

Круглый стол с родителями

Тема: "Здоровье сберегающие технологии в дошкольном учреждении".

Цель: знакомство родителей с современными здоровье сберегающими технологиями, применяемыми в дошкольном учреждении.

Задачи:

1. Показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста.
2. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Ход круглого стола

(Родители поделены на две группы, сидят на стульях.)

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады встрече с Вами за нашим круглым столом.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек?"

(Ответы родителей)

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок?

(Ответы родителей)

Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-

дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровые берегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

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 приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также 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.

Уважаемые родители, что такое здоровье?

(Ответы родителей)

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Чтобы сохранить здоровье детей, необходимо проводить мероприятия, направленные на сбережение здоровья воспитанников.

А теперь мы предлагаем каждой группе ответить на вопрос, какие мероприятия необходимо проводить с детьми для сохранения их здоровья?

(Группы называют свои ответы по очереди, кто больше назовёт.)

Мероприятия проводимые с детьми для сохранения их здоровья:

- утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения,
- физкультурные занятия,
- подвижные и спортивные игры,
- двигательные-оздоровительные физкультминутки,
- пальчиковая гимнастика,
- артикуляционная гимнастика,
- прогулка,
- культурно-гигиенические навыки,
- режим дня,
- правильное питание,
- благоприятная психологическая обстановка в семье.

Сейчас мы с вами и рассмотрим эти мероприятия. Такие мероприятия получили название «здоровье сберегающие технологии».

Здоровье сберегающая технология - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Мы в нашем дошкольном учреждении используем разнообразные мероприятия, направленные на сбережение здоровья воспитанников, которые мы используем:

Утренняя гимнастика (проводится ежедневно перед завтраком), **гимнастика пробуждения** (проводится ежедневно после дневного сна) - это комплекс несложных физических упражнений, позволяющий проснуться, разбудить мышцы. Важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, настраивает на активное, плодотворное время препровождение.

Гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отёчность, вялость, сонливость...),
- увеличению тонуса нервной системы ребёнка,

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других),
- оздоровлению организма,
- развитию физических качеств и способностей детей,
- закреплению двигательных навыков.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную сферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, весёлыми песенками и стишками.

Уважаемые родители, мы предлагаем вам, превратиться в детей, и выполнить с нами фрагмент утренней разминки

Физкультурные занятия - это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.

Занятия физкультурой способствуют:

- улучшению работоспособности,
- повышению физических качеств,
- стимулированию обмена веществ и работы разных систем организма.

Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Подвижные и спортивные игры - это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

Подвижные и спортивные игры:

- имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение,
- улучшают физическое развитие детей,

- благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье,
- обеспечивается всестороннее физическое развитие ребёнка,
- во время игр у детей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и т.д.).

Двигательно-оздоровительные физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

Это кратковременные физические упражнения, эффективный способ предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей и смены их деятельности.

Физкультминутки:

- снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием,
- переключают внимание с одной деятельности на другую,
- успокаивают нервную систему,
- восстанавливают работоспособность детей,
- положительно влияют на деятельность мозга,
- активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы,
- улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Следующая форма организации здоровьесберегающей технологии это...

Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук, развитие мелкой моторики.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает усидчивость, умственные способности, внимание, память, мышление;
- развивает тактильную чувствительность;
- создаёт благоприятный эмоциональный фон;

- формирует умение подражать взрослому, вслушиваться в речь и понимать её смысл.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребёнка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

Мы предлагаем вам размять наши уставшие руки и выполнить пальчиковую игру «.....»

Не менее значимая форма организации здоровьесберегающей технологии – **культурно-гигиенические навыки.**

КГН - умывание и мытье рук водой комнатной температуры, приучение к порядку и чистоте, порядок одевания и раздевания до и после прогулки, сна.

Это важная составная часть культуры поведения. Она играет важную роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Значение КГН:

- формирование навыков самостоятельности мыть руки, лицо, насухо вытирать личным полотенцем;
- формирование умения навыков пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской);
- формирование умения во время еды правильно держать ложку;
- формирование умения одеваться и раздеваться в определённом порядке.

Рассмотрим ещё одну форму организации здоровьесберегающей технологии – это прогулка.

Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Рассмотрим значение прогулок.

Значение прогулок:

- делает детей физически выносливыми, укрепляет здоровье детей, улучшает настроение, способствует в дальнейшем успешному обучению в школе.
- общение с природой благотворно влияет на ребёнка. В окружении природы, ребёнок приучается любоваться ею, наблюдать за снегом, ветром, дождём....
- закрепление двигательных навыков.

В практике нашей работы очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: «А вы пойдёте сегодня гулять?». Особенно это волнение со стороны родителей характерно возрасту детей от 2,5 до 3,5 – 4-х лет, в сезонный период от середины осени до середины весны. Родители тревожатся и задумываются над тем, чтобы их ребёнок не заболел, не простыл, не промочил одежду и обувь, да и просто не запачкался.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок согласно СанПиН для детского сада составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Поэтому прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Одежда должна быть соответствующая, позволяющая ребёнку не бояться испачкаться, смело играть в игры, бегать и прыгать.

