

Родительское собрание «Я хочу быть здоровым»



Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи:

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;
- формирование у родителей мотивации ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
- обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.
- привлекать родителей к дальнейшей совместной физкультурно-оздоровительной работе.



«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд родителей».

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В. Сухомлинский



Здоровый ребенок – это счастливая семья!

Режим дня

Профилактика заболеваний

Правильное питание

Прогулки на свежем воздухе.

Физические упражнения

Эмоциональное здоровье

Здоровый образ жизни ребенка

Правильно организованная развивающая среда.



РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чего только не приходится придумывать родителям ради того, чтобы их ненаглядный малыш покушал. А этот капризуля и гурман только и знает, что от ложки отворачивается. А ведь кушать надо!

Так как же заставить ребенка съесть все до последней ложки?

Сделайте из приема пищи праздник! Во время еды очень важна эмоциональная атмосфера.

Старайтесь кормить ребенка на кухне, там, где едите сами

Не старайтесь насильно заставлять ребенка съесть больше, чем он может.

Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи (3-4 часа).

В детском саду организовано рациональное сбалансированное четырёхразовое питание в соответствии с правилами и нормативами СанПиН.

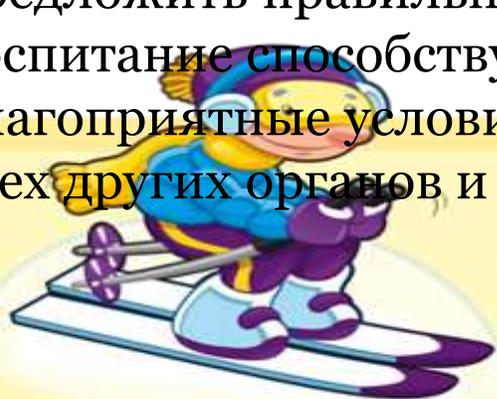


ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Современные родители большую часть времени уделяют интеллектуальному развитию детей (компьютерные игры, чрезмерный неконтролируемый просмотр телевизионных программ, посещение развивающих кружков, поэтому практически не остается времени на подвижные игры и прогулки.

Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

У ребенка есть сильная потребность в движении. Однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо помочь ребенку, предложить правильный способ. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем.



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и если ребёнок болен. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.



Профилактика заболеваний

Соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы, после посещения туалета, вымыть руки с мылом.

Закаливание – один из способов профилактики заболевания.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся: солнечные, воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Одними из способов закаливания организма являются массаж и дыхательная гимнастика

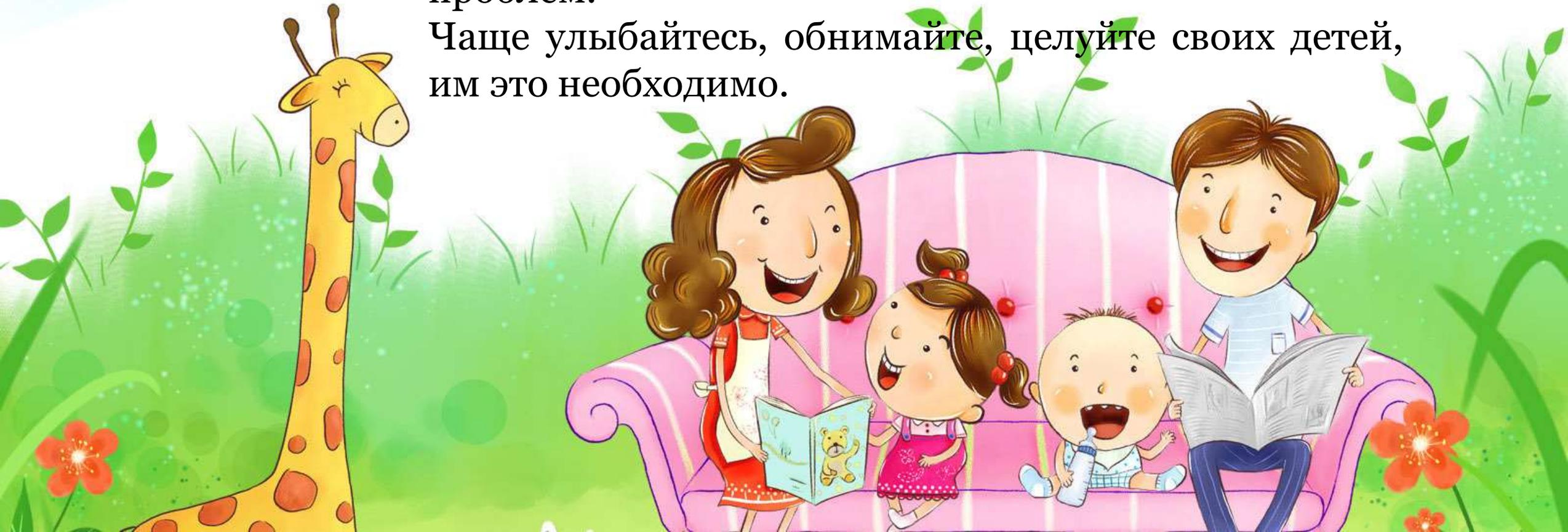


Эмоциональное здоровье

Игровые упражнения на развитие эмоциональной сферы, использование музыки в повседневной свободной и самостоятельной деятельности.

Не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем.

Чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте своих детей, им это необходимо.



Правильно организованная развивающая среда

Правильная организация развивающей среды имеет большое значение.

Ребенку просто необходимы:

шведская стенка, канат, велосипед,
коньки, санки, лыжи,
мячи, скакалки,

различное спортивное оборудование, которое вы имеете возможность приобрести.

Большую роль также играет – личный пример родителей.





ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В РУКАХ РОДИТЕЛЕЙ



**Полезные
советы
Доктора
Айболита**



РАССКАЖИ МНЕ ПРО
КОВИД!



COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



ЧТО ТАКОЕ COVID-19?



ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

- МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ВЕРНУВШИСЬ С УЛИЦЫ КОГДА МОЕШЬ РУКИ - ПОЙ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСЕНКУ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

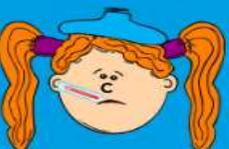


- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,
ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО
ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ
ЗДОРОВЫМИ



- ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



- ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС ГРИППА

- БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ, КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ



- ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ



- ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО, ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ И УБЕГАЕТ

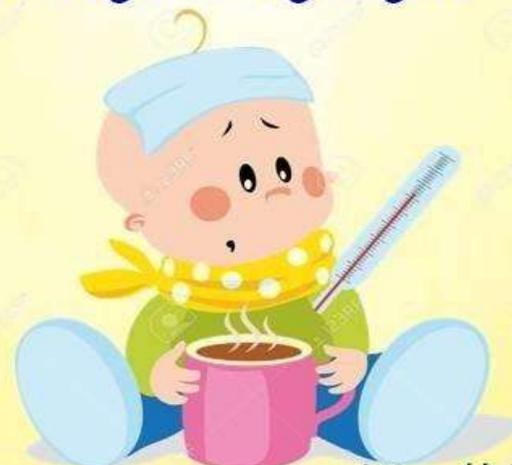
Профилактика гриппа в детском саду включает меры по предотвращению распространения вируса и укреплению иммунитета детей.



<https://ok.ru/metodiches>

Если в группу придет ребенок с признаками ОРВИ, нужно показать его медсестре. По возможности, ограничьте его общение с другими детьми до прихода родителей.

Разумеется, воспитателям и другому персоналу садика недопустимо приходить на работу с симптомами ОРВИ.



<https://ok.ru/metodiches>

Профилактика

ОРВИ



ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция), простуда - это все синонимы одного и того же заболевания. Острая респираторная вирусная инфекция - это инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, вызывают схожую симптоматику и **не лечатся антибиотиками** (помните, антибиотики предназначены для лечения заболеваний, которые вызываются бактериями, а не вирусами!).

Возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая, особенно у детей.



Профилактика:

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли. Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней.

При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление. Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 мин. в течение 10-15 дней.

Симптомы:

Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- НАСМОРК
- БРОНХИТ ИЛИ ТРАХЕИТ (ИЛИ ТРАХЕОБРОНХИТ)
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- НЕДОМОГАНИЕ
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ И ПОКРАСНЕНИЕ ГОРЛА



Лечение:

Это лечение, в основном, симптомов (симптоматическое лечение).

При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции). Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,50С у детей.



Симптомы и лечение ОРВИ

ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция, т.е. инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами. Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Все вирусы очень заразны, передаются воздушно-капельным путем, заболевания, вызываемые вирусами, имеют похожие симптомы.

ВНИМАНИЕ! Вирусы, вызывающие ОРВИ не лечатся антибиотиками!

Симптомы ОРВИ

- повышение температуры
- боль в горле
- насморк
- головная боль
- чихание
- слабость, недомогание
- бронхит и/или трахеит



Лечение ОРВИ

Главное в лечении ОРВИ - помочь иммунной системе справиться с болезнью. Необходимо смягчить симптомы развития заболевания. В течение болезни необходимо постоянно находиться в тепле и покое, чтобы, предотвратить распространение вируса вокруг и избежать возможных осложнений. Желательно принимать большое количество теплого питья, что помогает вымывать вирусы и токсины из организма и улучшает функционирование иммунной системы. Лучше всего пить разбавленный фруктовый сок, отвары или настои лекарственных трав и куриный бульон.

Температуру можно сбить жаропонижающими, но не стоит ими злоупотреблять, так как при ОРВИ температура - защитная реакция, которая помогает организму бороться с инфекцией. Кроме того, продолжительность лихорадки более 3 дней на уровне 38 градусов и выше может говорить о развитии осложнений ОРВИ (острый синусит, острый отит, пневмония). В этом случае требуется не только лечение вирусной инфекции, но и ее осложнений.

Внимание! Если спустя 3-5 дней ваше самочувствие ухудшается, снова поднимается температура - срочно обратитесь к врачу, это может свидетельствовать о бактериальных осложнениях.

***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ.***

Будьте здоровы!

