**Родительское собрание Здоровый ребенок – счастье родителей!**

Тезисы к выступлению

инструктор по физической культуре:

Бессонова Ю.П., 1 кв.категория

Слайды:

**ЗАДАЧИ:** ВЫЯВИТЬ ЗНАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ О ЗНАЧЕНИИ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ (СОН, ПРОГУЛКА, ПИТАНИЕ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ); ПОБУДИТЬ ЗАДУМАТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ И О МЕТОДАХ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА; ВЫЗВАТЬ ЖЕЛАНИЯ АКТИВИЗИРОВАТЬ СВОИ УМЕНИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ РЕБЕНКА.

[3](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_3.jpg) Здоровый ребенок – счастье родителей! "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы." (В. Сухомлинский)

[4](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_4.jpg) Ребенок в детском саду… Детский сад – это важный этап в жизни ребенка, и родители, отдавая малыша в дошкольное учреждение, безусловно, испытывают волнение за его здоровье. Ведь так часто им приходится слышать от более опытных мам и пап о том, что до детского сада их дети ничем никогда не болели, а вот пошли в сад и все – постоянные болячки, кашель, насморк, лекарства…

[5](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_5.jpg) 1. Что такое прогулка? а) веселое времяпровождение; б) расслабление; в)часть суток; г) обязательный момент режима дня...

[6](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_6.jpg) Правильный ответ: Прогулка - это обязательный элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. На прогулке дети реализуют 50% суточной потребности в активных движениях.

[7](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_7.jpg) 2. Какое значение имеет прогулка для здоровья? а) вредит здоровью, ребенок простывает; б) способствует укреплению организма ребенка; в) после прогулки улучшается аппетит. 

[8](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_8.jpg) Правильный ответ: Чистый воздух способствует укреплению организма ребенка, повышает его сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям, улучшению обменных процессов. Кроме того, свежий воздух играет большую роль в жизнедеятельности организма, так как кислород, который поступает из воздуха, является еще источником энергии.

[9](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_9.jpg) 3. Какова общая продолжительность прогулки для ребенка дошкольного возраста? а) 30 минут; б) 2 часа; в) 3-4 часа; г) целый день с перерывами на обед.

[10](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_10.jpg) Правильный ответ: Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируются, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть меньше 3-4 часов. Детей 3-7 лет не стоит лишать прогулки даже при t воздуха - 20; - 25 с, можно просто сократить её продолжительность. При моросящем дожде можно побродить с ребенком под разноцветными веселыми зонтиками. при сильном ветре - найти укрытие. В дни, когда выйти с детьми на улицу нельзя, дома можно открыть откройте окно в одной из комнат, одеть на ребенка теплую шапочку, кофточку и штанишки и поиграть с ним в подвижные игры.

[11](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_11.jpg) 4. Зачем нужен дневной сон? а) в качестве наказания; б) для восстановления сил; в) для отдыха родителей от ребенка; г) возможность доспать прерванный ночной сон.

[12](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_12.jpg) Правильный ответ: Ребенок дошкольник очень впечатлителен, эмоционален, энергичен. Во время сна восстанавливается функциональное состояние нервной системы. Во время сна осуществляется процесс переработки информации, поступающей за день, ее анализ и отбор для хранения и долгосрочной памяти. Таким образом, во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжения и потребления кислорода, а мышцы отдыхают.

[13](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_13.jpg) 5. Сколько часов в сутки должен спать ребенок? а) 12 часов; б) чем больше, тем лучше; в)4 часа; г) как придется.

[14](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_14.jpg) Правильный ответ: Режим дня складывается из ночного (с 21 до 7 часов) и дневного сна (с 13 до 15 часов). Недосыпание может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей. На этой основе ребенок становится плаксив, раздражителен, чувствует себя дискомфортно, с трудом включается в предложенную деятельность, быстро устает. Следовательно, очень важно соблюдать режим сна.

[15](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_15.jpg) 6. Что способствует лучшему засыпанию? а) просмотр сериала "Убойная сила»; б) подвижные игры; в) спокойная музыка, удобная постель; г) игра на компьютере.

[16](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_16.jpg) Правильный ответ: Процесс засыпания усложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Поэтому незадолго до сна необходимо устранить все причины, которые создают в коре головного мозга очаг повышенной возбудимости, нарушается процесс засыпания. Полумрак, приглушенная музыка, удобная чистая постель, хорошо проветренное помещение, ласковое отношение и вместе с тем мягкая настойчивость способствует нормальному засыпанию.

[17](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_17.jpg) 7. Что является важным условием рационального питания дошкольников? а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей; б) блюда должны быть красиво оформлены; в) необходимо соблюдать режим питания; г) надо кушать как можно чаще.

[18](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_18.jpg) Правильный ответ: Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. да нужно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Но очень важно строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее четырех приемов пищи; завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячие блюда. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у ребенка снижается работоспособность, память. Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

[19](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_19.jpg) 8. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении? а) почему бы и нет? б) нет, лучше использовать другие виды наказания; в) заставить двигаться пока не упадет; г) лучше переключиться на другой вид деятельности.

[20](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_20.jpg) Правильный ответ : Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. "...А у меня в ногах - вечный двигатель, прыгатель и вечный бегатель". Если детей ограничивать в возможности бегать, прыгать, скакать, вертеться, то у них накапливается ощущение усталости, беспокойства, неуверенности в себе. Поэтому для начала запомните: не наказывайте ребенка ограничением в движении ("Сядь!", "Угомонись!", "Встань в угол!"). И не даром в Греции, на стене форума были высечены слова, которые могут стать девизом для всех нас: "Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным - бегай". Но ребенок должен уметь самостоятельно регулировать свою двигательную активность в общественных места, при проведении различных мероприятий, понимая, что своими активными движениями может доставить неудобства другим.

[21](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_21.jpg) 9. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка? а) прогулка, сон, питание, двигательная активность; б) игры, питание, прогулка; в) ночной сон, питание, развлечения; г) катание на роликах.

[22](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_22.jpg) Правильный ответ : Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные дни, а также в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей дошкольников в понедельник хуже, чем во второй - третий день недели. Поэтому необходимо упорядочить домашний режим и по возможности приблизить его к режиму дня, установленному в детском саду. Желательно, чтобы выходные дни были посвящены полноценному отдыху на воздухе, также необходима регламентация просмотра телепередач, особенно перед сном.

[23](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_23.jpg) Не забывайте, дорогие мамы и папы, о том, что режим - важнейший фактор в сохранении здоровья ребенка! Благодарим Вас за участие в нашей беседе. Наградой каждому участнику пусть послужит радость от общения с вашим здоровым малышом. Для его здоровья мы будем продолжать трудиться вместе с вами!

[24](http://images.myshared.ru/10/960368/slide_24.jpg) СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!