

# Семинар-практикум для педагогов и родителей «Охрана и укрепление здоровья детей»

Воспитатель: Корнеева Д.М

**Охрана и укрепление здоровья детей** – одна из главных задач, стоящих перед детским садом и семьей. Педагоги знакомят родителей с режимом дня в дошкольном учреждении и дают рекомендации по организации режима дня в семье. Режим дня влияет на физическое развитие и здоровье малыша. Необходимо в семье продолжать работу по воспитанию у детей навыков самообслуживания. В беседах с родителями воспитатели подчеркивают необходимость соблюдения ими постоянной выдержки, терпения, уважения к личности ребенка. Каждой семье рекомендует воспитатель создать ребенку условия, необходимые для полноценного развития и воспитания, приобрести стол и стул по росту малыша, выделить место для игр и занятий, определить красивую вешалку для верхней одежды. В беседе с родителями воспитатель дает советы, в каком порядке ребенок должен одевать и снимать одежду, как вести себя за столом, как держать ложку и т. д. Среди малышей есть страдающие плохим аппетитом, следует обратиться к детскому врачу педиатру. Нельзя во время еды развлекать детей игрушками, чтением; нельзя с ранних лет приучать ребенка есть много сладостей, они ослабляют иммунитет, сопротивляемость организма болезням, может появиться сахарный диабет.

Необходимо приглашать родителей в детский сад для наблюдения за детьми во время завтрака, обеда, одевания и т. д. Это нужно делать в первые дни посещения детского сада, чтобы облегчить ребенку период адаптации, который нередко сопровождается заболеванием малыша. Воспитатель советует забирать детей домой раньше положенного времени, чтобы дать ему возможность привыкнуть к новым условиям жизни, можно принести с собой в детский сад любимую игрушку, книжку.

Недостаточная осведомленность родителей в вопросах охраны здоровья ребенка может быть причиной его частых заболеваний. Поэтому необходима индивидуальная работа с каждой семьей. Вредно чрезмерное перегревание малышей. Полноценные прогулки зависят от того, как одеты дети. Воспитатель на это обращает внимание и дает советы. Дети должны двигаться, ходить, бегать играть в подвижные игры. Воспитатель обращает внимание семьи на организацию сна ребенка: в каком часу вечером он ложится, сколько времени спит, работает ли телевизор и т. д. Недосыпание ведет к развитию детского невроза.

Семья располагает большими возможностями для нравственного воспитания младших дошкольников. Им не рано уже предъявлять моральные нормы, учить правилам поведения. У многих родителей основой воспитания детей в этом возрасте становятся запреты: «не трогай», «не пачкайся», «нельзя» и т. д. Воспитатель знакомит родителей с задачами нравственного воспитания детей, которые важно решать в содружестве.

Нравственное воспитание нужно начинать с ранних лет, когда привычки поведения формируются легко: быть вежливым, привыкать быть занятым, уважать старших, проявлять заботу, усваивать нормы общения, речь, мимику, жесты, уважать труд других, добрым быть с окружающими взрослыми детьми. Родителям, имеющим одного ребенка в семье воспитатели советуют приглашать домой друзей из детского сада или соседней для игры. Родители не должны кричать на ребенка, нужно разговаривать спокойно, желать спокойной ночи, доброго утра благодарить за помощь.

Воспитатели привлекают родителей в детский сад для подготовки к праздникам. Совместная работа детского сада и семьи позволяет оптимальным образом решать задачи гармонического развития детей.

Режим дня. Для всех детей третьего года жизни рекомендуется единый режим дня. При этом необходимо обеспечить на всем протяжении времени активного бодрствования рациональное чередование разнообразных видов деятельности, включающих соответствующий возрасту детей объем умственных, физических и эмоциональных нагрузок, а также полноценный отдых. Он осуществляется в зависимости от состояния здоровья каждого ребенка, особенно его нервной системы и уровня развития. Формируя у детей навыки самообслуживания, следует оказывать им постоянную помощь. Принимая ребенка в детский сад, воспитатель спрашивает родителей о его самочувствии, особенностях поведения. При подозрении на заболевание необходимо обеспечить ребенку медицинский осмотр.

Организация питания. Основное требование – это строгая регулярность и своевременность – основа хорошего аппетита у ребенка. Готовая пища доставляется в специальной маркированной закрытой посуде. Няня тщательно моет руки с мылом, надевает чистый халат и косынку, моет столы горячей водой с мылом. Воспитатель следит за тем, чтобы дети мыли руки с мылом и насухо их вытирали. Прием пищи всегда должен проходить в спокойной обстановке.

Организация сна. Перед сном детей помещение хорошо проветривают, в зависимости от погоды во время сна оставляют форточки открытыми, во время сна в помещении должна быть тишина, недопустимы громкие разговоры, крики, шумные подвижные игры; важно наличие у детей пижам и сорочек хлопчатобумажных тканей.

Организация прогулки. На площадке организуют игры, наблюдения за природой. Важно, чтобы дети не перегревались и не охлаждались. Игровая деятельность детей на прогулке должна быть под контролем и руководством воспитателя.

Организация занятий. Правильная организация учебных занятий с детьми младшего дошкольного возраста предусматривает игровую форму, широкое использование наглядного материала, двигательных моментов способствуют наиболее эффективному развитию детей и предупреждают утомление.

Занятия должны быть интересными по содержанию и разнообразны по структуре с учетом возрастных особенностей детей.

Закаливание. Направлено на улучшение защитных реакций организма, повышение сопротивляемости к заболеваниям и устойчивости к колебаниям температурного режима. Эффективной формой закаливания воздухом является прогулка в первой половине дня, когда дети подвергаются воздействию ультрафиолетовой радиации. Закаливание солнцем здоровых детей происходит во время игр в полосе светотени и рассеянного солнечного света. К водным процедурам приобщают детей постепенно, начиная с местных обливаний, влажных обтираний. Вначале приучают умываться, мыть руки (до локтя, шею водой комнатной температуры). Затем переходят к специальным процедурам. Обливание ног проводится после дневного сна. (температура не ниже 20 градусов). Общие обливания (душ) в теплый период года обязательны после прогулки, тогда закаливание выступает как гигиеническая процедура.

Предлагаю вашему вниманию семинар-практикум, где родителям предлагаются практические рекомендации по укреплению здоровья детей.

1. Игра имеет большое значение в жизни ребенка, она имеет то же значение, какое у взрослого - трудовая деятельность, работа, служба. Это наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. А еще это один из способов укрепить здоровье. В детском саду программа построена так, что дети все время играют: на занятиях, на прогулке, в свободной деятельности и т. д. И сейчас я немного поиграю с вами.

Игра:

Еду, еду к бабе к деду (руки вытянуты вперед, крутят, изображаемый руль)  
На лошадке в красной шапке. (скачем на лошадке)

По кочкам, по кочкам,

По мяккому песочку

В ямку – бух. (падаем на пол)  
Шла коза по мостику (ходьба)

Шла коза по мостику

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком (*повороты задней частью туловища*)

Зацепилась за перила

Прямо в речку угодила.

Плыла, плыла и выплыла. (*изображает плав. движения руками*)

Отряхнулась, облизнулась

И к хозяину вернулась. (*объятия с соседом*)

II. Утренняя гимнастика. Закалять **здоровье надо каждую минуту**, в течение не только какого-то времени, а постоянно. Все знают об эффективности утренней гимнастики, но не многие из нас ее проводят. Мы предлагаем вам не только поговорить о ней, но и научиться ее делать. Надеемся, после этих упражнений вы **будете** готовы делать зарядку всей семье.

Утренней гимнастикой с ребенком дома можно заниматься с двухлетнего возраста. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и **систем**: сердечно-сосудистую, дыхательную, способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает привычку заниматься физ. упражнениями ежедневно.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики следует проветрить помещение. Температура воздуха не выше 18-19 С. Очень хорошо, если ребенок привык выполнять гимнастику при открытой форточке. Следует подготовить и необходимое **оборудование**: коврик, шнур, флажки, ленты и др. Внимательно продумайте одежду и обувь ребенка. В теплые дни ребенок должен ходить без майки и по возможности босиком.

Утренняя гимнастика проводится до умывания и завтрака. Комплекс начинается с ходьбы. Ходьба сменяется бегом, затем снова следует перейти на ходьбу. И остановиться для выполнения упражнений. Они включают в себя разнообразные движения, **укрепляющие все группы мышц**. Для **детей** 2-3 лет подбирается 3-4 упражнения, чередующиеся в следующей **последовательности**: для плечевого пояса, для рук, для ног для туловища для ног.

Повторяются упражнения 4-5 раз.

Длительность – 4-5 минут.

Комплекс нужно менять через 5-7 дней.

А сейчас я приглашаю вас встать в «**кружок**» и я покажу вам один из комплексов упражнений утренней гимнастики в семье. А вы мне поможете.

Комплекс упражнений утренней гимнастики в семье.

1. Ходьба всей семьей в одном направлении с остановкой на сигнал «**стоп**». Повторить 2-3 раза. У каждого члена семьи по две погребушки.

2. Бег с погребушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.

3. Свободное построение.

4. И. П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища в руках погребушки. На **слова**: «**Покажите погребушки**» - все члены семьи вытягивают руки вперед – в стороны, говорят «**Вот!**» На слова «**Спрячем погребушки**» все прячут погребушки за спину. Повторить 4-5 раз.

5. И. П.: то же. Присесть, постучать погребушкой о пол, **сказать**: «**Тук-тук**», выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

6. И. П.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трести погребушками и легкий бег.

7. Ходьба всей группой в одном направлении.

**Итог:**

**Охрана и укрепления здоровья** подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – **здоровье**. **Здоровье** – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, **энергичным**: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем **здоровье**, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.