Хочется сказать, что нельзя пренебрегать прогулкой. Это один из видов закаливания детского организма. В выходные дни больше гуляйте и проводите

время на природе со своими детьми, не лишайте их радости движения и заряда бодрости.

Следующая форма организации здоровья сберегающей технологии - это режим дня.

Что такое режим дня?

(Ответы родителей)

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённым ритму.

Как Вы считаете, необходимо ли соблюдать режим дня дома?

(Ответы родителей)

Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребёнка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.

Не соблюдение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: становятся вялыми или, наоборот, возбуждёнными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

При организации режима дня ребёнка родителям нужно помнить и учитывать:

- состояние здоровья ребёнка, его возрастные и индивидуальные особенности;
- необходимость чётко соблюдать всегда и все без исключения правила режима дня;
- необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребёнку всегда было чем заняться;
- важность личного примера родителей.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в ДОУ от домашнего – это режим в ДОУ. В детском саду всё подчинено заранее установленному распорядку. Такая системность приучает детей к аккуратности, точности, порядку. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется

полностью, но дома он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребёнка в детском саду в понедельник.

На протяжении 4 дошкольных лет режим меняется незначительно. Уменьшается суточное количество сна за счёт дневного сна.

Ребёнку до 5 лет положено спать в сутки 12 - 12,5 часов (из них примерно 10-11 часов ночью и 2 - 2,5 часа днём).

Не маловажную роль на развитие детского организма и его здоровье, принадлежит **правильному питанию**.

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний.

Характер питания в дошкольном возрасте накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормативное развитие ребёнка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, физическое и нервно-психическое развитие, состояние здоровья. Правильное, стабилизированное питание повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам, обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями).

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, **доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, **достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Питание детей в нашем саду полноценное, доброкачественное и сбалансированное, осуществляется в 5 приёмов с интервалом в 3,5 – 4 часа.

Основной принцип питания детей служит максимальное разнообразие пищевого рациона. В повседневный рацион включены все группы продуктов, которые обеспечивают детей всеми необходимыми им пищевыми веществами – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи, фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупы и др., богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью), белком.

Все блюда приготовлены из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

Поэтому домашний рацион должен дополнять рацион детского сада. С этой целью мы вывешиваем ежедневное меню, чтобы вы могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

В последнее время наблюдается ухудшение качества питания детей, что приводит к увеличению числа детей с низким уровнем физического развития, так как неполноценная пища, недостаток в ней витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на работе мышц.

В то же время некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника.

А теперь мы предлагаем одной группе написать перечень продуктов нежелательных в рационе дошкольника, а другой - полезных.

(Ответы родителей).

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы, сладости, газированные напитки, чипсы, попкорн, сухарики, солёный крекер, картофель фри и остальная еда из фаст - фуда.

Такая еда снабжена усилителями вкуса, красителями, ароматизаторами. При приготовлении почти все полезные вещества разрушаются, а в процессе приготовления продукты наполняются трансгенными жирами и подгоревшим маслом. Это очень неблагоприятно сказывается на поджелудочной железе, печени и сердечно-сосудистой системе ребёнка.

В последнее время наблюдается резкий рост случаев ожирения у маленьких детей. Во многом в этом виновато увлечение фаст-фудом. Такая еда очень калорийна и ребёнок за один такой обед получает суточную норму калорий. А ведь он ещё будет полдничать и ужинать.

В точках быстрого питания дети часто просят газировку. Газированные напитки могут стать причиной гастрита; появляется тошнота, рвота, боли в желудки.

Немаловажно для сохранения здоровья ребёнка – это благоприятная психологическая обстановка в семье.

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. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками, в семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается.

Так можно ли защитить ребенка от болезни?

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

Без сомнения, очень большую роль в заболеваемости детей играет контакт с вирусами в детском саду. Когда ребенок пошел в сад, он поначалу болеет респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – более 200, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его регулярно будут донимать сопли, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покуксился пару дней, и снова скачет. Только 2–3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика детских простуд – действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны (и пересчитываются ежегодно). Так вот, согласно статистике, в первый «садовый» год довольно сильно болеют всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

В это время происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость ко многим вирусам, носящимся в воздухе вокруг него – и дома, и в общественных местах. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему не грозят.

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезаящие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами: домашние просто не вылезают из соплей, а

детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше.

Но это не единственная причина частых заболеваний. Ведь всем известно, что даже взрослые, если устали, провели много времени сидя за компьютером, не имели возможности двигаться и дышать свежим воздухом, скорее заболеют при контакте с инфекцией.

Многими часто, некоторыми всегда в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется в лучшем случае играми дома, а то и просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

Как мы видим очень много факторов влияет на здоровье ребенка. Поэтому очень важно нам педагогам и родителям, от которых зависит здоровье ребенка создать такие условия для ребенка, чтобы его образ жизни сейчас и в будущем был "здоровым".

Слово-эстафета «Закончи предложение».

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение "Мой ребёнок будет здоров если я...".

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому что здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители.