**Заседание клуба «Ясли-это серьезно»**

**Тема: «Вырастим детей здоровыми»**

***Предварительная работа:***

Предложить родителям посетить собрание в спортивной форме.

Подготовить спортивный зал, спортивное оборудование, подобрать музыкальное сопровождение.

Пригласить на собрание инструктора культуре, врача-педиатра, медсестру.

***Повестка собрания:***

1. Утренняя гимнастика для родителей.

2.Причины заболевания детей.

3.Советы врача «Как правильно закаливать ребенка».

4.Прогулки в морозную погоду.

***Ход собрания***

1. Утренняя гимнастика для родителей.

Например:

Кто на санках, *Имитируют езду на санках*

Кто на лыжах *Имитируют ходьбу на лыжах*

Кто повыше *Ходьба на носках*

Кто пониже *Приседают*

Кто с разбегу *Легкий бег*

Кто по льду *Имитируют катание на коньках*

Кто по снегу *Ходьба с высоким подниманием колена*

С горки - ух, *Прыжки на двух ногах*

Бух! Захватывает дух!

2. Причины заболеваний детей.

Добрый вечер, дорогие друзья! Сейчас вы занимались утренней гимнастикой. Эти упражнения с удовольствием выполняли сегодня утром ваши дети.

***Вопросы родителями:***

- Для чего нужно гимнастика детям?

-Сколько минут нужно ее проводить?

Каждое утро в детском саду начинается с гимнастики. Три раза в неделю проводятся физкультурные занятия. И все все –таки детишки заболевают.

***Вопросы родителям:***

- Как вы думаете, отчего болеют дети? *(Родители высказываются о причинах заболеваний детей. На собрании присутствуют врач-педиатр, медсестра. Они принимают активной участие в дискуссии по поводу здоровья детей)*

Конечно, не все дети заболевают сразу после посещения детского сада. Кто раньше, кто позже - все зависит от организма. А чем же может заболеть малыш? У каждого свое. Где тонко там и рвется. Слабые уши с малолетства-заболят именно они; «плохая носоглотка» - тут же ангины и прочие болезни. И если все же малыш умудрился подцепить инфекцию, не драматизируйте . Болезни переносятся в детстве легче, чем в зрелом возрасте. К тому же вырабатываются пресловутый иммунитет.

Дети болеют. Этот грустный факт так же не приложен, как и тот, что дети растут. Но, в отличие от последнего, детские болезни не доставляют радости ни самим малышам, ни вам, родители. В чем же дело? Не спешите обвинять персонал. Давайте разбираться вместе.

Во-первых, сказываются нервные перегрузки. Силы уходят, организм ослабевает. Отсюда и заболевания.

 Во-вторых, в группе малыш не один. Кто-то из детей кашляет, у кого-то начинается насморк. Один кашлянул в лицо товарищу, другой чихнул. Игрушки постоянно переходят из рук в руки. Их лизнул один, потом другой- вот вам и передача инфекции.

В-третьих, в помещении несколько часов подряд дышат и взрослые и дети. В группе обязательно проводится одностороннее проветривание в присутствии детей и сквозное –при их отсутствии. Доступ свежего воздуха необходим. Воздушная среда групповой комнаты, естественно, совсем другая, отличная от той, к какой привык ребенок в домашних условиях.

Так что поводов для заболевания предостаточно. Не хотите, чтобы малыш болел, закаливайте его.

3.Советы врача «Как правильно закаливать ребенка».Закаливание-воздействие контрастных температур на организм, цель которого - укрепить организм, его иммунную систему.

У ребенка система терморегуляции, то есть поддержания постоянной температуры тела и его частей, еще не совершенна, как и его иммунитет. Поэтому приучение детского организма к температурным перепадам очень эффективно оберегает его в дальнейшем от разнообразных простуд.

Мягкие закаливающие процедуры можно (и нужно!) применять, начиная с 2-3 месячного возраста, но учтите: организм младенца не способен «запоминать» эффекты закаливания, его нужно приучать к воздействию температур постоянно. Если почему-либо произошел перерыв в закаливании, потом все надо начинать сначала.

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.

Закаливание требует повышенных ресурсов. В такой период организм особенно нуждается в витаминах. летом и осенью проблем нет- много ягод и фруктов, а зимой старайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки, а чай после душа лучше пить с лимоном.

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. Требуется начинать все сначала после его полного выздоровления, и, может быть, неоднократно.

начинайте закаливание ребенка с самого просто и приятного – с обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день. Это доставит ребенку удовольствие, и у него установится положительная связь между процедурой закаливания и его собственными ощущениями.

Помните, что на ребенка большое впечатление производит наш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одежд при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды и никогда не ходите в баню, предпочитая собственную теплую ванну, то все ваши усилия закаливать ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним – вам обоим это, в конце концов, доставит удовольствием.

**Закаливание воздухом**- это прогулки ребенка до 4 часов в день, даже в ненастную погоду, это ежедневное проветривание помещения с постепенным понижением температуры воздуха от 22 С до 18 С с облегчением одежды ребенка. Запомните свежий воздух - отличное средство закаливания детского организма!

**Закаливание водой** оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура-это обливание ног ребенка водой из лейки, ковша. Температура воды – 30 С с постепенным ее понижением на 2 С через 2 дня. Температуру воды доводят до 18 С-16 С. После данной процедуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем.

Приучайте малыша ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный способ закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Приучайте малыша полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

**Закаливание солнцем** так же важно для детского организма, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчивайте не позднее, чем за 30 минут до еды. Голова ребенка должна быть защищена от солнечных лучей.

Внимательно наблюдайте за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

4.Прогулки в морозную погоду.

В нашем климате, к сожалению, очень мало теплых месяцев, но это не повод отказываться от прогулок с детьми.

***Вопросы родителям:***

-При какой температуре воздуха зимой вы гуляете с детьми?

- Как вы одеваете ребенка?

-Сколько часов гуляете?

*(Воспитатель включается в дискуссию по поводу прогулок в зимнее время и проводит итог высказываниям)*

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко и удобно и сухо. Если он укутан, то ограничивает его подвижность, появляется потливость, а это полпути к простуде. Если зимой мороз ниже 10 С, то шерстяная одежда предпочтительней меховой.

Играя, ребенок отвлекается, зачастую не ощущая холода. Чаще спрашивайте, не замерз ли он. Реакцией сильно замерзшего малыша станет бледность. Если ребенок замерз, надо погреть его. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики на батарею центрального отопления или подставить под струю горячей воды, беды не миновать. Резкий контраст температур вызывает сильную боль. Чтобы согреть малыша, прежде всего, переоденьте его в теплое и сухое белье, положите на кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно.

Большинство из вас считает, что зимой вполне достаточно погулять часок. На это счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Опасные спутники зимнего воздуха- высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой, - особенное тепло дает пища богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

Многие родители, боясь простудить уши ребенка, начинают надевать ему на голову целый арсенал, состоящий из платков, шапок. Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что простудили уши.

Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка –именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения- не надевать плотно прилегающие шапки.

Ребенок должен гулять каждый день, даже если он простужен, следите, чтобы малыш не дышал ртом, чтобы его не продуло и он не вспотел.

Пребывание детей на свежем морозном воздухе способствует развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, так как поддержание нормальной температуры тела связано в этих условиях с интенсивными энергетическими затратами, требующими увеличения количества кислорода.