

Работа с родителями

***«Растим детей
здоровыми»***

**Форма проведения: круглый стол
Участники - родители, воспитатель,
медсестра**

**Выполнила: воспитатель д/с № 62
Кравец О.М.**

Разминка «Сложи пословицу»

Рано в кровать, рано
вставать

Здоровье

Здоровье

Чистота

В здоровом теле

Горя и хвори не будете знать

дороже золота

ни за какие деньги не
купишь

залог здоровья

здоровый дух

Заповеди здоровья для детей

```
graph TD; A[Заповеди здоровья для детей] --> B[Питание ребёнка]; A --> C[Свежий воздух]; B --> D[Соблюдение режима дня]; C --> E[Двигательная активность]; D --> F[Водные процедуры]; E --> G[Физическая культура]; F --> H[Доброжелательный климат в семье]; G --> I[Простые приёмы массажа];
```

Питание ребёнка

**Соблюдение
режима дня**

Водные процедуры

**Доброжелательный
климат в семье**

Свежий воздух

**Двигательная
активность**

**Физическая
культура**

**Простые приёмы
массажа**



Выступление медсестры - Рассказ о том, как правильно кормить ребёнка:

Научить его любить тушёные овощи, молочные каши

Употреблять в пищу полезные продукты

Во время еды подбадривать и хвалить ребёнка

Процесс организации правильного питания строить на основе игрового метода

Работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с взрослых.



Соблюдение режима дня

Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Необходимо регламентировать просмотр телепередач (не более одного часа)

Ребёнок сохраняет психические и физические силы, более спокоен и позитивен, если соблюдает режим дня



Свежий воздух

Свежий воздух просто необходим развивающемуся детскому мозгу. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Ни менее двух часов в сутки ребёнок должен быть на свежем воздухе. Ежедневные прогулки - эффективный метод закаливания.



Двигательная активность

Движение - это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк - это и свежий воздух, и пространство. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.



Физическая культура

Систематические занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, способствуют развитию уверенности в себе, развитию волевых качеств.

Физкультура – это утренняя зарядка, физминутка

Гимнастика для глаз, для дыхания и. т. д.

Занятия физкультурой с мамой и папой доставляют детям большое удовольствие



Водные процедуры

Водные процедуры очень полезны для здоровья человека

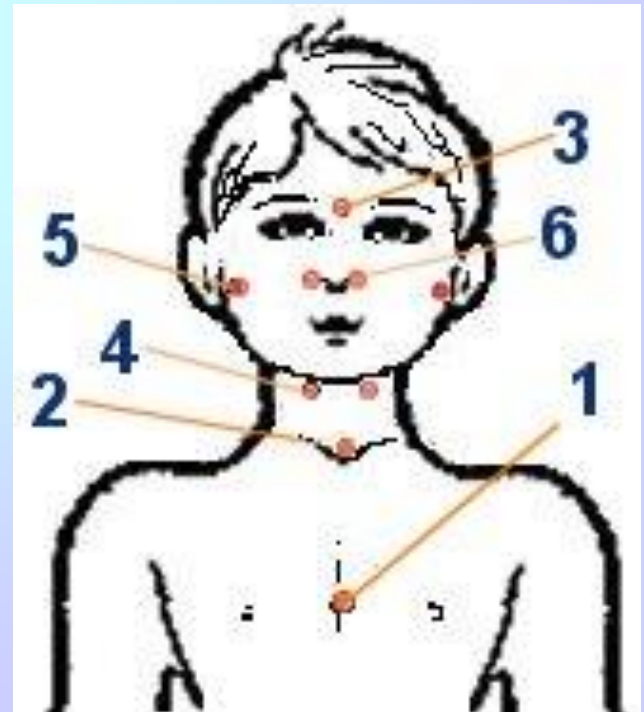
Обливание утром и вечером,
контрастный душ для рук и ног,
обтирание мокрым полотенцем

Главное то, чтобы ребёнок получал удовольствие от этих процедур.



Простые приемы массажа

Массаж биологически активных точек в области носа, ушей, глаз, на пальцах рук и ног
(медсестра обучает родителей несложным приёмам массажа)



Доброжелательный климат в семье

Обстановка, в которой воспитывается ребёнок, оказывает огромное влияние на его психическое и физическое здоровье. В комфортной среде развитие идёт быстрее и гармоничнее, и наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, злость, страх, он заражается этими негативными эмоциями, что приводит к задержанию развития. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями.



Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% от здоровья родителей и ещё на 20% от условий жизни.

Поэтому необходимо с раннего детства воспитывать у ребёнка полезные привычки, умение заботиться о своём здоровье.

Это поможет ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

Анкета для родителей

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье. Заранее благодарим Вас!

Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?: плохое, удовлетворительное, хорошее?
(нужное подчеркнуть.)

Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год? _____

Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если "Да", то какие? _____

Укажите меры, которые Вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребёнка (отметьте любым значком)

Меры по укреплению здоровья Регулярно Не регулярно Вообще нет
Посещение врачей Приём лекарств
Соблюдение режима дня Соблюдение санитарно-гигиенических норм
Занятия физическими упражнениями Правильное питание Прогулки на свежем воздухе
Закаливание Немедикаментозные средства оздоровления 5.Ваши пожелания:

Ф. И. О. Родителя _____ Ф.И.Ребёнка _____