Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 65 «Семицветик» города Новокузнецка

Е. В. Жукова

**Растим здоровое поколение**

*Сборник заседаний родительского клуба в ДОУ*

**Новокузнецк**

**2023**

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1 Введение | 3 |
| 2 Наше здоровье - в наших ногах | 5 |
| 3 Польза травяного чая | 10 |
| 4 Полезные свойства овощей. | 18 |
| 5 Профилактика ОРВИ у детей.  6 Ягоды и фрукты - самые витаминные продукты  7 Ароматерапия    8Польза массажа и самомассажа  9Где найти витамины весной?  10 Профилактика гаджетозависимости у детей  11Список используемой литературы | 24  31  38  45  51  56  65 |
|  |  |
|  |  |

**Введение**

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, низкий социально – экономический уровень жизни родителей в стране привели к снижению защитных возможностей организма: это хронические простуды, ухудшение зрения, сколиоз, детские неврозы среди воспитанников детского сада.

Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, воспитателей, так как мы все хотим, чтобы наши дети год от года не болели, вырастали и входили во взрослую жизнь не только образованными, но и здоровыми. Не случайно говорят: « Дети здоровы – это здорово».

Здоровье детей – одна из главных проблем семьи и детского сада.

В связи с этим было принято решение организовать в нашем детском саду «Семицветик» родительский клуб «Растим здоровое поколение», чтобы помочь родителям в вопросах сохранения и укрепления детского здоровья.

**Цель родительского клуба:** освоение родителями конкретных приемов и методов укрепления здоровья у дошкольников.

**Задачи:**

-Пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и детей в ДОУ, используя здоровьесберегающие технологии;

- Осуществлять педагогическую поддержку родителей в виде практических предложений по укреплению здоровья у детей дошкольного возраста;

-Выработать тактику сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

**Формы заседаний:**

-практикум;

-вечер вопросов и ответов;

-круглый стол;

-тематическая консультация.

**Периодичность заседаний:** один раз в месяц.

**Темы заседаний родительского клуба:**

1Наше здоровье – в наших ногах.

2Польза травяного чая.

3Полезные свойства овощей.

4Профилактика ОРВИ у детей.

5 Ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.

6Ароматерапия.

7Польза массажа и самомассажа.

8Где найти витамины весной?

9 Профилактика гаджетозависимости у детей.

**Примерная структура заседания клуба:**

1.Игра или упражнение по теме заседания;

2.Практическая часть;

3.Вручение буклетов, памяток, советов или рецептов каждому родителю;

4.Рефлексия.

**Ожидаемый результат деятельности родительского клуба:**

* повышение уровня знаний родителей по вопросам ЗОЖ;
* изменение у родителей и детей отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам, желания и умения вести здоровый образ жизни;
* повышение уровня информированности родителей о профилактике различных заболеваний у детей;
* овладение навыками оздоровления детей в домашних условиях;
* увеличение числа воспитанников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
* уменьшение заболеваемости у дошкольников.

**Наше здоровье - в наших ногах**

**Сентябрь**

**Цель**: профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

-Ознакомить родителей с конкретными приемами и методами профилактики плоскостопия у дошкольников;

**-**Пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей, используя здоровьесберегающие технологии.

**Оборудование:** «Памятки с упражнениями по профилактике плоскостопия» каждому участнику заседания; су-джоки; плоские камни; крышки; «дорожки здоровья»; стеклярус; скорлупа грецких орехов; мячики-ёжики; ортопедическая и обычная детская обувь.

**Форма заседания:** практикум.

**Ход заседания:**

**1 Игра «Найдите ортопедическую обувь»**

Уважаемые родители! Перед вами различная обувь, найдите, пожалуйста, среди нее ортопедическую обувь.

*(Родители ищут ортопедическую обувь)*

Родители! Я рада приветствовать вас на первом заседании родительского клуба «Наше здоровье - в наших ногах», на котором мы узнаем о профилактике плоскостопия.

**2.Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие - это изменение конфигурации скелета стопы, связанное с уплощением ее сводов. Плоскостопие может проявляться у 3% детей с самого рождения, к 2-4годам оно наблюдается у 24%, к 7годам - у 40%, к 12годам - у 50% подростков.

Плоскостопие приводит к резкому снижению амортизационного потенциала стопы, возрастанию нагрузки на другие элементы опорно-двигательного аппарата с повреждением коленных и бедренных суставов, деформацией позвоночника, нарушением работы внутренних органов.

Плоскостопие у детей проявляется утомляемостью, болями в ногах при движении и статической нагрузке, отечностью и деформацией стопы, изменением походки, затруднением ходьбы. Диагноз плоскостопия у детей устанавливается на основании клинического осмотра, данных плантографии, подометрии и рентгенографии стоп.

Для лечения плоскостопия у детей используются консервативные методы (массаж, лечебная гимнастика, физиотерапия, наложение гипсовых повязок и ортезов); оперативное вмешательство проводится в крайних случаях.

Плоскостопие у детей – прогрессирующее заболевание, и чем раньше начато его лечение, тем эффективнее результаты. Лечение врожденного плоскостопия начинают с первых недель жизни ребенка, что позволяет устранить все компоненты деформации стопы. При врожденном плоскостопии у детей проводится специальная лечебная гимнастика, [массаж мышц стопы](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/local-massage/leg) и голени; осуществляется удержание стопы в правильном положении с помощью бинтования, наложения этапных [гипсовых повязок](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/soft-fixation-bandages/), ночных ортезов. При усугублении проявлений плоскостопия у детей выполняют операцию.

Лечение статического плоскостопия у детей, направленное на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, включает [массаж](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/massage/), физиотерапию и  [ЛФК](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/lfk-neurology/). Устранению плоскостопия у детей способствует [гидромассаж](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/bath-local/foot-hydromassage), [парафиновые](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/thermotherapy/paraffinotherapy), [озокеритовые](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/thermotherapy/ozokeritotherapy) и [грязевые аппликации](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/mud-therapy/) на область ступней, [магнитотерапия](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/magnetotherapy/). В отсутствии эффекта коррекции применяют гипсовые по­вязки и лонгеты; в тяжелых случаях комбинированного плоскостопия возможны [оперативные вмешательства](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/operations-foot/) на костях и мягких тканях стопы и голени. Оптимальный возраст для хирургического лечения плоскостопия у детей составляет 8-12 лет.

Слабо и умеренно выраженная степень плоскостопия у детей при своевременной коррекции полностью излечима; запущенные случаи трудно поддаются коррекции. В отсутствии лечения плоскостопие у детей приводит к выраженной [деформации стопы](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/foot-deformation), суставов и позвоночника.

Профилак­тикой плоскостопия у детей являются ношение правильно подобранной обуви; занятия физкультурой, игровыми видами спорта (баскетбол, футбол) и плаванием; ходьба босиком по неровной земле, песку, гальке; нормализация кальциево-фосфорного обмена; контроль массы тела.

Основным методом лечения плоскостопия является ежедневная специальная лечебная гимнастика. При этом индивидуально подобранные упражнения полезно сочетать с комплексом общей физической подготовки, ежедневными, теплыми ножными ваннами, специальным массажем стоп и голеней.

**Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии:**

Упражнение «Каток**»** - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

            Упражнение «Разбойник» - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце, на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

            Упражнение «Сборщик» - сидя на полу или стоя, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для белья ), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

            Упражнение «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

            Упражнение «Кораблик» - сидя на полу , согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

            Упражнение «Серп» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

            Упражнение «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги  в двух направлениях.

Упражнение «Окно» - стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

Упражнение «Барабанщик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь пола только пальцами ног.

            Упражнение «Хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

            Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах.

Очень полезно дома с детьми выполнять следующие упражнения для профилактики плоскостопия:

-Совершать продолжительные пешие прогулки.

- Ежедневно заниматься гимнастикой, включая упражнения:

1. пружинящие прыжки;
2. ходьбу на носках;
3. ходьбу на пятках;
4. ходьбу на наружных и внутренних краях стоп.

- В тёплую погоду полезно ходить босиком по неровной почве, песку, гальке, скошенной траве.

-Можно использовать нетрадиционное оборудование– «ребристые дорожки» из плоских камней, крышек, скорлупы грецких орехов, стекляруса.

-Ходить по канатной верёвке, обручу или гимнастической палке.

При плоскостопии нельзя носить мягкую обувь (валенки, резиновые сапоги, чешки), рекомендуется носить обувь с твердой подошвой и небольшим каблучком, хорошо фиксирующую голеностопные суставы. Чем старше ребенок, тем важнее ношение ортопедической обуви со стелькой-супинатором.

**3.Практикум по профилактике плоскостопия**

Уважаемые родители! Предлагаю вам сейчас пробежаться по «Дорожке здоровья», по которой бегают наши дети в группе. Ходите по такому массажному коврику босиком по 3-5 минут ежедневно. На стопах расположено множество особых точек. это хорошая профилактика плоскостопия.

*(Родители проходят по «Дорожке здоровья»)*

Теперь предлагаю вам пройтись по «ребристой дорожке» из плоских камней, крышек, скорлупы грецких орехов, стекляруса.

*(Родители проходят по «ребристой дорожке»)*

Теперь поиграем с су-джоком или мячиком-ёжиком: катаем мячик под стопой одной, потом другой ноги, повторяя слова:

Су-джок я катаю,

под стопой верчу,

Непременно стопу

не плоской сделать хочу.

*(Родители играют су-джоком или мячиком-ёжиком)*

**4.Вручение памяток «Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии»**

*(Каждому родителю вручаются памятки)*

**5.Рефлексия**

Родители! Если вам было полезно наше заседание родительского клуба, то возьмите в руки стеклярус. Если вам было бесполезно заседание клуба, то выберите су-джок.

*(Родители делают выбор)* Всем спасибо! Здоровья вам и вашим близким!

**Польза травяного чая**

**Октябрь**

**Цель:** ознакомление родителей с пользой травяных чаев.

**Задачи**:

-познакомить взрослых с полезными и лечебными свойствами травяных чаев;

-продегустировать травяные чаи;

-узнать мнение родителей о травяных чаях.

**Оборудование:**контейнеры с травянистыми растениями; пакетики с душицей для каждого участника клуба; чайная пара для каждого участника; заварные чайники с разным травяным чаем; чайник с кипятком.

**Форма проведения**: круглый стол за чашкой чая.

**Ход заседания:**

**1. Игра «Угадай травянистое растение»**

Уважаемые родители! Тема заседания нашего родительского клуба «Польза травяного чая», поэтому предлагаю вам угадать травянистые растения в контейнерах.

*(Родители определяют травянистые растения в контейнерах)*

2. **Круглый стол за чашкой чая. Дегустация чая.**

Травяной чай - это природный антиоксидант, в нем сохраняется много витаминов и минералов. Познакомлю вас с разными видами травяных чаев и предлагаю их продегустировать.

**«Альпийский чай»**

В состав «Альпийского чая» входят мята, мелисса, лемонграсс.

«Альпийский чай» поднимает настроение и восстанавливает силы. Лемонграсс поддерживает в организме тонус. Мята и мелисса, входящие с состав, обладают успокаивающими свойствами, помогают усилить аппетит и пищеварение.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай с душицей**

При регулярном употреблении чай сможет оказать положительное воздействие на здоровье человека, помогая справиться с простудными заболеваниями. Способность растения противостоять простудным заболеванием объясняется наличием в его составе некоторых витаминов.

100 г душицы включают в себя:

* 10 мг аскорбиновой кислоты.
* 0,749 мг витамина В3.
* 0,03 мг рибофлавина.
* 0,03 мг витамина В1.
* 0,1 мг бета-каротина.

