

Заседание родительского клуба

Круглый стол

*«Бережем здоровье с детства,
или 10 заповедей здоровья»*

Подготовила:
Е.М.Буянова

- **Время проведения:** декабрь – февраль
- **Форма проведения:** школа для мам и пап
- **Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.
- **Задачи:** повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; познакомить с книгой «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»; формировать навыки сотрудничества детей и родителей, содействовать их эмоциональному сближению.



Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Но чтобы эти условия работали на наше здоровье, нужны еще постоянство и систематичность (проще говоря – образ жизни).

Для того, чтобы наш ребенок был здоров, нам необходимо привить ему здоровый образ жизни. Автор выделил главные рецепты здоровья и провозгласил 10 заповедей здоровой жизни.

Заповедь I.

Соблюдаем режим дня.

- Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Особое внимание следует уделять полноценному сну длительностью минимум 10 часов (ложиться не позднее 21-22 часов).

Заповедь 2.

Регламентируем нагрузки.

- Жить под девизом «Делу время – потехе час», ориентируясь на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.
- Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (игры, общение) может привести к перегрузкам. Если вовремя не снизить нагрузки ребенка, могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3.

Свежий воздух.

- Недостаток кислорода приводит к ухудшению самочувствия, быстрой утомляемости и истощаемости. Помните, что для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода (пребывание на открытом воздухе минимум 2 часа в день, проветренное помещение во время сна).
- Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка: повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4.

Двигательная активность.

- Движение – это естественное состояние ребенка. Детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга и всего организма ребенка.

Заповедь 5.

Физическая культура.

- Систематические занятия физкультурой укрепляют физическое здоровье и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности.

Виды физической культуры:

- Утренняя зарядка
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и др. биологически активных точек тела.
- Спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием. Особенно благотворно влияют на психическое здоровье плавание, восточная гимнастика.

Заповедь 6.

Водные процедуры.

- Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.
- Обливание утром после сна и вечером перед сном одним – двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.
- Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого душа в 2 раза длиннее, чем холодного).
- Обтирание мокрым полотенцем.
- Предварительно проконсультируйтесь с врачом. Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры!

Заповедь 7.

Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

- Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

- Обстановка, в которой воспитывается ребенок, имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, установите в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался

- 
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта (смотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть).
 - Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).
 - Никогда не отказывайте ребенку в общении!



Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. Ребенку следует дать правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», лучше сказать «давай пойдём шагом» и т.д.). В то же время не должно быть вседозволенности. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка!

Заповедь 9. Творчество.

Дети – творцы. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. Для этого подходят различные виды деятельности:

- Рисование;
- Лепка (из пластилина, глины, теста);
- Изготовление поделок из бумаги;
- Шитье, вязание, плетение;
- Слушание классической и детской музыки, звуков природы;
- Занятия музыкой и пением;
- Занятия танцами, артистической деятельностью.

Заповедь 10.

Питание.

Для полноценного роста и развития детям необходимо рациональное питание. В организации питания следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание по режиму (выработка привычки есть в строго отведенные часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

- 
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: достаточное количество белков, жиров и углеводов.
 - Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
 - Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.
 - Важно помнить, что иногда дети хотят ту или иную еду потому, что это потребность их организма.



*Прислушивайтесь к
потребностям ребенка!*

Будьте здоровы!

Благодарю за внимание!



О.Королева «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья».