кислороде в 2 раза больше, чем у взрослого. Под влиянием свежего воздуха повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. На прогулке должны присутствовать спортивные и подвижные игры. Детям надо гулять не менее 2-х раз в день по 1-2 часа, летом неограниченно.)

➤ Летний отдых. (Доктор Е.О. Комаровский говорит, что детский оздоровительный летний отдых и море – понятия несовместимые. В идеале – это деревня, куча песка, таз воды, ребёнок в трусах, панаме и босиком. Еда – по требованию, когда говорит: «Мама, я тебя съем!» Итог: грязный, босой, выпрашивающий еду ребёнок за месяц восстанавливает организм после года городской жизни.)

➤ Двигательная активность. (Гиподинамия. Про неё точно пел В. Леонтьев Гиподинамия, что это такое? Я от вас не скрою, нет. Минимум движения, всех надежд крушение, это сокращение, наших сокращение лет»)

➤ Одежда детей по сезону (не перегревающая, позволяющая двигаться).

➤ Смена белья (если потная после прогулки, сна, физкультуры и др.)

➤ Витаминное меню.

➤ Фитонциды. (Все растения, кроме грибов, обладают антимикробным действием. Таким образом, они сами себя защищают, это их иммунитет. И это все благодаря фитонцидам – летучим веществам. Фитонциды (от греч. *phytón* — растение и лат. *caedo* — убиваю) — образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших. Фитонциды не нужно отождествлять с эфирными маслами, потому что они свойственны всем растениям, а не только эфиромасличным. Есть летучие и нелетучие фитонциды. Летучие фитонциды несут бодрость и здоровье человеку. Они присутствуют в воздухе, которым мы дышим в лесу, на лугу или на берегу рек, озёр и морей. Очищая воздух от бактерий, фитонциды тем самым способствуют профилактике заболеваний.

Фитонциды различных комнатных растений очищают воздух. Например, фитонциды бегонии снижают количество микробов в комнате на 43%, а фитонциды хризантемы – на 66%. В помещении, где находятся, например, цитрусовые, розмарин, мирт, в воздухе намного меньше микробов. А частицы солей тяжелых металлов, которые попадают к нам домой с улицы, переполненной машинами, поглощает аспарагус. Если у вас есть в доме герань, то вам повезло. Фитонциды, которые выделяет герань, дезинфицируют и дезодорируют воздух. Это препятствует возникновению легочных заболеваний и улучшает обмен веществ. А хлорофитум за сутки способен очистить воздух в 10-12 метровой комнате на 80%.

Большинство свежих овощей и фруктов, содержащих фитонциды, обладают не только пищевой ценностью, но и целебными свойствами. Всем хорошо известны лук, чеснок, красный стручковый перец, хрен, кочанная капуста. Также яблоки (особенно антоновка), ягоды чёрной смородины, земляники, малины, плоды цитрусовых растений, да практически и все другие. Употребление в свежем виде овощей и фруктов способствует очищению полости рта и желудочно-кишечного тракта от болезнетворных микробов.

Фитонциды многих растений сохраняют свою активность в течение длительного времени, они устойчивы к воздействию высоких и низких температур. Поэтому мы замораживаем ягоды, сушим и завариваем травы.)

➤ Массаж биологически активных точек. (Использование ребристых массажных дорожек, обучение детей точечному массажу различных частей тела.)

2. Практикум.

Остановимся подробнее на точечном массаже. Познакомимся с массажем ладоней.

Это простые, но очень эффективные упражнения, которые способны помочь восстановиться организму после любого перенесенного заболевания путем естественного оздоровления. Эта

практика позаимствована у восточных врачей и в ее основе лежит точечный массаж биологически активных зон. Дело в том, что зоны пальцев рук и точки ладоней - своеобразные окна здоровья. Каждый палец отвечает за свой орган.

Кончики пальцев связаны с головным мозгом

Большой палец отражает состояние легких, бронхов и печени. Массируя его, можно смягчить и даже снять приступы кашля.

Указательный палец напрямую посылает сигналы в область всего пищеварительного тракта.

Средний палец ведет диалог со всей системой кровообращения.

Массаж безымянного пальца помогает побороть нервные расстройства, стрессы и дурное настроение.

Мизинец связан с тонким кишечником. Растирая его, можно избавиться от хронических запоров.

Запястья сообщаются с репродуктивными органами.

В самом центре ладони находится точка активности. Надавливая на нее, можно снять сильное сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда. Сидя в транспорте, лёжа на диване, принимая ванну или читая книгу.

1. «Погреемся». Сначала нужно просто минутку растирать кисти круговыми движениями, будто намыливая их. Температура кожи повысится, руки согреются. Затем следует энергично размять суставы.

2. «Прятки». Резко и быстро сжимать пальцы в кулак и медленно разжимать 10 раз.

3. «Твёрдые пальчики». Медленно сжимать напряженные пальцы в кулак и быстро распускать их веером 10 раз.

4. «Обнимаем пальчики». Сложите руки ладонями друг к другу. Опустите правую руку вниз, одновременно сгибая пальцы левой руки и захватывая кончики пальцев правой руки. Разогните пальцы левой руки, одновременно поднимая вверх правую руку и захватывая кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

5. «Паучки». Сложите руки перед собой ладонями друг к другу. Оставляя руки в том же положении, резко разъедините кисти, оставляя прижатыми только кончики.

6. «Любимые пальчики». Потом массируется каждый палец от кончика к основанию со всех сторон. Особое внимание нужно уделить зонам органов, доставляющих беспокойство.

7. «Покрутили». Затем пальцами и круговыми движениями разминаются запястья.

8. «Ура!» Держите руки перед собой, пальцы растопырьте. Синхронно делайте веерообразные движения сначала в одну сторону, затем в другую.

Общее время массажа не превышает 7-10 минут. Повторять его можно до 5 раз в день. Но наиболее эффективен утренний массаж, до завтрака.

Массаж рук, кроме того, помогает восстанавливаться нервной системе, улучшить свою внимательность, мышление, а также работоспособность всего организма.

3. Самоанализ родителей.

Профилактика детского травматизма – вот ещё одна задача по охране жизни и здоровья детей.

«Мой дом — моя крепость», — гласит известная поговорка. Мы, взрослые, любим часто употреблять ее и нередко забываем, что сейчас наш дом стал совсем другим, что он высоко вознесен над землей, что в нем из кранов льется кипяток, по проводам передается

электроэнергия, по трубам течет газ. Все больше появляется бытовых приборов. Все сложнее становится наша домашняя аппаратура, постоянно расширяется и без того многочисленный арсенал различных химикатов бытового назначения.

Беда приходит всегда неожиданно и в тот дом, где не заботятся о безопасности самого дорогого в жизни - детей. Дети очень любознательны, им хочется все опробовать, испытать, их интересуют яркие запоминающиеся явления. А что может быть интереснее огня? Стремление к самостоятельности у детей проявляется, когда в доме никого нет. Особенно опасно оставлять детей одних в запертых квартирах. В случае пожара они не смогут самостоятельно выйти из горящего помещения наружу.

В младшем дошкольном возрасте так называемые "несчастные случаи в быту" - причина смерти номер один. Самое опасное место для детей - кухня, потом по статистике идет детская и гостиная. Все это по крайней мере трагично, прежде всего потому, что некоторых несчастных случаев можно было бы избежать.

Давайте проведём самоанализ и узнаем, всё ли в ваших семьях делается для безопасности детей. Если согласны с утверждением, ставьте фишку красного цвета, если иногда – жёлтого, нет – зелёного.

1. Дети остаются дома одни, без присмотра.
2. Алкоголь находится в доступном месте (напитки, духи, туалетная вода, лекарственные настойки).
3. Дети бывают на балконе без присмотра.
4. Рёбра радиаторов отопления острые и не защищены экранами.
5. Не прочно закреплены карнизы для гардин.
6. Нагретый или остывающий утюг легко доступен ребёнку.
7. Такие весёлые на вид, иногда сладкие, наиболее частая причина отравлений – лекарства. Лежат в тумбе, шкафу, на столе, не убраны под ключ.
8. Пуговицы, бусины, монеты, украшения, мелкие игрушки лежат на виду.
9. Окна остаются широко открытыми в отсутствие взрослых.
10. Дети остаются одни на кухне с включенной плитой, духовкой.
11. Горячие кастрюли, чайники ставят на краю стола.
12. Розетки не защищены заглушками.
13. Некоторые провода от приборов лежат открыто.
14. Спички, зажигалки лежат на столе, тумбе.
15. Дети остаются одни в комнате с горящими свечами.
16. Стеллажи, полки и другая не очень тяжёлая мебель не закреплена у стены.
17. Детям позволяют играть полиэтиленовыми пакетами.
18. Детям доступны различного рода верёвки.
19. Дети остаются одни в наполненной ванне.
20. Детям разрешено пользоваться различными инструментами без присмотра взрослых.
21. Бытовые химические средства находятся в легкодоступных местах.

Количество фишек не подсчитывается. Подчеркивается значимость соблюдения правил безопасности.

Безусловно, неправильно из страха посадить ребенка в клетку. Тогда он в первый же миг, лишившись контроля, сделает что-то такое, что, возможно, будет иметь фатальные последствия. Постоянно опекаемые дети никогда не распознают опасности и потому не могут ее преодолеть. У детей явно выражены двигательный импульс и потребность исследовать, которые они и должны проявить, но дом в любом случае должен быть

безопасен для детей. С учетом возраста их нужно ознакомить с типичными опасностями в доме и в саду. Профилактика несчастных случаев – воспитание.

4. О моральном здоровье.

У поэта А. Дементьева есть такие строки:

Берегите здоровье друг друга,
У природы мы – малая часть,
Вы кому-то ответили грубо,
Чью-то жизнь сократили сейчас.

Верите ли вы, что от грубого слова можно не только расстроиться, но и заболеть? Были случаи, когда ВАС ранили словом? Закройте глаза и вспомните, как вам было больно, тяжело и холодно от злого, колючего слова. Тоска и печаль охватывали вашу грудь и камнем ложились на сердце слова. Выбросьте из вашей памяти эти минуты. Откройте глаза.

Все мы разные люди, у нас бывает плохое настроение. Бывает, что ВЫ кричите или, не сдерживаясь, говорите грубые слова друг другу? Детям? Как же их душу ранит грубость взрослых, призванных понимать и заботиться? Да, словом можно убить, но значит словом можно и спасти? Какие это слова? (Одобрение, восхищение, поддержка, уверение в силе и др.) Что ещё помогает нам поднять настроение и служит признаком здоровья? (Улыбка). В мире много добрых слов, будем же дарить их друг другу и детям, искренне и с улыбкой, будем учить этому волшебству детей.

Скажите друг другу такие слова, которые поднимут настроение, развеют грусть и печаль и посеют в душе радость.

5. Слово-эстафета и «Букет здоровья ребёнка».

Предлагаю совместно подвести итог нашей дружеской встречи. Про больного человека говорят: «Да у него целый букет болезней». Я предлагаю составить «Букет здоровья ребёнка». Мы проведём эстафету: я начну фразу, а вы по-очереди закончите. Не повторяйтесь и одним словом запишите свой ответ на цветок.

Наши дети будут здоровыми, если их закаливать: много гулять, проветривать помещение, убирать горячее, относиться к ним ласково, закрыть лекарства, разрешить пользоваться инструментами под присмотром, применять фитонциды, использовать витаминное меню, не оставлять дома одних, улыбаться всем, не оставлять окна открытыми и т.д.

Родители приклеивают цветы на ватман, составляя «Букет здоровья ребёнка».

Список использованной литературы:

1. А.В. Козлова, Р.П. Демеулина Работа ДОУ с семьёй. – М., Творческий центр «Сфера», 2004г.
2. Метенова Н.М. «Родительские собрания». Часть 1. Методика проведения. Ярославль, ИПК «Индиго», 2011.
3. Метенова Н.М. «День открытий». – Рекомендации по организации работы с детьми в утренние часы. – Ярославль, ИПК «Индиго», 2011.
4. Метенова Н.М. «Взрослым о детях». – г. Ярославль, 2011 г.
5. Метенова Н.М. «Родительские собрания в детском саду». 2-я младшая группа. – М.: Издательство Скрипторий 2003», 2008 г.