

Консультация для родителей на тему: "О здоровье всерьез". Круглый стол. (Вторая младшая группа).

Воспитатель читает стихотворение В.Крестова "Тепличное создание".

Болеет без конца ребёнок
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть
Ведь я его с пеленок
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.

- Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми.

Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

- Что это такое?

В начале нашей встречи разговор пойдет о закаливании и профилактике заболеваний.

Результаты анкеты показывают, что родителями группы проводятся различные виды закаливания с детьми. (Зачитываются ответы на вопросы анкеты).

Родителям предлагается поделиться опытом по проведению закаливающих процедур, профилактических мер по предупреждению болезней.

Воспитатель рассказывает о статистике заболеваний детей группы, о том, как проводится закаливание, соблюдается режим проветривания, сообщает, как одеты дети.

Вопросы, дополнения, предложения родителей, их просьбы, пожелания.

Воспитатель: Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В "минимум" закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, гигиена одежды и обуви.

Включается запись – ответы детей на вопрос:

- "Дети, скажите, кто дома делает по вечерам, в выходные дни точечный массаж?"
 - С кем ты делаешь?
 - А почему ты не делаешь?
- (Не называем имен).

Практика показывает, что один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек.

При систематическом применении он дает хорошие результаты.

Медсестра проводит с родителями практикум по знакомству с биологически активными зонами. Заходят дети:

Показ точечного массажа: (подгруппа)

По магнитофону звучит запись ответов детей на вопрос:

- В выходные дни вы ходите на улицу?
- Почему?
- Играют ли с вами взрослые на прогулке?

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин
“Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
И в дому ночь глубока ваш будет сон”

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 3х раз в день не менее 4 часов в день, летом неограниченно.

На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые лечат те или иные заболевания.

Сейчас дети вам их покажут.

Игра: “Мышка и мишка”

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, лечит болезни носа и горла, укрепляет мышцы позвоночника.

Ход игры: Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову - выдох с произнесением звука “ш-ш-ш”)

Мышка ходит в гости к Мишке. Он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу).

Игра повторяется 4 -6 раз.

Игра: “Кто самый громкий?”

Цель игры: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, лечение болезней носа.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) “м-м-м”, одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук “м” надо направлять в нос, он должен быть звонким. Затем прижимается правая ноздря.

Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес и звук “м” правильно и громче всех, вручается “фант”. Затем объявляется победитель.

Игра: “Пчелка”

Цель игры: формирования правильного дыхания (глубины и ритма) укрепления мышц рук, пояса, верхних конечностей.

Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в “пчелку”. Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову со слов ведущего “Пчела сказала - “жу-жу-жу” ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит “жжж”- на выдохе – и вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: “Полечу и пожужжу, детям меда принесу”. Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место.

Игра повторяется 4-5 раз. Ведущему необходимо следить, чтобы вдох был через нос, а дыхание было глубоким.

Много тревог и волнений вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарство, которые обычно, назначает врач и есть народные средства лечения.

- Какие из средств помогают вам вылечить ребенка от кашля, насморка?

И так, наши рецепты в копилку полезных советов (зачитываются ответы из анкет) (Приложение 1).

Игра с родителями “Вопрос – ответ”.

- Что значит принимать его до еды, после еды?

Ответ: принимать лекарства до еды – это значит на пустой желудок, то есть не ранее, чем спустя 2-3 часа после еды, не позже чем за 15-20 минут до завтрака, обеда, ужина. Если лекарства рекомендуется принимать после еды, выпивать его сразу же в течении 30 минут после еды, но не позже.

- Как предупредить кариес зубов?

Ответ: нельзя давать перед сном конфет, печенье, полоскать рот после еды, пользоваться нитью или зубочисткой, правильно чистить зубы.

- Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических оздоровительных средств?

Ответ: детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани.

- Какие существуют меры по профилактике близорукости?

Ответ: постоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, гимнастика для глаз, витамины.

- Возможна ли радиация, исходящая от телевизора?

Ответ: все телевизоры могут испускать рентгеновские лучи. Излучение происходит на расстоянии 10см от телевизора и то незначительное. Не рекомендуется смотреть телевизор, сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные повреждения глаз.

- Что необходимо для сохранения слуха ребенка?

Ответ: беречь его уши от холода, содержать в чистоте, предупреждая тем самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охраняйте слух ребенка от сильных, резких звуков.

Заходят все дети и садятся с родителями. Появляется Карлсон.

Здравствуйте дети! Здравствуйте взрослые! Я к вам так спешил, боялся опоздать, потому, что у меня случилась беда, во время полета сломался пропеллер и я упал на землю (показывает, объясняя, что он уже не крутится). Но посмотрите на меня: я цел и невредим. И даже нет ни царапины, ни синяка. Я вам скажу по секрету почему. Потому что я умею падать. Свысока могу упасть, а руку и ногу ни за что не сломаю. Хотите я вас научу (он показывает 3 вида падения: на спину, на бок, вперед). Когда падаешь надо постараться не упасть на руку, на плечо и тем более на голову, а вот так на бок, убрать руку, подбородок прижать к груди и обязательно перекатиться, чтобы не так больно было. Падая назад, примите удар на ягодицы, чуть ссутулюсь, прижав подбородок у груди и перекатитесь на спину. Падая вперед, упор на ладони, а потом на ноги и живот, голова поднята вверх. И еще когда я падаю, становлюсь упругим, как мячик (показ). Если вы, дети, хотите научиться падать так, чтобы сильно не ушибаться и не ломать руки и ноги, тренируйтесь во время утренней гимнастики. В этом вам помогут ваши родители и воспитатели.

Воспитатель: Дорогой, Карлсон, отдохни и отведай вместе с нами вкусного витаминного чая.

Анкета

- Что беспокоит Вас в состоянии здоровья ребенка?

- Кому из врачей - специалистов Вы хотели бы задать вопросы? Какие?

- Какие виды закаливания Вы проводите с ребенком в семье?

- Достаточно ли проводит Ваш ребенок времени на свежем воздухе? Сколько часов в будни? В выходные дни?

- Какие виды профилактики заболеваний ребенка используете дома постоянно, в связи с эпидемией гриппа?

- Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребенка?

Цель:

- Формирование представления об основных системах организма человека и их функционирования.
- Разъяснение причин курения взрослых (однажды приобщившихся к курению, человек совершает ошибку, а потом не может избавиться от этой привычки).
- Дать основные представления о составе табачного дыма и вредном влиянии его компонентов на организм человека.
- Дать представление детям и родителям о вреде пассивного курения.
- Дать родителям представления о немедленном воздействии курения на отдельные органы и системы человеческого организма (курящая трубка).
- Повысить мотивацию некурящих женщин. Объяснить несовместимость курение и здоровье детей (будущих детей).

Предварительная работа:

1. Анкетирование родителей по теме собрания: «Курить – здоровью вредить».
2. Обработка анкет.
3. Изготовление приглашений для каждой семьи (в виде аппликаций).
4. Изготовление памяток с советами на тему собрания: «Курить – здоровью вредить».
5. Подготовка плакатов по теме собрания.
6. Предварительная беседа с детьми о вреде курения.
7. Приглашение врача.

План:

1. Проведение антитабачной викторины.
2. Вступительное слово воспитателя.
3. Сообщение врача о вреде курения (статистика легочных заболеваний).
4. Сценка Н.А. Огановой «Кроха сын к отцу пришел», с участием родителя и ребенка подготовительной группы.
5. Анализ результатов анкетирования.

Антитабачная викторина.

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
 - а) Сигареты с фильтром.
 - б) Сигареты с низким содержанием никотина.
 - в) Нет (*правильный ответ*).
2. Как курение влияет на работу сердца?
 - а) Замедляет его работу.
 - б) Заставляет учащенно биться (*правильный ответ*).
3. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?
 - а) Аллергия.
 - б) Рак легкого (*правильный ответ*).
 - в) Гастрит.
4. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?
 - а) Стаж не имеет значения.
 - б) Чем дольше куришь, тем сложнее бросить (*правильный ответ*).
 - в) Чем больше куришь, тем легче бросить курить.
5. Что такое пассивное курение?
 - а) Нахождение в помещении, где курят (*правильный ответ*).
 - б) Когда куришь за компанию.
 - в) Когда активно не затягиваешься сигаретой.
6. Что вреднее?
 - а) Дым от сигареты (*правильный ответ*).
 - б) Дым от газовой горелки.
 - в) Выхлопные газы.
7. При каком царе табак появился в России?
 - а) При Иване Грозном (*правильный ответ*).
 - б) При Петре I.
 - в) При Екатерине II.
8. Какой русский царь ввел запрет на курение?
 - а) Алексей Михайлович (*правильный ответ*).
 - б) Петр I.
 - в) Екатерина II.
9. Как курение влияет на массу человека?
 - а) Снижает его.
 - б) Повышает.
 - в) Не изменяет (*правильный ответ*).

Сообщение на тему: «История происхождения табака».

Табак как представитель дикой флоры был известен в древности в Европе, Азии, Африке. Листья его сжигали на костре, их дым оказывал на людей одурманивающее воздействие.

Христофор Колумб был первым европейцем, столкнувшимся с табакокурением. Во время его путешествия в Новый свет в 1492г. он увидел как туземцы курят плотно свернутые тлеющие листья какого-то растения. Растение это называлось каоба, а трубки для вдыхания курительной смеси – табако. От них произошло слово «табак».

В начале XVII столетия табак начал появляться в России, где его высеяли на полях Украины.

До Петра I курение на Руси не одобрялось. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табака вырывали ноздрю.

Широкое распространение и одобрение курение табака получило при Петре I, который поощрял его как признак европейского стиля жизни. Наряду с поклонниками табакокурения росло и число его противников. Выяснилось, что табак, в частности его дым, осложняют заболевания, особенно легочные. Позднее было установлено, что табак вредно сказывается и на течение беременности. Стали наблюдаться случаи острого отравления табаком.

Курение стало приобретать широкие масштабы с появлением табачной промышленности, начавшей производить папиросы и сигареты. Но по настоящему массовым оно стало после первой мировой войны, поскольку сигареты входили в ежедневный солдатский паек и многие приобщились к курению.

Современная реклама, отражающая интересы табачной промышленности, стремятся связать курение с гениальным успехом, мужественностью, неодолимым очарованием, изысканным стилем.

В наши дни распространенность курения в семье, воздействие рекламы, а также социально-психологические условия современного мира приводят к широкой распространенности табакокурения среди подрастающего поколения.

Сообщение врача на тему: «Расплата за курение».

Из разных стран мира непрерывно поступают все новые и новые сведения о вредном влиянии курения на здоровье человека.

Риск умереть от болезней сосудов сердца у курящих в 2 – 3 раза больше, чем у некурящих. Особенно курение опасно тем что вызывает рак легких. Установлено, что люди, выкуривающие по 10-12 сигарет в день, заболевают раком легких в 15 раз чаще некурящих, а выкуривающие по 2 пачки сигарет – в 30 раз! Полезно знать и такие цифры: люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают впоследствии от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Курящие оказывают вредное влияние на всю дыхательную систему. Затрудненное дыхание (одышка), постоянный кашель, мокрота отличаются у курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих. У злостных курильщиков и людей, курящих много лет, в значительно большем числе случаев развиваются хронический бронхит и эмфизема легких. Никотин и некоторые другие вещества, способствуют образованию мягких и твердых камней на зубах, разрушают зубы. Большая редкость: пожилой курильщик с большим стажем, имеющий хорошие здоровые зубы. Курение способствует ухудшению зрения. Вредные компоненты, которые содержатся в табачном дыме, оказывают отрицательное влияние, чуть ли ни на все жизненно важные органы и системы человеческого организма.

В последние годы все больше и больше говорят о том, как заболевали под воздействием табачного дыма и умирали некурящие люди, длительное время находившиеся в одном помещении с курящими. Курение вредно молодому организму, но особенно пагубно оно сказывается на девушках. Об этом можно судить и по внешним приметам. У многих, даже умеренно курящих, девушек довольно быстро "садится голос", приобретая характерный сипловатый оттенок курильщицы, меняется цвет лица: оно приобретает характерный сероватый оттенок, кожа становится менее эластичной, на ней появляются мелкие морщинки – все это сигналы ухудшения кровообращения и питания тканей, в частности кожи. Нервная и сосудистая системы женщины особенно чувствительны к ядам, в том числе к никотину. Табачные яды приводят к снижению усвоения сахара, к понижению в организме содержания витамина С.

Одна из важнейших функций женщины – материнство. Так вот, ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а потом и на младенца. Беременным женщинам нельзя даже находиться в одной комнате с курящими.

Существует мнение, что табак уменьшает боль, например, зубную. Действительно, накурившись, человек как бы "деревенеет", голова становится тяжелой. Ему действительно кажется, что боль утихает. Но это не так. Яд, который содержится в табаке, снижает и подавляет секретную функцию желудка, тем самым способствует расстройству пищеварения, развитию катаральных явлений. Так что курение – это палка о двух концах и второй конец бьет гораздо сильнее, разрушая тем самым еще один миф о пользе курения. Люди давно хотели каким-либо образом уменьшить вредное влияние табака на организм человека. Многие люди, чтобы уменьшить проникновение никотина в легкие, вкладывали в мундштук папиросы куски ваты или специальной материи. Затем стали выпускать сигареты с фильтром.

В настоящее время специалисты разных областей знаний стремятся – сделать курение менее вредным. Сейчас трудно сказать, чем все это кончится, по положению, что табак, лишенный своих наркотических свойств, вряд ли удовлетворит заядлых курильщиков. Но даже самые "лучшие" сигареты в мире калечат здоровье людей.

Инсценировка стихотворения
Доктора Н.А. Огановой «Кроха сын к отцу пришел».

Кроха сын к отцу пришел
И спросила кроха:
"Если я курить начну
Это очень плохо?"
Видимо врасплох застал
Сын отца вопросом
Папа быстро с кресла встал
Бросил папиросу.

И сказал отец тогда
Глядя сыну в очи:
"Да сынок курить табак
Это очень плохо".
Сын, услышав, сей ответ
Снова вопрошает:
"Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?"

"Да курю я много лет
Отдыха, не зная
Я не ведал страшных бед
А голова седая
Закурил я с юных лет
Чтоб казаться взрослым
Но отстал от сигарет
Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу
За тобой вприпрыжку
Бегать быстро не могу
Мучает отдышка.
Прошлым летом иль забыл
Что со мною было?
Я в больницу угодил
Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там
Ели откачали
Да, спасибо докторам
Умереть не дали.
Сердце, легкие больны
В этом нет сомнения
Я здоровьем заплатил
За свое куренье.

Никотин – опасный яд.

Сердце поражает

А смола от сигарет

В легких оседает.

А угарный газ СО

Попадая с дымом

Он в крови вступить готов

В связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда

Гипоксия мучает

Под глазами синева

Почернее тучи".

"Ну и ну!" – воскликнул сын,

"Как ты много знаешь

Про смолу и никотин,

Гипоксию, гемоглобин.

А курить, однако не бросаешь".

"Дорогой сыночек мой,

Я тебе слукавил

Но признаюсь лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить 5 раз

Может быть и более

Да беда курю опять

Не хватает воли".

"Нет, ты сильный, мой отец,

Волевой и смелый

Завершишь ты, наконец

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил – эту гадость

Не курящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что бросать курить

Никогда не поздно

Трудно снова не начать

Трудно, но возможно.

Ты мой папа, я твой сын

Справимся с бедой

Ты бросал курить один

А теперь нас двое.

Я и мама не хотим,

Мы курить пассивно

К нам ведь тоже никотин

Попадает с дымом.

И семейный наш бюджет
Станет побогаче,
Купим мне велосипед
Чтоб гонял на даче"

"Ну и кроха! Вот так сын,
Хитроват ужасно.
Все проблемы в раз решил
Ладно, я согласен.

Но условие скорей
Тоже выдвигаю
Ты и пробовать не смей
Я курить бросаю".

И решили впредь еще
И отец и кроха:
"Будем делать хорошо
И не будем плохо".

Анкета для родителей о вреде табака.

Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Знаете ли вы о вреде табака?			
2. Имеются ли в Вашей семье те, кто употребляет табак, и кто именно?			
3. Пытаетесь ли Вы объяснить своим детям пагубность этой привычки?			
4. Замечали ли Вы в играх детей подражание вредной привычки?			
5. Обеспокоены ли Вы такими наблюдениями?			
6. Пытаетесь ли Вы сами отказаться от курения?			

7. Нужна ли Вам помощь д/сада в виде:			
научной литературы;			
доклада на родительском собрании;			
выступления специалистов;			
рекомендации в родительских уголках;			
занятий с детьми;			
8. Можете ли Вы поделиться опытом избавления от вредной привычки?			

Литература:

1. А.А. Александров, В.Ю. Александрова «Курение и его профилактика в школе» Москва, 1996г.
2. Н.М. Метелова «Родительское собрание» Ярославль, 1999г.
3. «Дошкольное воспитание» №2, 2001г.

Подготовка к проведению круглого стола.

1. Записать на магнитофон (диктофон) ответы детей на вопросы:
 - Делаете ли вы в выходные дни гимнастики?
 - С кем вы делаете гимнастику?
 - Почему не делаете?
 - Гуляете ли вы в выходные дни на улице?
 - С кем гуляете?
 - Играют ли с вами взрослые на улице?
2. Провести заседание родительского комитета по вопросам участия в рейде по проверке закаливающих процедур в группе.
3. Провести анкетирование родителей на тему: «Закаливание».
4. Написание плаката «Виды закаливания».
5. Оформление ширмы с рисунками родителей и детей на тему: «Закаливание», «Здоровый образ жизни».
6. Разучите с детьми игры «Пчелка», «Кто самый громкий?», «Мишка и мышка» для показа родителям на собрании.
7. Подготовить с детьми несколько позиций точечного массажа для показа родителям.

Оформление группы.

1. Выставка литературы по теме.
2. Плакаты по теме.
3. Выставка рисунков родителей и детей по теме.
4. Выставка – дегустация витаминного чая.
5. На столах, расставлены полукругом листы для записей, ручки.
6. До собрания тихо звучит музыка.

Литература:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. «Родительское собрание» | Н.М. Метенова |
| 2. «Игры, которые лечат» | А.С. Галанов |
| 3. «Общение педагога с родителями» | О.Л. Зверева Т.В. Кротова |
| 4. «Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника» | |
- Е.С. Евдокимова