Среди минералов в 100 г душицы встречается:

* 260 мг калия.
* 30 мг магния.
* 70 мг натрия.
* 40 мг кальция.
* 50 мг фосфора.
* 0,5 мг железа.
* 0,009 мг йода.

Чай, приготовленный на основе душицы, обладает множеством полезных свойств, в том числе:

* антибактериальными;
* отхаркивающими;
* желчегонными;
* потогонными;
* противовоспалительными;
* мочегонными;
* спазмолитическими.

При регулярном употреблении чай из душицы способен оказать благотворное воздействие на работу многих внутренних органов и систем:

1. При систематическом употреблении чай с душицей оказывает положительное воздействие на работу центральной нервной системы человека, предотвращая развитие нервозов, депрессивных состояний, нарушений сна и эпилепсии.
2. Душица является одним из самых эффективных средств для борьбы с метеоризмом и другими нарушениями в органах ЖКТ.
3. Чай с душицей используется для лечения и профилактики заболеваний органов верхних дыхательных путей, в том числе бронхита и воспаления легких.

Заварить чай с душицей очень просто. Залейте 5 г измельченной душицы 250 мл крутого кипятка и оставьте на 5–8 минут. Спустя указанное время чай будет готов к употреблению.

Для детей с повышенной возбудимостью, а также с нарушением сна заваривают успокоительный чай с душицей. Такой травяной напиток дают ребенку при вздутии живота, коликах. Настои из этой культуры помогают устранить стоматиты у детей и снять воспалительный процесс в горле при ангинах. Детям ежедневно не желательно пить чай из душицы.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай с лемонграссом**

По химическому составу лемонграсс смело можно поставить одним из первых в списке растений. Трава содержит в своем составе:

* медь, цинк, фосфор, магний;
* кремний, кальций, хром, натрий;
* железо и много других микроэлементов.

Наличие в составе никотиновой кислоты, витамина А, Р и витаминов группы В усиливает благотворное воздействие растения на организм человека.

Чай лемонграсс обладает большим перечнем полезных свойств:

1. Устраняет образование газов, улучшает пищеварение, снимает болевые ощущения в желудочно-кишечном тракте.
2. Чай обладает противовирусным действием и очень эффективен при ОРВИ. Уменьшает головную боль и хорошо помогает при мигрени.
3. Лемонграсс выводит токсины из организма и полезен при работе во вредных условиях. Рекомендуется в восстановительный период после заболеваний.
4. Напиток укрепляет нервную систему, так как обладает успокаивающим действием.
5. Повышает иммунитет и выносливость организма в стрессовых ситуациях.
6. Напиток обладает мочегонным эффектом, устраняя проблемы с мочеиспусканием и способствуя растворению камней в желчном пузыре.

Способ приготовления чая. Залить крутым кипятком из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Дать настояться 10 минут, процедить и можно пить.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай с тархуном (эстрагоном)**

Тархун широко применяется. На основе растения делают ароматный чай, который отличается не только неповторимым вкусом, но и разнообразными лечебными свойствами.

При правильном употреблении чай с эстрагоном благотворно влияет на организм человека:

-Снимает усталость.

-Устраняет беспокойство и напряжение.

- Улучшает сон.

-Помогает бороться с головной болью.

- Укрепляет иммунитет.

-Обладает противовоспалительным свойством. Стабилизирует артериальное давление.

-Усиливает аппетит. Налаживает работу пищеварительной системы.

-Оказывает мочегонное действие.

-Улучшает обмен веществ.

-Выводит токсины.

-Избавляет от паразитов.

Широкий спектр воздействия чая на организм объясняется богатым составом эстрагона. В 100 граммах продукта присутствуют: Витамины: A – 210 мкг; B1 – 0,251 мг; B2 – 1,339 мг; B6 – 2,41 мг; B9 – 274 мкг; C – 50 мг; PP – 8,95 мг.

Макроэлементы: кальций – 1139 мг; магний – 347 мг; натрий – 62 мг; калий – 3020 мг; фосфор – 313 мг. Микроэлементы: селен – 4,4 мкг; железо – 32 мг; цинк – 3,9 мг; марганец – 7 мг. Жирные кислоты: Омега-3 – 2,955 г; Омега-6 – 0,742 г; Омега-9 – 0,361 г; пальмитиновая – 1,202 г.

Максимальное суточное количество чая с тархуном – 500 мл. Принимать напиток нужно курсами, соблюдая перерыв.

Способ приготовления сушеного сырья:

Прогреть и насухо вытереть чайник. Насыпать сушеный тархун, равномерно распределить по дну. Нагреть воду до кипения и сразу снять с огня. Залить сырье водой. Рекомендуется заполнять чайник максимум на ⅔. Закрыть чайник салфеткой. Оставить на 20 минут.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай с сосновыми почками**

Сосновые почки содержат эфирные масла, дубильные вещества и другие биологи­чески активные вещества. Отвар почек сосны оказывает отхаркивающее, противомикробное действие.

Помогает при ларингите, трахеите, хроническом бронхите, бронхопневмонии.

Способ приготовления сушеного сырья:

1 столовую ложку почек помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают 200 мл охлажденной кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

Отвар принимают внутрь по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Готовый отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Курс лечения 2-4 недели.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай с мелиссой**

  Растение содержит комплекс минералов, витаминов, эфирного масла, дубильных веществ, фитонцидов, танинов, флавоноидов, органических кислот. Чай имеет тонкий мятный аромат с кислинкой, именно поэтому растение называют лимонной мятой. Такой эффект получается из-за характерного масла в ее составе.

Полезные свойства мелиссы:

1. Охлаждает, снимает раздражение, оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие.
2. Снимает боли и спазмы, оказывает противорвотный эффект.
3. Нормализует пищеварение, способствует очищению организма, выравнивает pH-баланс, выводит задержавшуюся жидкость.
4. Заметно снижает давление, помогает при гипертонии и аритмии, нормализует состояние сосудов.
5. Успокаивает нервы, помогает преодолеть стресс, расслабиться, снять эмоциональное напряжение, тревожность.

Маленьким непоседам рекомендуют давать чай с мелиссой. Он становится хорошим поддерживающим средством при СДВГ или напротив – если ребенок вялый, болезненный. Периодическое употребление чая поможет малышу лучше засыпать, укрепит иммунитет, поддержит при простудах, отравлениях.

Если у ребенка аллергия от укусов насекомых или жар, чай поможет снять боль, зуд, успокоит и нормализует самочувствие.

Подросткам мелисса поможет сдержать гормональные всплески, лучше концентрироваться, устранить воспалительные процессы на коже, улучшить пищеварение.

Растение считается безопасным для детей от 4 лет.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай с мятой**

Чай с мятой помогает оставаться в хорошей физической форме и улучшает настроение. Среди полезных свойств напитка отмечают:

* Эфиры ментола облегчают дыхание при простудных заболеваниях;
* Благоприятное воздействие на сердечно -сосудистую систему;
* Успокаивающий эффект, снижение тревожного состояния;
* Укрепление иммунитета, улучшение физического состояния.

Мятный чай готовится по следующему рецепту:

* Вода доводится до кипения.
* Листья кладутся в чайник и заливаются кипятком.
* Посуду для заварки плотно закрывают крышкой, можно накрыть полотенцем.
* Можно употреблять через 8-10 мин

Мятный чай рекомендуется заваривать малышам только после 5 лет. Это связано с тем, что до этого возраста у детей плохо сформирован иммунитет и часто возникают аллергические реакции.

*(Родители дегустируют чай)*

**Чай из листьев смородины**

Листья смородины включают микроэлементы:

1. Марганец – важный элемент. Он напрямую влияет на уровень сахара в крови. Его достаточное количество в организме является естественной профилактикой сахарного диабета. Также он участвует в делении клеток и снижает воздействие вредного холестерина. Марганец также способствует росту соединительной и хрящевой ткани, что важно особенно в детском возрасте.
2. Магний – это регулятор. Он оказывает влияние на выработку более 300 ферментов, которые отвечают за нормальную работу мышечной системы, а также за передачу и хранение энергии.
3. Медь – важный элемент. Как и марганец, он участвует в усвоении организмом железа. Способствует выработке энергии, а также связывает и нейтрализует свободные радикалы, что препятствует преждевременному старению.

Помимо этого, в листьях смородины содержатся дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды.

Чай из листьев смородины очень полезен благодаря наличию в их составе большого количества витамина С, макро- и микроэлементов. Он способен значительно улучшить состояние заболевшего. Чай из листьев смородины помогает при респираторных заболеваниях, а также является отличным профилактическим средством. Он стимулирует работу ЖКТ, укрепляет сосуды, избавляет от запоров и изжоги.

Для детей отвар из листьев смородины будет полезен из-за высокого содержания витамина С, который принимает непосредственное участие в процессе деления клеток, а значит – влияет на образование всех видов тканей. К тому же он повышает защитные функции организма и благотворно влияет на работу сердца и нервной системы. Также чай активизирует липидный обмен, что важно для детей, которые страдают ожирением.

Если ребенок активен или занимается много спортом, чай из листьев смородины расслабит мышцы и снимет усталость.

Но при употреблении отвара следует внимательно следить за состоянием здоровья. Если появились признаки аллергической реакции, следует прекратить пить отвар.

## Как заваривать чай из листьев смородины?

Понадобится:

* Чай черный – 1 ч.л.
* Сушеные листья смородины – 2 ч.л.

1. Сушеные листья смородины необходимо измельчить и поместить в заварник.
2. Туда же поместить чай.
3. Залить все крутым кипятком.
4. Настаивать не менее 20–30 мин.

Пить можно не только горячим, но и холодным, с сахаром или медом.

*(Родители дегустируют чай)*

**3.Рефлексия**

Уважаемые родители! Какой травяной чай вам больше понравился? Какие травяные чаи будете заваривать дома? На прощание каждому из вас я хотела бы подарить пакетик с душицей, чтобы вы заварили ее и попили чай.

*(Дарю каждому родителю пакетик с душицей)*

Заваривайте травяные чаи. Здоровья вам и вашим детям!

**Полезные свойства овощей**

**Ноябрь**

**Цель**: ознакомление родителей с полезными свойствами овощей.

**Задачи:**

**-** Познакомить взрослых с пользой овощей для дошкольного питания на практике.

-Порекомендовать родителям полезные блюда из овощей для детей.

**Оборудование:** «Волшебныймешочек» с овощами; рецепты салатов каждому участнику заседания; «Салат молодости», ложки для каждого участника заседания; красные и зеленые овощи в вазе.

**Форма заседания:** вечер вопросов и ответов

**Ход заседания:**

**1 Сенсорная игра «Угадай самые полезные овощи»**

Уважаемые родители! Перед вами «Волшебныймешочек» с овощами. На ощупь выберите овощ в мешочке и угадайте его. Это самые полезные овощи для человека.

*(Родители угадывают овощи на ощупь)*

Родители! Тема заседания нашего родительского клуба «Полезные свойства овощей».

**2 Вечер вопросов и ответов «Чем полезны овощи?»**

Уважаемые родители! Скажите, чем полезны овощи?

Польза овощей для организма человека огромна: им отводится решающая роль в поддержании здоровья и жизнедеятельности человека. Полезные свойства овощной диеты проявляются в лечении и предупреждении многих заболеваний, нейтрализации вреда от приема лекарственных средств, жирной и калорийной пищи, во многом другом.

Потребление овощей положительно влияет на обмен веществ, предотвращает ожирение, играет важную роль в профилактике и лечении заболеваний пищеварительного тракта, сердечнососудистой, нервной систем и мочевыводящих путей.

Уважаемые родители! Как вы считаете, чем полезны овощи для нервной системы?

**Нервная система**

В овощах содержатся химические элементы, обладающие полезными свойствами для правильной работы нервной системы: витамины В-группы, магний, Омега-3. Фолиевая кислота и селен помогают вырабатывать эндорфины, дарящие человеку ощущение радости, счастья.

### Уважаемые родители! Скажите, чем полезны овощи при авитаминозе?

### Заряд бодрости и источник витаминов

Овощи способны утолить как голод, так и жажду. Если употреблять овощи на завтрак, польза будет выражаться в заряде бодрости на целый день.

### Овощи – это источник витаминов.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезны овощи для умственной активности?

**Умственная активность**

Полезные элементы, содержащиеся в растительных продуктах, помогают поддерживать сосуды в чистоте, делают их эластичными, не подверженными вреду и разрушительному влиянию внешних факторов. Это помогает сохранить ум до самой старости ясным, память — острой, а также избежать таких тяжелых заболеваний, как атеросклероз, тромбоз.

Вещества, содержащиеся в моркови, свекле, капусте, шпинате насыщают мозг кислородом, препятствуют старению клеток.

Родители! Скажите, чем полезны овощи для иммунитета человека?

**Иммунитет**

Лечебные свойства овощей помогают укрепить защитные силы организма, противостоять заболеваниям, в том числе и таким сложным, как рак, диабет. В первую очередь для этой цели используются плоды ярких насыщенных цветов. Хлорофилл, содержащийся в зелени, также воздействует на особые клетки иммунной системы.

Уважаемые родители! Какие овощи, на ваш взгляд, самые полезные для человека?

## Какие овощи самые полезные?

**Помидоры** богаты антиоксидантом ликопином, который дает лечебно-профилактический эффект при раке, воспалении сосудов, атеросклерозе. В них больше всего витамина A, что дает защиту от свободных радикалов — главного фактора вреда развития онкозаболеваний.

Диетологи говорят о невозможности сочетать в одном блюде огурцы и помидоры, поскольку они нейтрализуют друг друга и сводят на нет полезность каждого. Наш организм не может перерабатывать ликопин в больших количествах. Суточная норма для него – 22 мг в день. Значит, не стоит злоупотреблять томатами, а учитывать, если вы их едите в кетчупе, салате, соусе, пицце.  
 **Брокколи** содержит вещество сульфорафан, которое способно убивать Хеликобактер пилори, тем самым защищает желудок от язв и гастритов, а также противодействуя развитию раковых клеток. Овощ богат питательными элементами, которые укрепляют иммунитет (каротиноиды, аскорбиновая кислота, фолаты). Те, кто плохо знаком со вкусом зеленого овоща, рекомендуем начать с супов, добавляя брокколи в конце варки, чтобы сохранить питательные вещества. Готовят из брокколи салаты, запеканки, используют в виде гарнира к мясу.

**Брюссельская капуста** содержит высокую концентрацию фолиевой кислоты, которая особенно полезна для беременных, а также витаминов В-группы. Свойства Омега-3 помогают омоложению кожи и улучшению деятельности мозга.

**Морковь** является источником антиоксидантов, а также витамина A, полезные свойства которого способствуют улучшению внешности, зрения.

Морковь – отличное желчегонное средство и активатор иммунной системы.  
Прекрасный вариант перекуса не чипсы или сухарики, а парочка хрустящих морковок. А для утреннего приема пищи заведите за правило съедать салат молодости из натертого яблока и моркови.

**Тыква** содержит значительные количества магния, калия, поэтому необходима для сердца. Большое содержание клетчатки помогает выводить холестерин, что служит хорошей профилактикой атеросклерозу. Овощ улучшает состояние кожи, а также полезен для зрения, при заболеваниях печени. Из тыквы готовят основные блюда и десерты. Это может быть суп, салат, смузи, запеканка, рагу, каша, пирог.

**Батат**, или сладкий картофель: в нем присутствует железо, витамины А, С, что выделяет плод в качестве важной составляющей вегетарианского меню.

**Баклажан** выводит холестерин, лишнюю жидкость, а также благодаря высокому содержанию калия, клетчатки обеспечивают полноценную работу сердца.

Второе название этого овоща – долгожитель, потому что тот, кто его регулярно ест, живет дольше. Баклажан очищает сосуды от холестериновых бляшек и возвращает сердцу здоровье.  
«Синие» тушат, запекают, маринуют.

**Перец сладкий болгарский:** в нем больше всего аскорбиновой и фолиевой кислот, антиоксидантов. Красные сорта полезнее: хром в их составе защищает организм от сахарного диабета, ликопин – от рака, а пищевые волокна – от атеросклероза.

Богатейший источник витамина С. В болгарском перце его больше, чем в лимоне. Употребляют в сыром виде и тушеном.

**Шпинат** имеет практически все необходимые питательные элементы. Хорошо влияет на работу ЖКТ, слюнной и поджелудочной желез, укрепляет зрительную функцию.

Не смотрите, что внешне – это трава, зеленые листья. По классификации – это овощ. В нем огромное количество витаминов и микроэлементов.  
Шпинат – отличная основа для смузи и зеленых коктейлей. Идеальная добавка к овощному салату. Он придает блюду питательность, сытность при общем низком количестве калорий.

**Лук** полезен при остеопорозе, улучшает усвоение кальция. Оказывает лечебно-профилактический эффект при диабете, сосудистых патологиях.

Многие отказываются от этого овоща, боясь запаха. Напрасно. Его польза настолько велика, что можно смириться с некоторыми неудобствами. Он укрепляет иммунитет, защищает от гриппа. Ешьте его сырым, добавляйте в салаты, тушеные рагу, пиццу, супы – везде он будет к месту и только обогатит вкусовой букет кушанья.

**Свекла** должна получить постоянную прописку на вашем столе. Наш местный корнеплод – лучший овощной представитель, который не только полезен, но и очень вкусен. Из сырого получается прекрасный сок – настоящее лекарство от повышенного давления и проблем с желудком. А салат из свежей свеклы называют «теркой», он чистит кишечник.  
Готовят свеклу по-всякому – как самостоятельное блюдо или добавка к многокомпонентным угощениям.

**Цветная капуста** обладает удивительными свойствами. Выводит вредный холестерин, усмиряет гастрит, стенки сосудов делает крепче.   
Едят цветную капусту и в сыром, и в вареном виде. Из нее готовят салаты, запеканки, супы и даже пиццу, когда в основу коржа берут тесто на основе соцветий капусты.

**Белокочанная капуста-** источник витамина U, который наш организм больше ниоткуда получить не может.

Хороша и в сыром, и в вареном виде. Это и разнообразные салаты, супы, голубцы, запеканки.

**Чеснок-** природный антибиотик. Он укрепляет иммунитет, сражаясь с вирусами, микробами и грибками.  
А еще чеснок – настоящее украшение любого блюда. Без него невозможно представить колбасу, буженину, ароматный соус, аджику, харчо, плов.

**Редис -** источник витаминов после зимы, но и активная клетчатка. Она мягко чистит организм, облегчая проблемы с суставами.  
Едят ее исключительно сырой, нарезая или натирая на терке для салатов.

**Кабачок -** прекрасный диетический овощ. Сыроеды уверенно едят его сырым. При желании можно попробовать добавить кабачок в салат. Вкуса он не испортит, а питательности добавит.  
 Славятся оладьи, запеканки, рагу, икра из кабачков.

**Картофель** содержи полный набор незаменимых аминокислот. Но, чтобы получить максимальную пользу, необходимо правильное приготовление. Жареная картошка вредна, потому что при жарке образовались канцерогены. Оптимальный способ обработки – запекание в духовке или «в мундирах». В кожице все витамины и клетчатка.

## Сколько овощей можно съесть в день?

Ученые советуют вводить в рацион как можно больше овощей. Приводят даже точные цифры: 5 порций по 80 г в течение дня.

С лечебно-профилактической целью лучше есть сырые продукты на голодный желудок, за 0,5 — 1 час до еды: за это время полезные элементы усвоятся и проявят свои целебные свойства.

**3. Рецепты простых и вкусных салатов:**

Уважаемые родители! Хочу каждому из вас вручить рецепты простых и вкусных салатов.

(Раздаю рецепты каждому участнику)

1)«Салат молодости»

Для утреннего приема пищи заведите за правило съедать салат из натертого яблока и моркови. Если мало сладости можете добавить пару немного меда, а если надо увеличить сытность, прибавьте несколько грецких орешков.

2) «Остренькие кабачки»

Кабачки и морковь натереть на крупно терке. Лук нарезать полукольцами. В глубоко миске смешать кабачки, морковь, лук, приправу для корейской моркови. В отдельно ёмкости смешать растительное масло, уксус, соль, сахар. Эту заправку влить к овощам.

3) « Красное море»

Нарезать соломкой красные помидоры, нарезать соломкой красный перец, добавить пару зубчиков натертого чеснока, посолить. Салат заправить пахнущим растительным маслом.

А теперь предлагаю вам продегустировать « Салат молодости».

(Родители дегустируют салат)

**4.Рефлексия**

Уважаемые родители! Перед вами овощи зеленого и красного цвета. Если заседание было полезно для вас, выберите овощ зеленого цвета. Если заседание было бесполезно для вас, выберите овощ красного цвета.

*(Родители выбирают овощи)*

Всем спасибо за участие в работе нашего клуба. Здоровья вам и вашим детям!

**Профилактика ОРВИ у детей**

**Декабрь**

**Цель:** Просветительская работа с родителями в областипрофилактики ОРВИ у дошкольников.

**Задачи:**

-познакомить родителей с различными способами профилактики ОРВИ у детей;

-привлечь родителей к соблюдению здорового образа жизни.

**Оборудование:** соляная лампа; небулайзер с маской; физраствор; народные рецепты и советы от медсестры по профилактике ОРВИ, киндеры с чесноком на веревке, кружки с чесноком и воронкой каждому участнику; чайник с кипятком; клубочек с нитками.

**Форма проведения:** практикум

**Ход заседания:**

**1.Упражнение «Выберите предметы для профилактики ОРВИ»**

Родители! Тема заседания нашего родительского клуба «Профилактика ОРВИ у детей», поэтому предлагаювам выбрать предметы из предложенных на столе для профилактики ОРВИ.

**1Профилактика ОРВИ в детском саду. Выступление медицинской сестры Салопекиной О.А.**

Полноценная профилактика ОРВИ у ребенка невозможна без участия родителей. Наш детский сад принимает ряд профилактических мер, защищая своих маленьких воспитанников от простудных заболеваний.

Одно обязательное условие — это соблюдение чистоты и гигиены. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку и обработку всех игрушек, а также поверхностей, к которым малыши прикасаются в течение дня. Проветривание помещений проводим много раз в день. Температура в спальных и игровых комнатах не должна превышать 20 градусов. Отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышает риск простудиться во время эпидемии ОРВИ, так как в сухом воздухе остается высокая концентрация бактерий и микроорганизмов.

Воспитатели следят за тем, как часто дети моют руки с мылом, и отправляют их на эту процедуру после улицы и перед едой. Педагоги напоминают малышам, что нужно избавляться от привычки прикасаться руками к лицу и засовывать пальцы в рот

По правилам, малыши в детском саду должны гулять утром и в послеобеденное время в любую погоду, исключая морозы ниже 17 градусов и дожди. Это главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных учебных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако педагоги проверяют до и после прогулки, сухая ли у всех одежда, чтобы не было риска переохлаждения. Поэтому у каждого малыша в шкафчике должен быть комплект запасного белья. Физические занятия также проводятся ежедневно. Но полноценные занятия — 3 раза в неделю. А в остальное время это утренняя зарядка и небольшие физкультминутки в течение дня.

Главным методом в дошкольных учреждениях по-прежнему остается специфическая профилактика, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Благодаря иммунизации у ребенка вырабатывается иммунитет к штаммам вируса, ввиду чего существенно снижается риск заражения, а в случае заболевания – риск осложнений минимальный.

Незаменимой профилактикой служит правильная организация рациона питания. Меню детского сада содержит положенную норму белков (мясо-рыбные блюда и яично-творожные изделия), витаминов C и A (овощи, фрукты, соки). Горячие блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Воспитатель не имеет право допускать в группу ребенка, проявляющего признаки болезни. Если вдруг малыш почувствовал себя плохо в течение дня, медсестра должна изолировать его от других воспитанников. Конечно, родителей сразу же извещают и просят забрать ребенка как можно раньше, а не в обычное вечернее время.

Что касается членов семьи, им тоже положено извещать педагогов о том, что их малыш заболел накануне посещения детского сада. А если ребенок остается дома из-за простуды, то впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья.

Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.

Увеличение частоты заболеваемости детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.

**Основные пути передачи ОРВИ:**  
►ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ. Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании;

►КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ**.**В высохших каплях слизи, мокроты и слюны осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего.

►ВОДНЫЙ ПУТЬ**.**Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ.  
Профилактические мероприятия по предотвращению заболеваемости:

● по возможности исключите контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции;

● ограничьте контакты ребенка в сезоны повышения заболеваемости (не посещать места повышенного скопления народа);

● сократите использование городского транспорта для поездок с детьми;

● удлините времени пребывания ребенка на воздухе;

● при первых признаках ОРВИ рекомендуется ношение масок (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытьё рук;

● Употреблять около 1 литра жидкости , так как обильное питьё способствует скорейшему очищению организма от патогенных микроорганизмов.

● обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме: частое и тщательное проветривание (чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность заражения);

● ежедневно проводите влажную уборку помещений (в том числе обработка игрушек, мебели, предметов интерьера и т.д.)

●в период эпидемии полоскать горло и промывать носовые ходы рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки( физраствором или соляным раствором- половина чайной ложки соли на 1стакан воды).

● не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным ОРВИ или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или посещения общественных мест.

**Повышение устойчивости организма к инфекции:**

**1)** ЗАКАЛИВАНИЕ.

●**Воздушное закаливание** Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.

● **Хождение босиком.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

●**Солнечные ванны.** Многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают.

●**Закаливание водой:** обтирания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой).  
Наиболее благоприятно начинать закаливание летом.  
Начинайте закаливание только после консультации со специалистом.

**2)** СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:соблюдение режима дня, полноценный, достаточный сон, рациональное питание, соответствующее возрасту ребенка (в том числе обязательное употребление свежих фруктов и овощей), прием поливитаминных препаратов по рекомендации врача.

**Профилактика ОРВИ** в группе включает в себя меры по предотвращению распространения вирусов и укреплению иммунитета дошкольников. В нашей группе ежедневно проводится ряд **профилактических мер**, помогающих защитить воспитанников от простудных заболеваний.

Чтобы пресечь распространение различных заболеваний во время утреннего приема детей в группе проводится утреннее «фильтрирование»**(**медосмотр*)*. Воспитатель перед началом дня осматривают каждого ребенка. *«*Утренний фильтр» проводится в присутствии родителей. Данные о состоянии ребенка заносятся в специальную тетрадь.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены, поэтому младший воспитатель ежедневно проводит влажную уборку и проветривание в группе и приемной. Без закаливания и физической активности **профилактика** не даст желаемого результата. После сна дети проходят по «дорожке здоровья» (массажным коврикам*)*. Также ребятам очень нравится самомассаж, сопровождающийся художественным словом. Для **профилактики**ОРВИ применяется точечный массаж. Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других. Точечный массаж улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни.

Особенно укрепляют детские организмы ежедневные прогулки и физические нагрузки, которые сопровождают детей на протяжении всего дня: это и утренняя гимнастика, и физминутки, и спортивные упражнения, и подвижные игры. Чтобы повысить защитные силы организма, детям дают  «зеленое лекарство» - чеснок. Его мелко нарезаются и расставляются в группе для борьбы с микробами. Дети, даже вдыхая чеснок, повышают иммунитет. Много желающих употребить чеснок с первым блюдом. Нельзя не сказать и о правильном рационе питания, ведь дети получают норму витаминов *«С»* и *«А»* за счет следующих продуктов, включенных в ежедневный рацион: капуста, морковь, фрукты и соки. С детьми проводятся беседы о необходимости мытья рук, о таких вредных привычках, как прикасание руками к лицу, засовывание пальцев и прочих предметов в рот.

Для **профилактики**ОРВИ применяется кварцевание группы.

Для профилактики ОРВИ используем ингаляции с физраствором. Цель такой ингаляции — увлажнить слизистые оболочки и очистить дыхательные пути от вирусов и бактерий

(*Медсестра раздает родителям советы по профилактике ОРВИ)*

**2.Народные рецепты** **по профилактике** **ОРВИ**

Родители! Эти рецепты вы можете приготовить сами в домашних условиях:

-Напиток «защиты» от ОРВИ—это морковный сок. Рекомендуется пить сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день.

-Очищенный чеснок натирают на тёрке, смешивают с мёдом в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке перед сном, запивая тёплой водой.

-Лимон режете полукольцами, пересыпаете сахаром и едите его несколько раз в день вместе с кожурой.

-Взять редьку, сделать в ней углубление, добавить туда половину мёда, дать настояться. Принимать 3 раза в день после еды.

-Выдавливаете с помощью чеснокодавки зубок чеснока в кружку, наливаете полкружки кипятка. Из бумаги делаете кулёк и дышите поочерёдно над этим кульком то левой, то правой ноздрёй носа.

-Возьмем сок и кожуру 2 лимонов, полстакана миндаля, 1,5 стакана изюма, стакан ядер грецких орехов - все измельчаем, добавляем полстакана растопленного меда, настаиваем в темном месте несколько дней. Употребляем 3 раза в день по чайной ложке за час до приема пищи.

-В кожуре картофеля есть фитонциды, поэтому очень полезны ингаляции над варенным в кожуре картофелем.

-Сделать в киндер сюрпризе шилом дырочки, в него спрятать чеснок, и носить это киндер на веревочке в садике весь день.

**3. Практикум по профилактике ОРВИ**

Родители! Мы с вами подышим воздухом около соляной лампы, сделаем ингаляцию над кружками с чесноком. Один из вас сделает ингаляцию с физраствором при помощи небулайзера. Подышим чесночком из киндера на веревочке.

*( Родители выполняют практические упражнения)*

Хочу вручить вам народные рецепты по **профилактике**ОРВИ и подарить лечебные киндеры.

*(Вручаю народные рецепты по****профилактике****ОРВИ каждому участнику и киндеры)*

**4. Рефлексия. Упражнение с клубочком.**

Уважаемые родители! Встаньте, пожалуйста, в круг. Обмотайте вокруг пальчика ниточку и передайте клубочек следующему, высказывая своё мнение: какую полезную информацию вы получили на этом заседании?

*(Родители в кругу с клубочком высказывают своё мнение)*

Систематическое выполнение всех мер, предупреждающих ОРВИ, является мощным стимулом не болеть и ответственнее относиться к своему здоровью.

Берегите себя и своих близких!

**Ягоды и фрукты - самые витаминные продукты**

**Январь**

**Цель**: ознакомление родителей с полезными свойствами ягод и фруктов.

**Задачи:**

-Порекомендовать родителям полезные блюда из ягод и фруктов

для детей.

-Провести мастер-класс по изготовлению витаминного салата и канапе из фруктов и ягод.

**Оборудование:** «Волшебныймешочек» с ягодами и фруктами; шпажки каждому участнику заседания; «Фруктовый салат» на тарелке; виноград, яблоки, мандарины для канапе; блюдечко для каждого участника заседания; бубен; влажные салфетки.

**Форма заседания:** вечер вопросов и ответов

**Ход заседания:**

**1 Сенсорная игра «Угадай самые полезные фрукты и ягоды»**

Уважаемые родители! Перед вами «Волшебныймешочек» с ягодами и фруктами. На ощупь выберите фрукт или ягоду в мешочке и угадайте его или ее. Это самые полезные для человека

фрукты и ягоды. Тема нашего заседания сегодня «Ягоды и фрукты- самые витаминные продукты».

**2 Вечер вопросов и ответов «Чем полезны ягоды и фрукты?»**

Уважаемые родители! Скажите, чем полезны ягоды и фрукты?

Польза фруктов и ягод заключается в том, что это настоящее [живое питание.](http://sizozh.ru/zhivaya-i-myortvaya-pishcha) Подсчитывая в этих дарах природы витамины и клетчатку, микро- и макроэлементы, учёные зачастую забывают о самом главном — об энзимах.

Энзимы (ферменты) — это то, что есть в каждом фрукте, не подвергшемся термической обработке (термическая обработка уничтожает энзимы). Энзимы принимают участие практически во всех функциях организма, стоя на страже нашего здоровья. Если принять организм за батарейку, то энзимы — это наша подзарядка, подзарядка каждой клетки организма.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезны бананы?

**Бананы** – обогащены клетчаткой, калием, многими витаминами и минералами. А вы знали, что бананы растут не на пальмах. Банан — это трава, которая достигает 15 метров в высоту. Плоды банана называются ягодами. Эти ягоды бывают зеленого, жёлтого, оранжевого, розового, красного и даже синего цвета. А ещё бывают чёрные и полосатые бананы. Самый большой банан — это сорт Kluay, в длину он достигает 35 сантиметров. А самые маленькие бананы от 2.5 до 5 сантиметров в длину, зато они считаются самыми сладкими.  
Банан уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. Если нужно быстро восстановить энергию или поднять настроение, то кушайте бананы.

Во-первых, этот фрукт очень сытный, так как содержит достаточно калорий (70-100 ккал на 100 грамм). Интересный факт: в недоспевшем банане калорий больше (примерно 110 ккал на 100 грамм). Даже спортсмены для набора мышечной массы кушают бананы.

Во-вторых, в банане содержится триптофан — белок, который перерабатывается организмом в серотонин (гормон радости и счастья). Если вы кушаете регулярно бананы, то депрессия будет вынуждена с вами расстаться. Этот фрукт помогает при гастритах и язвенных заболеваниях, устраняет изжогу. Регулярное поедание бананов снижает давление и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

Скажите, пожалуйста, родители, чем полезны апельсины?

**Апельсины** – фрукты с высоким содержанием витаминов C и B, богаты полезными тиамином, калием и лимонной кислотой.

Апельсин очищает кровь, тонизирует и наделяет организм энергией. Обладает омолаживающим действием. Апельсин полезен для женщин, так как содержит фолиевую кислоту, а это есть главный женский витамин.

Этот фрукт эффективно укрепляет наш иммунитет, защищая от вирусных и воспалительных заболеваний. И даже для похудения этот фрукт незаменим, так как он обладает мочегонным свойством и способствует ускорению метаболизма, активизируя обменные процессы в организме.

Скажите, пожалуйста, родители, чем полезен виноград?

**Виноград** – ягода, которая защищает глаза и активирует работу мозга. Виноград любим многими за свои омолаживающие свойства. При регулярном употреблении винограда можно забыть о проблемах с сердцем, о повышенном давлении и о бессоннице.

Виноград очищает кровь и помогает справиться с бронхитом. Ягода предотвращает онкологические заболевания. Употребление сока этой ягоды повышает иммунитет и тонизирует организм. Именно кожица винограда является наиболее полезной для здоровья человека.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезны яблоки?

**Яблоки** – огромный источник клетчатки, витаминов С, К и В.

«Кто яблоко в день съедает, у врача не бывает», — есть такая пословица, и к ней стоит прислушаться.

Яблоки повышают иммунитет, наполняют организм энергией, улучшают пищеварение. Польза яблок заключается и в том, что их регулярное употребление способствует долголетию и омоложению организма.

Яблоки снижают риск возникновения инфарктов и препятствуют развитию диабета, болезни Альцгеймера. И даже снижают уровень холестерина в крови: исследования доказали, что в этом яблоки намного лучше других фруктов. Также этот фрукт богат клетчаткой и способствует быстрому насыщению. Яблоки низкокалорийны, поэтому применяются во многих диетах для похудения.  
Внимание! Не счищайте яблочную кожуру: в ней содержится много полезных веществ.

Скажите, пожалуйста, родители, чем полезна груша?

**Груша -** полезный фрукт. Груша улучшает работу сердца и желудочно-кишечного тракта. Помогает поддержать нужный уровень сахара в крови, способствует хорошему пищеварению. Груши очень полезны для женщин, так как содержат в себе много фолиевой кислоты.

Также многие сорта груш богаты йодом.

Внимание! Груши не рекомендуется есть натощак. Лучше всего кушать груши через час после завершения еды.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезен абрикос?

**Абрикос**— очень полезный фрукт. Даже на луне астронавты «Аполлона» ели сушеные абрикосы, так как они содержат до 40% сахаров и большое количество энергии. Содержит большое количество витаминов и минералов. Абрикос полезен для зрения, а также для сохранения молодости кожи — и всё это благодаря бета-каротину, что содержится в нём. Абрикосы способствуют улучшению работы сердца и мозга, а также в целом сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Кстати, этот фрукт очень полезен женщинам, так как имеет комбинацию тех витаминов и веществ, которые способствуют быстрому росту ногтей и волос. Регулярное употребление абрикосов препятствует онкологическим заболеваниям и помогает справиться с анемией.

Скажите, пожалуйста, родители, чем полезен лимон?

**Лимон**– фрукт, улучшающий иммунитет, пищеварение и работу сердца, богат витамином С. Лимон — это фрукт №1 для укрепления иммунитета и борьбы с простудой. Также является отличным жиросжигателем, одновременно снижающим аппетит. Лимон содержит большое количество витаминов, но в первую очередь его хвалят за высокое содержание аскорбиновой кислоты или витамина C (до 150 мг на 100 грамм). Регулярное поедание лимонов способствует выведению из организма свободных радикалов и предотвращению старения. Внимание! Лимон противопоказан при язвенной болезни и повышенной кислотности желудочного сока.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезна хурма?

**Хурма** - сладкая оранжевая ягода с необычным вкусом. Хурма прекрасно утоляет голод без ущерба для фигуры, поэтому её можно включать в меню тем, кто стремится похудеть. Помогают наладить работу пищеварительного тракта и мочевыделительной системы. Хурма хорошо очищает организм, выводя все шлаки и токсины. Также полезна хурма для зрения и кожи из-за высокого содержания бета-коротина.  
 Скажите, пожалуйста, родители, чем полезен персик?  
**Персик** считается очень ценным продуктом в рационе человека. Особенно полезен этот фрукт для женщин, так как помогает сохранить природную красоту. Персик делает кожу гладкой и упругой. А ещё этот фрукт является природным афродозиаком. Несмотря на свою сладость, персик содержит мало калорий (всего 30-35 ккал на 100 грамм), и поэтому его можно употреблять в пищу тем, кто худеет. Употребление этого фрукта полезно для пищеварительной системы, мышц, костей и сердца. Также этот фрукт положительно влияет на состояние волос, делая их сильными и пышными. Персики называют «фруктами спокойствия», так как они помогают избавиться от плохого настроения и тревожности.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезен киви?

**Киви** называют «обезьяним персиком» из-за мохнатой кожицы, что покрывает этот фрукт. Киви содержит аскорбиновой кислоты (витамина C) больше, чем ботатые ей цитрусовые, типа апельсина и лимона.

Из-за своей низкокалорийности киви рекомендуют употреблять для похудения, так как, во-первых, он хорошо очищает организм от шлаков, во-вторых, укрепляет иммунитет. Киви эффективно сжигает жиры и разжижает кровь, избавляет сосуды от тромбов и холестериновых бляшек. Помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нормализует работу пищеварительной системы: избавляет от запоров и изжоги.

Уважаемые родители! Скажите, чем полезен гранат?

**Гранат** – фрукт, содержащий в три раза больше антиоксидантов, чем зелёный чай. Гранат используется для повышения иммунитета. Регулярное употребление граната выводит из организма токсины и радиацию,  замедляет развитие раковых клеток. Также гранат полезен при простуде: он помогает снизить высокую температуру и облегчает кашель. Полезен гранат и при сердечных заболеваниях, в частности, при повышенном артериальном давлении. Регулярное употребление этого фрукта препятствует возникновению атеросклероза, анемии(в нем много железа) и сахарного диабета. Гранат активизирует работу пищеварительной системы.

Немного информации о других ягодах и фруктах:

**Ежевика –** ягода с огромным количество клетчатки, витаминов С и К.

**Оливки -** это фрукты, отличный источник витамина Е, железа, кальция и магния.

**Арбуз**– ягода с высоким содержанием воды, множеством антиоксидантов и витаминов А и С.

**Клюква**– ягода, богатая витаминами E, C и K1, а также марганцем и антиоксидантами.

**Клубника**– ягода, источник витамина С, марганца, фолиевой кислоты и калия.

**Вишня**– ягода, богатая антиоксидантами, клетчаткой, витамином С, каротиноидами.

**Грейпфрут** – фрукт, прекрасный помощник в укреплении иммунитета организма, снижает показатель уровня холестерина. Содержит уникальный компонент - нарингин, способствующий расщеплению жиров и снижению веса.

**3.Мастер-класс «Изготовление канапе из фруктов и ягод»**

Родители! Предлагаю вам продегустировать красивый и вкусный салат из банана и киви - кладезь витаминов. Этот салат, надеемся, очень понравится детям. Секрет рецепта: во время приготовления надо добавлять немного любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «приправы» придадут необыкновенный вкус любой пище, принесут здоровье всем членам семьи.

*(Родители дегустируют салат)*

Родители! А теперь предлагаю вам изготовить витаминное канапе из яблок, мандарин, винограда.

*(Показываю, как делать канапе. Родители делают канапе)*

**4.Рефлексия. Игра с бубном.**

*(Родители встают в круг и пускают по кругу бубен)*

Ты катись весёлый бубен,

Быстро-быстро по рукам.

У кого весёлый бубен,

Тот мнение о заседании родительского клуба

скажет нам.

*(Родители высказывают свои мнения.)*

Фрукты и ягоды - это составная часть здорового питания. Кушайте фрукты и ягоды, будьте здоровы!

**Ароматерапия**

**Февраль**

**Цель:** знакомство родителей с понятием « ароматерапия»

**Задачи:** -ознакомить взрослых с коллекцией ароматов;

-познакомить родителей с применением ароматерапии в детском саду;

-провести мастер-класс по изготовлению аромакиндеров.

**Оборудование:** коллекция ароматов в киндерах и аромасаше; большие киндеры; опилки; эфирные масла; кожура мандарин; аромалампа; свеча; спички.

**Форма заседания:** практикум.

**Ход заседания:**

**1.Игра «Угадай аромат»**

Уважаемые родители! Предлагаю вам поиграть - угадать аромат в киндерах и аромасаше.

*(Родители угадывают ароматы из предложенной коллекции)*

Родители, сегодня тема нашего заседания «Ароматерапия».

**2. Применение ароматерапии в детском саду.**

Здоровье-путь к жизни счастливой

И к старости спокойной, красивой,

Кто ценит здоровье своё,

Тому быть счастливым дано.

У вас плохое настроение? Болит голова? Одолевает простуда? Весь растительный мир - цветы, деревья, кустарники, травы - в любую минуту готов прийти нам на помощь. Его душистые ароматы активно влияют на наше настроение, самочувствие, здоровье.

Ароматерапи́я  — разновидность [альтернативной медицины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), в которой используются полезные свойства растительных [эфирных масел](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE).  Это признанный способ избавления от стрессов, снятия напряжения, поднятия настроения и жизненного тонуса.

Мы работаем в детском саду и применяем ароматерапию для детей с различной целью:

1. Профилактика вирусных заболеваний;

2. Укрепление иммунитета;

3. Снятие психологического напряжения, усталости, тревожности;

4. Развитие мелкой моторики пальцев рук;

5. Стимулирование работы головного мозга;

6. Формирование ЗОЖ.

Как мы применяем ароматерапию в детском саду?

1. Применяем во время образовательной деятельности: с помощью аромасаше (небольшой мешочек из ткани с различными ароматными наполнителями) делаем массаж пальцев рук, используем как ароматерапевтическое средство для успокоения или, наоборот, для творческой активности.

2. Используем во время режимных моментов:

А) делаем зарядку с аромасаше,

Б) выполняем гимнастику после сончаса с ароматическими мешочками;

В) во время сончаса кладём аромасаше под детские подушки.

**Г)применяем аромалампу** - специальное приспособление, распространяющее аромат в помещении. Добавляем эфирные масла в резервуар с водой. В аромалампе вода с целебным продуктом нагревается с помощью свечи, что усиливает летучесть ароматических молекул.

При данных способах активные вещества попадают в человеческий организм путем вдыхания

**Аромасаше с душицей и мелиссой мы делаем, чтобы сон детей в детском саду** сон был приятным, целебным и спокойным. Аромат этих трав принесет детям успокоение и подарит крепкий сон. Кладем мешочки под подушки во время сончаса.

Творческое развитие детей происходит интенсивнее под действием ароматов, которые имеют свойства стимулировать работу мозга. **Для этого мы делаем аромасаше с апельсиновыми и мандариновыми корочками.** Запах цитрусовых снимает усталость глаз, бодрит. Это свойство мы используем во время проведения зарядки, гимнастики после сна, различных занятий с детьми.

Аромасаше с лавандой действует успокаивающе, снимает гиперактивность или тревожность у детей. Успокаивающее и антисептическое действие масло лаванды мы используем, когда ребенок в детском саду недомогает или очень активен. Саше создает расслабляющую атмосферу в группе.

С помощью аромасаше с морской солью и маслом лаванды дети могут делать самомассаж пальцев рук.

Саше с запахом эвкалипта действует как антисептик, смягчает перепады настроения. Во время гриппа и ОРВИ оно оказывает антисептическое воздействие на дыхательную систему и стимулирующее – на иммунную систему.

Если наполнить мешочек рисом и капнуть в него масло эвкалипта, то с помощью этого аромасаше дети могут делать самомассаж пальцев рук.

Уважаемые родители! Дома вы можете составить собственную коллекцию ароматов из 8-10 позиций для необходимых вам целей.

Ниже приведены самые распространенные цели проведения аромапроцедур и ароматические продукты для них.

|  |  |
| --- | --- |
| **Проблема, болезни** | **Применение эфирных масел** |
| низкая работоспособность | -2 капли масла розмарина.  -5 капель лиметт и 4 капли нероли. |
| Головные боли различного происхождения | -лаванда 3 капли+ герань 2 капли+мята перечная 2 капли+гвоздичное масло2капли +эвкалипт 2 капли |
| **профилактика ОРВИ** | * чайное дерево, эвкалипт, лимон, пихта. |
| Плаксивость, плохое настроение, раздражительность | -2 капли апельсина и 2 капли иланг-иланг.  -масло лимона 3 капли, масло апельсина  2 капли, масло ромашки 2 капли.  - мандарина  3 капли, мелиссы   2 капли, лимона  1 капля.  -масло лаванды 2 капли, корицы 2 капли, фиалки 2 капли, розы 1 капля.  -лаванда 2 капли, корица 2 капли, роза 3 капли  Смеси масел апельсинового дерева, розы, шалфея мускатного, иланг-иланг, душицы, вербены, лаванды. |
| Укрепление иммунитета (соматически ослабленный ребёнок) | Смесь масел: бергамот, эвкалипт, тимьян, пихта, сосна. |
| Успокоительные средства (для засыпания и релаксации) | -Смесь масел: ромашковое, лавандовое, розовое, календулы, иланг-иланг, бензоиновое, душица, сандаловое, мирровое, шалфея мускатного.  -5 капель мирры, 4 капли петитгрейна. |
| Гиперактивный ребёнок | -смесь масел: ромашковое, бензоиновое. |
| Высокая возбудимость (стрессы) | -лаванда 4капли+апельсин 3капли+герань 2капли+розмарин 1капля.  -Смесь масел: ромашковое, иланг-иланг, можжевельник, сандал.Можно капнуть на подушку несколько капель этих  масел.  -3 капли иланг-иланг, 4 капли валерианы, 3 капли пальмароза.  -2 капли лаванды, 2 капли корицы, 3 капли розы. |
| Нервное истощение, напряжение, истерические состояния | Смеси масел: ветиверия, жасмин, шалфей, бензоин, герань. |
| Плохой сон, страхи, пугливость, боязливость | Смесь масел: бергамот, душица, тимьян, герань, лаванда, ромашка. |

**Психоэмоциональная коррекция**

|  |  |
| --- | --- |
| Психологическая проблема | Эфирные масла |
| Бессоница | -Базилик, ванилин, жасмин, иланг-иланг, лаванда, анис, мирра, ладан, ромашка, сандал  -лаванда5капель+можжевельник 3капли+апельсин1капля+тимьян 1капля |
| Ослабление памяти | Базилик, лимонник, гвоздика, мелисса, мускат |
| Переутомление | Апельсин, бергамот, вербена, герань, грейпфрут, иссоп, ель, лаванда, лимон, ладан, майоран, мелисса, мирра, мята, роза, розмарин, эвкалипт |
| Состояние эмоционального дискомфорта | Базилик, бергамот, герань, грейпфрут, иссоп, корица, кипарис, лимон, ладан, майоран, мелисса, мирра, мускат, можжевельник, розмарин |
| Депрессивные состояния | -апельсин 4капли+розмарин 2капли+мята перечная 2капли+сосна 1капля+тимьян 1капля.  -Апельсин, пихта, роза, иланг-иланг, корица, лаванда, ладан, мирра, мирт, мята, шалфей |
| Раздражительность | Анис, роза, пихта, ель, душица, ваниль, кипарис, лаванда, ладан, мандарин, мелисса, можжевельник. |
| Повышение работоспособности | Вербена, ель, имбирь, лимон, можжевельник, пихта, роза, сосна, чабрец, розмарин, чайное дерево, шалфей, эвкалипт |
| Постоянная физическая усталость | Гвоздика, душица, можжевельник, пихта, розмарин, эвкалипт |
| Умственная усталость | Иссоп, лимонник |

Отлично сохраняют аромат древесные опилки: поместив их в мешочек или киндер с отверстиями, нужно капнуть туда несколько капель эфирного масла – аромат распространится по всей комнате.

Так же ароматизируют синтепон, зашив его в мешочек, с помощью шприца прокалывают верхний слой, вводят несколько капель ароматической жидкости.

Надолго сохраняет душистые ароматы морская соль – ее помещают в саше, капнув предварительно несколько капель аромамасла.

Рис является одним из самых хороших наполнителей для ароматного саше, ведь он хорошо удерживает аромат. Если аромат со временем начнет меркнуть, то его можно восстановить, немного помяв мешочек в руках. К рису обычно добавляются сухие цветы и эфирные масла.

Правила ароматерапии:

1Не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки (кроме масла чайного дерева и масла лаванды).

2Не используйте масло в дозировках, превышающих допустимые.

3Проверьте, нет ли у вас аллергии на какое-либо масло.

4При приеме ароматических ванн первые 2 сеанса не должны длиться более 5 минут. В аромалампах первые 2 сеанса — не более 20 мин.

5Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.

6Хранить масла нужно плотно закрытыми, в темном месте, недоступном для детей.

Ароматерапия полезна для людей не только с позиции эстетического воздействия и приятного запаха. Лечение эфирными маслами доказывает свою эффективность. Главный фактор пользы от применения ароматерапии – следование ее правилам и принципам, разумное использование аромаэссенций и объективная оценка их воздействия на организм.

**3. Практикум. Мастер-класс по изготовлению аромакиндеров.**

Уважаемые родители! Предлагаю вам подышать аромалампой с эвкалиптовым маслом. Во время гриппа и ОРВИ оно оказывает антисептическое воздействие на дыхательную систему и стимулирующее – на иммунную систему.

*(Показываю, как пользоваться аромалампой. Родители дышат.)*

Родители! Предлагаю вам изготовить аромакиндер. Наполнение его вы выбираете сами: опилки, мандариновые корочки и различные эфирные масла.

Помните, что лавандовое масло действует успокаивающе, снимает гиперактивность или тревожность.

Эфирное масло «Антигрипп» обладает профилактическим эффектом и включает в свой состав следующие масла: масло эвкалиптовое повышает иммунитет; масло мятное облегчает дыхание при насморке, обладает антибактериальными свойствами; каепутовое масло является сильным антисептиком, формирует защитный барьер на пути болезнетворных бактерий; масло винтергриновое обладает общетонизирующим эффектом и противовоспалительными свойствами; масло можжевеловое уничтожает болезнетворные бактерии; масло лимона обладает антисептическим и противовоспалительным действием, укрепляет иммунитет; масло гвоздичное губительно действует на вирусы, обладает противовоспалительным свойством.

*(Родители изготавливают аромакиндер)*

Родители! Предлагаю забрать изготовленные вами аромакиндеры домой для детей. **Помните, что** воздействие разнообразных приятных запахов формирует у ребят положительные эмоции, а это благотворно сказывается на их здоровье.

**4.Рефлексия.**

Уважаемые родители! Предлагаем всем встать в круг и, передавая друг другу зажженную свечу, продолжить высказывание: «Заседание родительского клуба прошло для меня с пользой...». Объясните свою точку зрения.

*(Родители передают зажженную свечу и высказывают своё мнение*)

**Польза массажа и самомассажа**

**Март**

**Цель:** ознакомление родителей с пользой массажа и самомассажа.  
**Задачи:**   
-Познакомить взрослых с различными видами массажа на практике;

-ознакомить взрослых с массажерами, используемыми в домашних условиях;

-формировать у взрослых умение заботиться о своём здоровье и здоровье детей;

-приобщать родителей к ценностям здорового образа жизни.

**Оборудование:** различные виды массажеров; памятки по точечному массажу, листочки и ручки каждому члену клуба.

**Форма проведения**: практикум.

**Ход заседания:**

**1 Игра «Для чего используется данный массажер?»**

Уважаемые родители! Тема нашего заседания « Польза массажа и самомассажа», поэтому предлагаю вам рассмотреть и угадать,для чего используется данный массажер.

*(Родители рассматривают массажеры и угадывают их назначение)*

**2 Польза массажа и самомассажа.**

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и **организации здоровья им.** Н. А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. Если не создать фундамент здоровья в дошкольном возрасте, трудно воспитать здоровую личность в будущем. В связи с этим особую актуальность приобретают **оздоровительные мероприятия**, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс. В рамках программ по дошкольному воспитанию используются различные формы **оздоровления**: лечебная физкультура, ритмическая и дыхательная гимнастика, релаксация, психогимнастика, зарядка для глаз, **массаж и самомассаж и другие**.

**Массаж, самомассаж - основа закаливания и оздоровления детского организма в ДОУ.**

**Массаж**— система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В **массируемом**участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости.

**Самомассаж — способ саморегуляции организма**, один из приемов регулирования кроветока. **Самомассаж**проводится с целью повышения функциональных возможностей **организма**, работоспособности и восстановления здоровья. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кроветока — от периферии к центру.

**Самомассаж** можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности. Продолжительность невелика (всего 2-3 мин), а**оздоровительный** эффект очень большой. Желательно, чтобы **самомассаж** сопровождался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

Виды **массажа**:

• **Массаж лица**, носа, ушей, головы;

• **Массаж живота;**

• **Массаж спины;**

• **Массаж ног;**

• **Массаж рук и пальцев;**

• **Массаж БАЗ***(биологически активных зон - точек);*

• **Массаж** шеи и шейных позвонков.

Регулярный **массаж рук**, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга, у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь. **Массаж** обладает тонизирующим действием, поэтому его нежелательно осуществлять перед дневным сном.

Во время **массажа организм** человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). **Массаж** повышает защитные свойства **организма.** Происходит значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

При проведении **массажа**рекомендуется обучать детей не сильно нажимать на указанные точки, а **массировать** их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая. **Массирующие** движения следует выполнять от периферии к центру (от кистей к плечу и т. д.).

**3.Практикум. Обучение массажу лица, рук, головы медицинской сестрой Салопекиной О.А.**

**Массаж лица**

Цель: Предотвращение простудных заболеваний через воздействия на активные точки лица*,*«лепка» красивого лица.

1. Человек поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже.

2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее *(по 5-6раз)*.

3. С усилием надавливания на кожу, рисует красивый образ бровей, затем щипками лепит густые брови *(от переносицы к вискам)*.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос у него получится.

**Массаж рук**

Цель: Воздействие через биоактивные точки пальцев на внутренние **органы.**

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

4. Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смывать водичкой мыло» : одной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».

**Массаж головы**

Цель: Воздействие на активные точки на голове, улучшающие ток крови.

1. Человек сильным нажатием пальцев имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

4.  Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

5. С лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его прическа самая красивая.

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

*(Я , показывая, выполняю массаж вместе с родителями)*

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

*(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз).*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

*(Указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку держим козырьком.

*(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его*

*движениями в обе стороны).*

«Вилку пальчиками сделай,

**Массируй уши ты умело.**

*(Раздвигают указательный и средний пальцы и*

*растирают точки перед и за ушами).*

Знаем, знаем — да-да-да! —

Нам простуда не страшна!

*(Потирают ладони друг о друга).*

**Игровой самомассаж «ЛАДОШКА»**

Твоя ладошка – это пруд,

По ней кораблики плывут.

*(медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке)*

 Твоя ладошка, как лужок,

А сверху падает снежок.

*(дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки)*

 Твоя ладошка, как тетрадь,

В тетради можно рисовать

*(указательным пальцем «нарисовать» солнышко)*

Твоя ладошка, как окно,

Его помыть пора давно.

*(потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак)*

Твоя ладошка, как дорожка,

А по дорожке ходят кошки.

*(осторожно переступать пальцами обеих рук)*

**Точечный массаж по методике А.А.Уманской**.

Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, комплемента, лизоцима. Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 5 секунд в каждую сторону. Начинать массаж с легкого нажима, постепенно усиливая интенсивность воздействия. Массаж рекомендуется проводить ежедневно. Это нормализует подвижность нервных процессов,  и повышает адаптационные возможности организма.

Массируют следующие точки:  
1 - На середине грудины, на уровне прикрепления к ней 5-го ребра.  
2 – В центре яремной впадинки грудины.  
3 – В желобке в месте схождениянадбровных дуг  
Симметричные точки:  
4 – На уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края грудинно-ключично-сосцевидной мышцы  
5 – У переднего края хряща ушной раковины, на уровне межкозелковой вырезки.

