

План-конспект родительского собрания во второй группе раннего возраста на тему

«Закаливание детей – залог их здоровья»

Цель: создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- 1) показать родителям взаимосвязь закаливающих процедур и здоровья ребенка;
- 2) познакомить родителей с основными правилами, методами закаливания детей;
- 3) мотивировать родителей на здоровый образ жизни.

Актуальность: на фоне вступления ребенка в детский коллектив возможны частые простудные заболевания (вследствие физической адаптации). Закаливание же, в свою очередь, способствует укреплению иммунитета ребенка и повышает сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям.

^ Форма проведения: лекция с элементами дискуссии.

Место проведения: зал детского сада.

Подготовительный этап:

На данном этапе воспитатели информируют родителей о предстоящем собрании, указывая на актуальность его темы.

Также воспитатели организуют выставку рисунков детей на тему «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

В группе проводятся беседы с детьми на тему «Зачем надо закаляться?»
«Закаляешься ли ты дома? Как?»

Ход родительского собрания:

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые мамы и папы! Мы рады приветствовать вас!

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сколько тревог и волнений доставляют нам частые простудные заболевания детей, одна из причин которых – отсутствие должной закалки детского организма. Интересно, что теоретически пользу закаливания признает большинство родителей, а вот на практике.... «Машенька, закутайся лучше, а то

простудишься!»), «Витя, не стой у окна, а то продует!» - знакомо звучит? А маленький человек, закутанный с головы до ног в зимний солнечный день, когда на градуснике ноль! Тоже знакомая картина. Даже в комнате некоторые родители кутают детей. Но, несмотря на это, малыши болеют ангинами, бронхитами и пр. Как же предупредить простуду и защитить ребенка от нее???

Средство это простое и доступное всем – систематическое закаливание организма. Эффективность зависит от правильной организации: регулярности, постепенности, учета состояния здоровья ребенка.

Какие же способы закаливания у нас имеются? Как их использовать?

Начнем с использования природных факторов – воды, воздуха, солнечных лучей. Суть закаливания и заключается в тренировке механизма терморегуляции. У незакаленного ребенка этот механизм не развит.

Простые и доступные – воздушные ванны. Малышам еще в детстве нужно прививать привычку к свежему воздуху. Это касается, прежде всего, помещения, в котором они находятся. Его надо проветривать в течение дня как можно чаще. Чистый, свежий воздух (18-19 градусов) способствует хорошему самочувствию, бодрому состоянию ребенка. Если на улице температура не очень низкая, можно держать форточку открытой весь день. Воздушные ванны для дошкольников длятся от 5 до 10 минут при температуре 18-20 градусов. Затем каждые 2-3 дня продолжительность воздушной ванны увеличивается на 2-5 минут и доводится до 30-40 минут. Во время этой процедуры ребенок частично или полностью раздет. Лучше, чтобы при проведении закаливания ребенок двигался, выполнял комплекс упражнений. Летом воздушные ванны хорошо принимать в тени деревьев, дважды в день. Очень полезно ходить босиком.

Важный элемент закаливания – длительное пребывание на воздухе. Прогулки при любой погоде – без единого исключения, без ссылок на холод и слякоть. Продолжительность их зимой 3-4 часа, а летом – практически целый день.

Успешность закаливания зависит от того, как одевают ребенка: чем чаще его кутают, тем чаще он болеет. Прогулка не будет в радость «упакованному» по уши малышу – трудно двигаться, ребенок перегревается. Итак, одежда должна, прежде всего, соответствовать погоде, сезону, быть легкой, желателен из натуральных тканей, не стеснять движений.

Закаливание на солнце летом – сильнодействующая процедура. Приступать к ней можно только после консультации с врачом. И во время солнечных ванн, и после них, нужно обязательно следить за самочувствием ребенка. Принимать их лучше утром с 9 до 11 часов, когда количество ультрафиолетовых лучей минимально. Длительность процедуры от 3-4 до 20-25 минут, после ее окончания ребенок должен отдохнуть в тени 10-15 минут, а затем принять душ или искупаться. Нельзя допускать перегревания тела. Помните, длительное пребывание на солнце не закаляет организм, а ослабляет его, наносит вред здоровью.

Просто и доступно закаливание детей водой. Водные процедуры начинают с умывания. Сначала теплой водой, а потом все холоднее. Ребенка приучают мыть

не только руки и лицо, но и шею, верхнюю часть груди. Малыши очень любят играть с водой. Этот интерес используют, организуя игры с водой.

После сна полезны влажные обтирания (1-2 минуты). Влажной варежкой из махровой ткани, губкой или полотенцем обтирают ребенка руки, шею, а затем верхнюю половину туловища и ноги. Растирают тело по ходу кровеносных сосудов (от кисти рук к плечу, от стопы к бедру, живот и грудь растирают круговыми движениями справа налево).

Маленьких детей обтирает взрослый, а пяти-шестилетние дети вполне могут это сделать сами. Завершают процедуру энергичным растиранием полотенцем до покраснения кожи. Температура для обтирания сначала 32-28 градусов с постепенным снижением до 22-20.

Закаливающее значение имеет мытье ног перед сном. Сначала обтирают ноги влажным полотенцем, затем постепенно переходят к ежедневному омовению стоп и, наконец, погружение их в воду. Вода слегка теплая или комнатной температуры (16-20 градусов). После процедуры ноги насухо вытирают полотенцем.

Эффективное средство закаливания – контрастное обливание ног, сначала холодной водой, затем теплой, потом снова холодной. Когда ребенок привыкнет к этому виду закаливания, можно переходить к обливанию, следуя принципу постепенного снижения температуры воды.

Действенное средство закаливания – душ и купание. Купаться в естественных водоемах лучше после утренней гимнастики. Сочетание воздействия воды, солнца и движения дает превосходные результаты. Температура воды должна быть не ниже +22 градусов. В воде ребенок должен как можно больше двигаться. При первых признаках озноба (посинение губ, гусиная кожа) купание следует прекратить и растереть ребенка сухим полотенцем до покраснения кожи.

Подводя итог вышесказанному, нельзя не упомянуть об основных правилах закаливания.

Правило 1. Соблюдайте систематичность.

Ожидаемый эффект от закаливания можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете полезные ежедневные ритуалы.

Правило 2. Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия плавно.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности сделает закаливание комфортным для вас и вашего малыша.

Правило 3. Всегда учитывайте настроение и пожелания ребенка. Закаливайте в форме игры.

Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если ребенок недоволен, расстроен, отложите или перенесите процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к закаливанию.

Правило 4. Проводите закаливающие процедуры только со здоровым ребенком.

Ваш малыш должен быть здоров! Никогда не начинайте закаливать, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.

И, конечно, необходимо помнить, что ребенок копирует поведение родителей. Поэтому следует задуматься о том, как показать малышу достойный пример.

Благодарим Вас за помощь!