Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 225»

# Круглый стол

**«Здоровье в наших руках»**



**Подготовила воспитатель**:

Моржухина Н.И.

Ярославль, 2021

**Задачи:**

* познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада;
* формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;
* повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях;
* развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма поведения:** круглый стол.

**Участники:** родители, воспитатели, медсестра.

**Предварительная работа:**

1. Изготовление красочных пригласительных для родителей.

2. Вручение пригласительных билетов родителям.

3. Разработка памяток для родителей.

4. Оформление выставки литературы и других материалов по теме

5. Подготовить отчет по заболеваемости, посещаемости.

6. Фото- презентация «Физкультура всем нужна»

**Ход собрания**

Здравствуйте дорогие родители! Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. 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. 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. Позвольте прочитать вам стихотворение:

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

*В.Крестов “Тепличное создание”*

В ходе нашего собрания хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек?» и «Что такое здоровый образ жизни?».

*Рассуждения родителей.*

*Воспитатель зачитывает значение «Здоровье человека» и «Здоровый образ жизни».*

**Здоровье человек**а - это качественная характеристика, которая определяет состояние живого человеческого организма как физического тела; способность организма в целом и всех его органов в отдельности выполнять свои функции по поддержанию и обеспечению жизнедеятельности. Вместе с тем качественная характеристика складывается из набора количественных параметров.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: «Это список правил, которые нужно соблюдать».

**Здоровый, крепкий и развитый ребёнок**. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? А расскажут нам об этом родители.

*Выступления родителей.*

**Крепкие зубы - залог здоровья.**

**Крепкие зубы** — это не только красивая улыбка, это — наше здоровье. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так **что же нужно делать для того, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?**

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут.

зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб

2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попадать ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.) Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы и помассирует десны.

4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

**Что необходимо знать о кишечных инфекциях?**

Есть несколько моментов, которые в равной степени важны:

* Если у ребенка признаки кишечной инфекции, нельзя заниматься самолечением. Обязательно вызовите врача!
* Нельзя отказываться от приема антибиотиков, опасаясь дисбактериоза. Кишечная инфекция уже сама по себе дисбактериоз! Не леченная же кишечная инфекция может перейти в хроническую форму, справиться с которой будет гораздо сложнее.
* Для того чтобы лечение было назначено правильно, необходимо сдать кал на посев. Анализ покажет, какой микроб вызвал воспаление кишечника и какого антибиотика он больше всего «боится». Антибиотик, назначенный по чувствительности, поможет быстрее справиться с болезнью. По окончании лечения нужно сдать контрольный анализ кала, чтобы убедиться, что болезнь побеждена.
* Некоторые кишечные инфекции протекают с поражением не только желудочно-кишечного тракта, но и других органов и систем. Так, при сальмонеллезе в инфекционный процесс могут вовлекаться селезенка, печень, почки, сердце и даже кости. Сальмонеллез может протекать с поражением суставов и сердечной мышцы. Постарайтесь понять, что с кишечной инфекцией шутки плохи. Лечитесь правильно, чтобы избежать развития осложнений!
* В процессе лечения кишечной инфекции и в остром периоде, и в периоде выздоровления обязательно давайте ребенку препараты для восстановления микрофлоры кишечника.
* Если ребенок, переносящий кишечную инфекцию, лечится в домашних условиях, **необходимо соблюдать санитарно- эпидемиологический режим:**
  + кормить ребенка следует из отдельной посуды;
  + вытирать руки нужно отдельным полотенцем (так, впрочем, должно быть всегда!);
  + использованную посуду, запачканное каловыми массами белье замачивайте в хлорсодержащих средствах с последующим мытьем или стиркой в горячей воде;
  + после каждого контакта с больным тщательно мойте руки с мылом;
  + больной ребенок также должен регулярно мыть руки и совершать туалет промежности;
  + обязательно обрабатывайте дезинфицирующими растворами места общего пользования (туалет, раковину, ванну);
  + в квартире проводите текущую влажную уборку и дезинфекцию; исключите контакты больного ребенка с другими детьми и по возможности ограничьте с остальными взрослыми, которые не принимают непосредственного участия в уходе за больным.

**Сладости: есть или не есть?**

Стоматологи всего мира призывают родителей: «Не приучайте детей к сладостям». Ведь постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует размножение микробов и приводит к повышению кислотности. Остатки сладкой пищи — леденцов, пирожных, печенья — долго сохраняются на зубах и приводят к кариесу. Все это так. Но отказывать детям постоянно в их любимых лакомствах тоже неправильно. Поэтому, давая ребенку сладкое, необходимо соблюдать несколько простых правил.