6 – На середине расстояния между носогубной складкой и серединой крыла носа.

7 – На тыльной стороне кисти, на вершине мышечного валика, образующегося при приведении большого пальца к указательному.  
8 – В углублении, образованному затылочной костью, ближе к позвоночнику.

*(Я , показывая, выполняю массаж вместе с родителями)*

**4.Вручение памяток родителям «Точечный массаж по методике А.А.Уманской**».

*(Каждому родителю вручаются памятки)*

**5.Рефлесия.** **«Родительская почта».**

**Уважаемые родители! Каждый из вас** имеет возможность в короткой записке высказать своё мнение по поводу пользы массажа и самомассажа.

*(Родители пишут записки)*

Если в течение дня  с ребенком проводить различные виды массажа да еще и в игровой форме, это благоприятно скажется на физическом здоровье ребенка, потому что массаж действует на психоэмоциональную устойчивость и повышает деятельность всего организма.

Здоровья вам и вашим близким!

**Где найти витамины весной?**

**Апрель**

**Цель:** ознакомление родителей со значением витаминов в жизни человека в весенний период.  
**Задачи:**

- Расширить понятие «витамины», раскрыть их значение для здоровья детей и взрослых;

-Пропагандировать среди взрослых витаминизированное питание детей;   
-Формировать у взрослых умение заботиться о своём здоровье и здоровье детей;

-Приобщать родителей к ценностям здорового образа жизни.

**Оборудование:** различные виды витаминов; памятки о витаминах каждому члену клуба; папка-передвижка «Здоровье на тарелке»; «Ромашки эмоций» каждому члену клуба.

**Форма проведения**: тематическая консультация.

**Ход заседания:**

**1.Игра «Угадайте витамин».**

Витамины нам полезны –

Это точно знаю.

только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне:

«Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей

Получай их поскорей».

Роль витаминов в жизни человека несложно понять из самого их названия.Первая часть слова – vita – переводится с латыни, как «жизнь».

Витамины – жизненно необходимые вещества. Витамины не поставляют энергию, как белки, жиры и углеводы, но они участвуют в обмене веществ и помогают нормализовать практически все процессы в организме.

Ученые выделяют 13 витаминов, жизненно необходимых человеку. Обычно их делят на две группы: водорастворимые и жирорастворимые.

Авитаминоз – полное отсутствие в организме какого-либо витамина.

Гиповитаминоз – частичная недостаточность в организме какого-либо витамина.

Родители, давайте проверим ваши знания о витаминах. Предлагаем вам поучаствовать в игре «Угадайте витамин». Если вы считаете, что речь идёт именно об этом витамине, показываете карточку с этим витамином.

(*Родители показывают карточки с необходимыми витаминами)*

1. Витамин, он же ретинол, необходим для хорошего зрения, иммунитета и красоты кожи и волос. (Витамин А).

2. Из 13 известных науке витаминов этот самый знаменитый. Основная функция витамина – повышение устойчивости организма к инфекциям и защита стенок сосудов от повреждений. Помогает он и работе иммунной системы – стимулирует синтез интерферонов – белков, которые борются в организме с вирусами. (Витамин С).

3. Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Его нередко называют «женским витамином». Он защищает организм от преждевременного старения и помогает родить здорового малыша. (Витамин Е)

4. Этот жирорастворимый витамин важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин Д) .

5. Какой витамин содержится в этих продуктах?

- яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. (Витамин Е).

- ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель. (Витамин В).

- черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук. (Витамин С).

6. Выберите нужное:

- В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве: в хлебе, в свежей капусте, в печени, в молоке? (В печени).

- Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин. Какой?

-витамин С

-витамин Д

-витамин Е (Витамин Д)

- Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?

-варить,

-запечь в кожуре,

-поджарить (запечь в кожуре)

**2. Консультация «Где найти витамины весной?»**

Сейчас весна. Весной наш организм нуждается в витаминах, которые не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Зимой мы в основном едим мясо и мясные продукты, они содержат белки, жиры, углеводы, а витаминов в них мало, либо совсем нет. Поэтому наш организм становится слабым. Именно на весенний период приходится так называемая весенняя слабость: сонливость, плохой аппетит, головная боль, ослабление работоспособности. Это происходит потому, что организму не хватает витаминов. Где же, в каких же продуктах найти витамины весной?

Витамин А мы получаем с яичными желтками, молоком, сметаной, маслом, жирными сырами, печенью, жирной рыбой. В таких расти­тельных продуктах, как морковь, ягоды, помидоры, абрикосы, ща­вель, салат, зеленый лук, содержится каротин — провитамин А. Орга­низм превращает каротин в витамин А. Витамин А, как и другие жи­рорастворимые витамины, лучше усваивается в сочетании с жиром. Поэтому приготовление ягод с молоком и взбитыми слив­ками, листьев зеленого салата с добавлением растительного масла или сметаны отвечает требованиям правильного приготовления пищи.

Витамины группы В мы получаем с хлебными и крупяными продуктами, главным образом, с черным хлебом, гречкой, перловкой, ов­сяными хлопьями, а также с бобовыми, дрожжами, мясом, яйцами, грибами. Поскольку витамины этой группы растворяются в воде, упо­мянутые продукты желательно использовать вместе с жидкостью, в которой они варились или замачивались. При тепловой обработке продуктов не следует использовать соду — она разрушает витамины. При высокой температуре витамины группы В не разрушаются, поэтому в черном хлебе, испеченном при 300° С, присутствуют витамины группы В. Витамины группы В в орга­низме не накапливаются, поэтому их нужно принимать с пищей ре­гулярно.

Витамином С богаты плоды шиповника, черная смородина, стручко­вый перец, зеленый крыжовник, капуста, лимоны, зеленый лук, ща­вель, хрен, зелень вкусовых растений, зеленый горошек, картофель. .

Признаками недостатка витамина С являются сонливость, снижение работоспособности, воспаление десен, кровоточивость сосудов.

Витамин С быстро разрушается в воде, малоустойчив в присутст­вии кислорода воздуха, при длительном нагревании, в щелочной сре­де, под влиянием солнечных лучей.

Витамин Д, более всего необходимый детскому организму, содер­жится в яичных желтках, молоке, икре, печени (особенно рыбной).

Витамин Е встречается в яичных желтках, растительном масле, субпродуктах, бобовых, моркови. Устойчивый к повышенной темпера­туре, этот витамин распадается в щелочной среде. Так, добавив в тес­то для блинов яичные желтки и жаря их на растительном масле, мы сохраним витамин Е, если не употребим при этом соды.

Витамина К много в зеленых листьях салата, шпината, брюкве, тыкве. И хотя организм сам способен синтезировать этот витамин, нужно сохранить запас его в продуктах. Витамин К растворим в жи­рах. Он вынослив в растворе, поэтому листья салата, шпината приго­товляют с растительным маслом, майонезом или сметаной. При тушении лиственных растений рекомендуется добавлять немного жира.

Чтобы сохранить максимальные резервы витаминов в продуктах, пищу нужно готовить умело:

-Подготовляя овощи для жарения или варки, не рекомендуется дол­го хранить их в воде очищенными и нарезанными. Следует опускать их в кипящую воду, плотно закрывать кастрюлю крышкой, варить на слабом огне в течение необходимого времени. Воду после варки же­лательно использовать для приготовления других блюд — супов, соусов.

-Блюда из овощей и фруктов рекомендуется готовить только для одной трапезы, так как при хранении и разогревании они теряют ви­тамин С.

-Сохранить витамины, если речь идет об овощах и фруктах, можно подавая их в натуральном виде или отваривая неочищенными (карто­фель, свекла, морковь ).

**3. Вручение памяток родителям «Где найти витамины весной?»**

Уважаемые родители! Витамины защищают иммунитет, укрепляют здоровье, повышают устойчивость организма к инфекциям, улучшают настроение. Вручаю вам памятки **«**Где найти витамины весной?»

*(Вручаю каждому родителю памятку)*

**4. Рефлексия «Ромашки эмоций».**

Уважаемые родители! С помощью «Ромашек эмоций» выразите своё отношение к тому, что происходило на нашем заседании.

*(Родители показывают свои ромашки)*

Здоровья вам и вашим детям!

**Профилактика гаджетозависимости у детей**

**Май**

**Цель:** ознакомление родителей с профилактикой гаджетозависимости у детей.

**Задачи:** -Помочь родителям получить достоверную информацию о

гаджетозависимости и её влиянии на личность ребенка;

-Формировать у родителей понимание значимости данной проблемы в обществе, желание предупредить проблему;

-Приобщать родителей к ценностям здорового образа жизни.

**Оборудование**: папка-передвижка «Телезависимость у детей»; презентация игр; ноутбук; буклеты для каждого родителя «Игры для всей семьи»; мяч.

**Форма проведения**: круглый стол.

**Ход заседания:**

**1Игра «Да или нет»**

Уважаемые родители! Поиграем в игру. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете на них отвечать одним словом: «да» или «нет».

1Играет ли ваш ребенок на компьютере?

2 Смотрит ли ваше чадо мультфильмы на телевизоре?

3Играет ли ваш ребенок на телефоне?

4 Даёте ли вы своему чаду гаджет?

Большая часть из вас, я уверена, ответит: «Да». За последнее время мы видим, что такое занятие, как игра на компьютере или бесконтрольный просмотр мультфильмов, устраивает не только наших детей, но и родителей. Ребенок ничего не просит, сидит спокойно и одновременно получает впечатления, узнает что-то новое, приобщается к современной жизни. И со временем экран заменяет ребенку живое общение с родителями и сверстниками, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт, он становится гаджетозависим.

**2.Проблема гаджетозависимости у детей**

**Гаджет**– это электронное устройство: телефон, компьютер, планшет, смарт-часы, игровые приставки.

Основные проблемы, которые можно наблюдать у **детей**как следствие постоянного использования гаджетов, это следующее:

1. Низкая познавательная активность( В электронных играх всестороннее развитие ребенка невозможно, потому что все игры в**гаджетах** запрограммированы – существуют определенные настройки, определенный алгоритм, определенные правила, поэтому ребенок не решает познавательную задачу, он подстраивается под игру);

2. Отсутствие самоорганизации(Обычному рисованию ребенок предпочтет рисование в планшете пальчиком, потому что после рисования за собой ничего не нужно убирать );

3. Отсутствие реального общения( Играя в гаджет, ребенок находится в виртуальном мире, он не общается, не разговаривает, не контактирует с другими людьми. Как правило, речь у таких **детей бедна и однообразна**. У них либо отсутствуют, либо недостаточно развиты коммуникативные навыки, которые необходимы детям для успешной социализации и развития, иными словами – для комфортного проживания в обществе);

4. Низкая двигательная активность ( У **детей** формируется малоподвижный образ жизни, увеличивается масса тела, постепенно ухудшается здоровье);

5. Проблемы со здоровьем (головные боли, ухудшение зрения, нарушение сна)

6. Неустойчивое эмоциональное состояние (Ребенок устраивает скандал, истерику в ответ на отказ дать **гаджет);**

И как следствие всего – плохое поведение и замедленный темп развития ребенка. Игнорирование признаков зависимости гаджетов может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции, что подразумевает расстройство памяти.

Почему так происходит?

Дофамин («гормона удовольствия» ) синтезируется в больших количествах при использовании гаджетов, что негативно сказываются на эмоциональной чувствительности человека и особенно ребенка. Поэтому хочется играть еще и еще, смотреть мультики ещё и ещё, совершенно забывая о каких-то своих делах и обязанностях.