**Правила приема сладостей:**

* Не есть сладости между приемами пищи.
* Сладости не должны быть последним блюдом.
* Не есть сладкого после чистки зубов на ночь.
* Есть сладости не чаще 1-2 раз в неделю.
* Употреблять быстро метаболизируемые сладости (зефир, мармелад, пастилу).
* Если нет возможности сразу после сладкого почистить зубы или прополоскать рот, то следует дать ребенку пожевать кусочек сыра или яблоко.

**Витамины для ребенка.**

**Витамины** – одно из самых лучших средств для поддержания здоровья ребенка. Если лечащий врач считает, что в них есть необходимость, не пренебрегайте советом доктора и последуйте мудрым рекомендациям.

Педиатры давно отметили, что в зимне-весенний период многие малыши становятся вялыми и апатичными. У них пропадает аппетит и наблюдается сонливость. Это явные признаки нехватки витаминов, поэтому лучше не дожидаться этих неприятных симптомов и заблаговременно позаботиться о здоровье ребенка. Если ваш сын или дочка страдают от простуд, у них ломкие ногти, а кожа сухая и шелушится, нужно срочно принимать меры, а именно - давать ребенку витаминные препараты. Разумеется, помимо этого ваше чадо должно правильно и сбалансировано питаться. Только в этом случае результат будет положительным.

**Необходимая дозировка витаминов**

Лучший источник витаминов и микроэлементов – натуральные продукты, поэтому, если вы правильно продумаете рацион вашего ребенка, то сумеете избежать авитаминоза (острой нехватки витаминов) и гиповитаминоза (небольшой витаминной недостаточности).

Конечно, если говорить о зимне-весеннем периоде, то легкого недостатка витаминов все равно не избежать, ведь фрукты и овощи уже не богаты полезными веществами, как летом и осенью.

Даже если в вашем рационе будут присутствовать салаты и свежевыжатые соки, а также обилие овощных блюд, все равно полезных веществ будет недостаточно хотя бы потому, что часть витаминов исчезает после температурной обработки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах, нужно поддержать его витаминными препаратами.

**Как правильно принимать витамины ребенку?**

Витаминные комплексы хороши тем, что принимать их нужно не чаще раза в день. Лучше всего выпить сироп или таблетку во время или сразу после еды, желательно в первой половине дня. Именно в этот период организм ребенка особенно активен и способен хорошо усваивать полезные вещества.

Помните, что впрок витаминами запастись не удастся, так как большинство из них в организме не накапливаются. Единственные витамины, которые способны откладываться «про запас» - жирорастворимые А, D, Е, но они токсичны, а потому небезопасны.

Если вы остановили свой выбор на сиропе, геле или витаминных каплях, необходимо строго следовать дозировке. Прежде всего, помните, что их следует правильно хранить: баночка должна храниться в темном месте, недоступном для вашего чада. Пусть это будет шкаф или полочка, куда малыш просто не доберется.

Если вы начали давать ребенку витамины, обратите внимание на реакцию его организма. Если щеки ребенка покраснели, появилось раздражение, диатез или сыпь, следует прекратить прием этого препарата. Другие симптомы, такие как диарея или рвота, тоже должны стать показателем того, что ребенку не подходит данный комплекс витаминов. Если самочувствие малыша наладится, можно попробовать вернуться к укрепляющим средствам.

*Мед. сестра комментирует каждое выступление родителей.*

В заключение зачитывает отчет по заболеваемости.

Ну что ж мнения родителей мы выслушали. Свои суждения, о том, что нужно делать, чтобы Ваш ребенок был здоров, Вы высказали.

А теперь мы хотели бы предложить **игру «Кто быстрее соберет пословицы»**.

**Ход игры:**

Родителям раздаются пословицы, разрезанные пополам. Задача родителей как можно быстрее правильно составить пословицы. Выигрывает та команда, которая быстрее всех справилась с заданием. Далее каждая команда комментирует каждую пословицу(почему пословица так звучит).

**Пословицы:**

1. В здоровом теле - здоровый дух.

2. Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

3. Кто не болел, тот здоровью цены не знает.

4. Горьким лечат, а сладким калечат.

5. После обеда полежи, после ужина походи.

6. Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

7. Лучше сорок раз - вспотеть, чем один - заиндеветь.

8. Если хочешь быть здоров - закаляйся.

9. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками

10. Будь не красен, да здоров.

11. Кто встал до дня, тот днем здоров.

12. Застарелую болезнь трудно лечить.

**Уважаемые родители!**

Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках!

Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Пусть Ваш ребенок всегда будет здоровым.

А мы с Вами посмотрим фото- презентацию про наших малышей «Физкультура всем нужна».

В конце собрания проводится совместное чаепитие воспитателя и родителей.