У детей с раннего возраста формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/планшет/ноутбук. Бывает так, что наших детей никакие другие классические детские развлечения уже не интересуют. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни «прятки», ни «казаки-разбойники» не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «Дай поиграть!»

Гаджетозависимость можно охарактеризовать как зависимость от использования всевозможных гаджетов, интернета, социальных сетей и онлайн-игр.

Уважаемые родители! Предлагаю вместе подумать над тем, какие причины гаджетозависимости у детей могут быть и как с этим можно бороться?

*(Заслушиваются ответы родителей)*

Специалисты выделяют следующие причины возникновения гаджетозависимости:

1. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
2. Дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
3. Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
4. Ребенку дома некомфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
5. Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
6. Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками.

Рассмотрим следующие степени гаджетозависимости:

1-я степень - увлеченность на стадии освоения**.**

Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения гаджета. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за гаджетом обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на вторую степень.

2-я степень – состояние возможной зависимости**.**

Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за гаджетом более трех часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием выполнять родительские задания. Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения - компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение снаэ

3-я степень - выраженная зависимость**.**

 Ребенок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Может произойти регресс в развитии познавательных процессов. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей гаджетом - полная. Опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за гаджетом превышает 5 часов в сутки.

4-я степень - клиническая зависимость**.**

 Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

Как можно определить степень зависимости ребенка от гаджетов?

Итак, дома вы можете провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от гаджетов своего ребенка. Обратитесь к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки». Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за гаджетом и играет.

Способы реагирования ребенка следующие:

1. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о гаджете - полная свобода от гаджета на момент тестирования.

2. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается - 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новым гаджетом и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.

3. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает - зависимость 2-3-й степени.

В случае, если ребенок вел себя по схеме 2 или 3, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка гаджетозависимости и необходимости предоставить ему помощь.

**3. Рекомендации по профилактике гаджетозависимости у детей:**

1.Родители - пример для своих детей. Родителям, в первую очередь, необходимо следить за собой, потому что если ребенок постоянно видит маму или папу с телефоном в руках, то естественно ребенок будет копировать их поведение

2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования гаджетом. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности. Отличным помощником может стать приложение родительского контроля, одним из наиболее эффективных среди которых является UsafeKids.

При помощи UsafeKids можно не только ограничить время использования гаджета, а еще и установить дополнительные ограничения на установку игр, совершение звонков и выход в Интернет.

3. Ребенка возможно записать в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на гаджет, во- вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

4. Периодически вместо проведения вечера у гаджета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, лего.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку, парку, городу или установить полезные для развития программы. Покажите, что **гаджет** – это не только игры, но и знания. Смотрите вместе с детьми полезные детские передачи про космос, про животных, про изобретения, ищите интересные эксперименты. Показывайте детям, как с помощью **гаджетов** добывать полезную и нужную информацию, а также всегда оставаться на связи.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;

- не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня. А также поздно вечером и непосредственно перед сном;

- необходимо следить за тем, во что играет ребенок, и какие мультфильмы, фильмы он смотрит;

- используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребенка в Сети.

7. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребенок.

8. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на родительском. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе или маме.

9. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, приключения.

Уважаемые взрослые! Оценим вашу зависимость от гаджетов.

Мы являемся зависимыми, если испытываем как минимум 3 из 7 следующих симптомов:

1. Увеличение времени в соцсетях, видеоиграх, Интернете.

2. Страх, если забыли телефон, дискомфорт при длительной прогулке без телефона, страх упустить сто-то не увидеть по гаджету.

3. Злоупотребление (собираетесь играть полчаса, спускаете три часа, залезли проверить почту – начали комментировать чужие записи)

4. Потеря контроля (гаджеты делают вас более раздражительным, нетерпимым )

5. Исключительные усилия для получения (выбираете отель по критерию вайфая, а не вида из окна)

6. Отдаете приоритет виртуальному, а не живому общению

7. Игнорирование отрицательных последствий - (другие люди вам говорят, что пора бы завязать с гаджетами, но вы игнорируете их)

Советы и рекомендации нам, взрослым:

1.Признание зависимости.

Честно признайтесь себе в том, какие последствия для вашего психического и физического здоровья несет «гаджетозависимость».

2. Максимально ограничьте присутствие в своей жизни гаджетов.

Не используйте гаджеты по инерции. Прежде чем ваша рука потянется к смартфону, чтобы в сотый раз обновить страничку фейсбука, спросите себя, зачем вы это делаете? Действительно ли вам так важно узнать, случилось ли что-то новое за то время, пока вы спали, ели, или вы делаете это не думая, просто в силу привычки? Объявите спальню территорией свободной от гаджетов (единственное исключение — телефон, используемый только в качестве будильника). Это поможет вам быстрее засыпать. А кроме того, синеватый свет электронных гаджетов нарушает выработку гормона сна — мелатонина, которые отвечает не только за крепкий и здоровый сон, но также и за ваш иммунитет, молодость и здоровье.

3. Старайтесь «избегать соблазнов».

Например, если вы обедаете, разговариваете с друзьями или работаете за компьютером, не выкладывайте свой телефон на стол — оставьте его в кармане или сумке. Таким образом, у вас будет меньше поводов для того, чтобы вертеть его в руках, а звонок вы в любом случае услышите.

4.Отказ от соцсетей

Можно это сделать после 18:00 (или хотя бы 20.00). Как правило, социальные сети позволяют расширить круг знакомств, узнать какую-либо дополнительную информацию. Но они же и ограничивают общение в реальной жизни. В первую очередь от этого страдают члены семьи. Лучше вечернее время провести со своими близкими, узнать, что у них нового произошло за день, укрепить семейные связи. Можно сходить в гости к друзьям, просто прогуляться по свежему вечернему воздуху.

5**.** Приватность части вашей жизни.

Ограничьте вмешательство интернета в вашу жизнь. Не стоит делать свою жизнь достоянием общественности, должна быть в жизни какая-то тайна. Да, удовольствие от прогулки, путешествия, концерта может быть значительно большим, если постоянно не думать о том, что этот момент нужно сфотографировать и выложить в сеть.

6**.** Больше реального общения**.**

Помните, что виртуальное общение – это дофаминовый стимулятор, а реальное общение расслабляет и успокаивает (окситоцин). Слишком много компьютеров и социальных сетей не помогает в жизни. Лучше сходите в гости, расскажите истории, попойте песни, пообедайте вместе. Эти действия производят совершенно разные гормоны — тестостерон, окситоцин, повышают эстроген. А компьютер ничего из этого не делает, он только воспроизводит эффект кокаина. Конечно, когда есть определенная цель, компьютер помогает встречаться, помогает организовать жизнь. Но люди слишком много времени проводят за компьютером, а это мешает близости.

7.Использование аналоговых инструментов

Смартфоны стали заменять блокноты, будильники, книги, ежедневники. Это, безусловно, удобно. Но и в то же время делает человека рабом техники. Аналоги всего этого в реальной жизни доставят намного больше удовольствия, дополнительно украсят интерьер, разнообразят ассортимент тактильных ощущений, улучшат память.

8. Никогда не извиняйтесь.

Как часто вы извиняетесь, что не смогли взять трубку, потому что ехали в автобусе, гуляли с ребенком? Во-первых, вы не обязаны извиняться за то, что были недоступны в нерабочее время. Во-вторых, это показывает вашу зависимость отвечать на сообщения немедленно. Перестаньте извиняться. Вы – человек и просто можете быть не в состоянии делать все сейчас же. Позвольте себе роскошь отвечать на сообщение тогда, когда у вас есть возможность и настроение для этого.Иначе, у людей может возникнуть не очень верное ощущение, что вы можете отвечать на звонки и письма в любой день и время суток.

9. Составьте свой «смартфонный этикет»:

- включайте телефон как можно позже.

- делайте три глубоких вдоха-выдоха перед просмотром.

- используйте «свободные зоны» - места, где вы не будете брать телефон или его выключать.

- не поднимайте трубку во время приемов пищи.

- категорически запрещено смотреть на телефон во время непосредственного разговора с близким человеком.

- выключите уведомления и решите, когда вы будете проверять свой телефон.

- список ситуаций, где вы не будете использовать свой телефон (кровать, еда, утро, вечер, игры со взрослыми и детьми, прогулки).

**4Альтернативы гаджетам для детей:**

-тематические домашние вечера (фокусы, эксперименты);

-интересные игры (с крупой, прищепками, пуговицами и т.п.);

-арттерапия(рисование ладошками, пальчиками, трафаретами)

-увлекательные поездки (в «Зенковский парк» покормить белок;

в бассейн или сауну);

-катание на хасках или лошадках;

-посещение интересных мест (цирка, планетария).

**5.Вручение буклетов «Игры для всей семьи»**

**6.Рефлексия. Игра с мячом.**

*(Родители встают в круг, пуская мяч по кругу, взрослые говорят своё мнение.)*

Ты катись, круглый мяч,

Быстро-быстро по рукам.

Тот, у кого круглый мяч,

Мнение о заседании скажет нам.

Помните, что в современном мире полностью оградить ребенка от электронных устройств невозможно. Однако, с помощью альтернатив можно не допустить отрицательного влияния **гаджетов на развитие ребенка**.

Здоровья вам и вашим детям!

**Список используемой литературы:**

1. Безруких, М.М., Разговор о правильном питании / М.М. Безруких. – М.:ОЛМА Медиа Групп. 2013.-80с.

2. Войткевич, С. А., Эфирные масла для парфюмерии и ароматерапии.: справ. / С.А. Войткевич . – М.: Пищевая промышленность, 1999. -329 с.

3. Дерюгина, М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П., Как питается ваш малыш / М.П. Дерюгина, В.Ю. Домбровский, В.П. Панферов. - Минск: Полымя, 1990. - 320 с.

4. Зайцев, Г.К., Твои первые уроки здоровья / Г.К. Зайцев. - СПб.: Балтрус, 1995.-25с.

5. Зайцев, Г.К., Уроки Айболита. Расти здоровым / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент,1997.-40с.

6. Комплексная целевая программа города Новокузнецка «Здоровье и образование»,- Новокузнецк: ИПК,2003. - 53с.

7. Ладодо, К. С., Отт, В. Д., Фатеева, Е. М. и др. Основы рационального питания детей / К.С. Ладодо, В. Д. Отт, Е.М.Фатеева и др.- Киев: Здоровье, 1987. - 256 с.

8. Латохина, Л.И., Творим здоровье души и тела / Л.И. Латохина. - СПб.: Издательство Э, 1997. -368с.

9. Лихарев, В. С., Лекарства с огорода / В.С. Лихарев. - Саратов: Детская книга, 1993. - 352 с.

10. Мартынов, С.М., Здоровье ребенка в ваших руках /С.М. Мартынов. -М.: Просвещение,1991. -223с.

11. Махлаюк, В. П., Лекарственные растения в народной

медицине / В.П. Махлаюк.– Саратов: Приволжское книжное изд-во,1967. - 560 с.

12. Рузина, М. С.. Страна пальчиковых игр : развивающие игры для детей и взрослых / М. С. Рузина. - СПб.: Кристалл, 1999.-176 с.

13. Студеникин, М.Я., Книга о здоровье детей / М. Я. Студеникин. Минск: Народная Асвета, 1986 .-225с.

14. Хухлаева, О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М., Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина.– М.: Генезис, 2004. —175 с.

15. Чиркова, С.В., Родительские собрания: Подготовительная группа / С. В.Чиркова.- М.: ВАКО, 2010. – 336с.

16. Якобсон, С.Г., Соловьева, Е.В., Дошкольник, каков он? Пособие для воспитателей детских садов / С.Г. Якобсон, Е.В.Соловьева.- М.: Воспитание дошкольника, 2002.-78с.