***Родительское собрание***

 ***Тема: «О здоровье***

 ***всерьез»***

- Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть Вас на нашем мероприятии. Хочу обратить внимание на следующее высказывание:

«Деньги потерял – ничего не потерял,

время потерял – много потерял,

здоровье потерял – все потерял»

«Здоровье – всему голова!»

Педагог читает стихотворение В. Крестова

**«Тепличное созданье»:**

Болеет без конца ребенок.

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

- Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире даже окна летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей

Растим тепличное созданье,

А не бойцов-богатырей.

***Вступление***

 Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как мы все хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но здоровыми и закаленными. Есть ли ключ к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что это такое?

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

1. ***Результаты анкетирования.*** Результаты анкетирования показывают, что родителями проводятся различные виды закаливания с детьми. (Ходьба босиком, проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе, летом обязательно море, ходьба по гальке, сон дневной на свежем воздухе). Многие родители не проводят закаливание детей.

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

1. ***Профилактика заболеваний и закаливающих процедур в ДОУ.***

Педагог представляет вниманию родителей презентацию о закаливающих процедурах в ДОУ.

Вопросы родителям:

-Что вы узнали нового?

- Какие виды закаливании применяете и считаете наиболее полезными?

- Какой вид закаливания вызывает у вас сомнение?

*Обобщение:* Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры.

1. ***Практикум***

Самомассаж биологически активных точек.

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты.

1. ***О пользе прогулок.***

Воспитатель зачитывает ответы детей на вопросы: Много или мало времени проводите на улице? Почему? Играют ли с вами взрослые на прогулке?

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А,С, Пушкин:

Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш будет сон…

*Обобщение:* Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста на свежем воздухе могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1-2 часа , летом неограниченно.

1. ***О травмах.***

Травма, несчастный случай – страшные слова, страшные последствия порою непредвиденных случаев. Однако они происходят, и не говорить о них мы не можем. Что же является непреложным в профилактике детского травматизма? Познакомьтесь, пожалуйста, с содержанием памятки «Предупредить несчастный случай».

*Вопросы:* Все ли в вашей семье сделано для того, чтобы уберечь ребенка от травм? Какие у вас будут дополнения, советы, вынесенные вами из жизненного опыта?

Обобщение: Дети стараются подражать родителям и старшим детям. Они включают утюг, электробритву, пытаются прострочить на швейной машинке, забивают гвозди. Родителям следует постоянно контролировать действия ребенка, объяснять, где и что опасно, что и как можно делать, а что нельзя.

Многие дети любят играть мелкими предметами, особенно блестящими, яркими: кольца, пуговицы, броши, булавки, сережки. Их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. В этих случаях малыша приходится подвергать неприятным обследованиям, оперативному вмешательству. Нередко инородные тела (семечки, скорлупа, орехи) попадают в дыхательные пути, что вызывает угрозу для жизни и даже после извлечения чревато воспалительными последствиями для легких. Поэтому взрослым не следует оставлять на виду бусы, перстни, заколки, косметические принадлежности. Нужно отучать ребенка брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы. Надо иметь в ввиду, что привычка сосать пальцы сохраняется у ребенка надолго, если ему не уделяется достаточно внимания. Не следует также оставлять на виду таблетки, дети пробуют их, принимая их за конфеты, витамины,- так происходит отравление лекарствами. В лечебные учреждения часто дети поступают с отравлениями химикатами, уксусом, даже керосином. Тяжелые ожоги пищевода кислотой и щелочами приводит к тому, что дети всю жизнь страдают от рубцовых сужений пищевода, не могут нормально питаться. Химические вещества, моющие средства, лекарства нужно хранить в недоступном для ребенка месте.

1. ***Когда ребенок болен.***

Много волнений и тревог вызывает болезнь ребенка. Есть таблетки и лекарства, которые обычно назначает врач, есть и народные средства лечения. Результаты анкетирования показывают, что вами используются разные средства народной медицины. Это лекарственные травы( ромашка, календула), ягоды(шиповник, клюква, брусника, малина), мед, барсучий жир, горчица и т.д. Какие средства помогают вам вылечить ребенка от кашля, насморка? (Родителям предлагается поделиться опытом).

1. ***Блиц-турнир.***

*Вопросы:*

- Чем запивать лекарства? (Водой).

- Как предупредить кариес зубов? (Чистить зубы 2 раза в день, полоскать после еды рот).

- Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных свойств? (Детская одежда должна быть гигроскопична, то есть сшита из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Главное – одевать детей по сезону, не перегревать).

- Вредно ли излучение, исходящее от телевизора? (Телевизор – источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не меньше трех метров.Не рекомендуется смотреть телевизор, сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные повреждения глаз).

- Что необходимо для сохранения слуха ребенка? (Содержать уши в чистоте, беречь их от холода.Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребенка от сильных и резких звуков).

 Памятка

 **Лечебные травы**

Для лечения насморка поможет сок алоэ. Острым ножом срезают лист растения и при помощи марли выдавливают из него сок. Его используют в чистом виде для лечения насморка. Не стоит применять это растение, если ваш малыш аллергик.

Очень хорошо удаляет жажду у хворающего малыша брусничная вода. Если у ребенка лихорадка, приготовьте ему брусничный напиток. Чистые ягоды заливают горячей, но не кипящей водой. Напиток должен настояться. В процеженный отвар добавьте ложку меда (если у ребенка нет на него аллергии) и предложите ребенку.

При травмах и ушибах уникальным заживляющим действием обладает компрессы с маслом зверобоя. Для его приготовления понадобится полстакана цветков и листьев зверобоя, измельчите их в порошок и залейте 1 стаканом растительного масла. В течение трех недель настаивайте его в темном прохладном месте. После этого масло следует процедить. Волшебное средство от ушибов готово! Марлю, смазанную маслом зверобоя, прикладывают к больным местам на 10-15 минут.

При гастритах и язвенной болезни можно применять сок сырого картофеля. Он устраняет рвоту, изжогу, нормализует работу кишечника и желудка. Его принимают за 30-60 минут до еды. Для ребенка дошкольника разовая доза – по ¼ стакана (2-3 раза в день).

Чтобы вылечить ранки, снять зуд, избавиться от болезненных ощущений при укусах насекомых поможет настой подорожника. Для этого 2 ч.л. листьев заливают 250 мл кипятка, выдерживают около 10 минут. В процеженный раствор обмакивают ватку и прикладывают к болезненным участкам (2-3 раза в день).

При насморке, боли в горле помогают ингаляции с ромашкой. 1 ст.л. сырья заливают стаканом кипящей воды. Ребенок должен вдыхать теплые пары от лечебной травы, наклонив голову над емкостью. Продолжительность процедуры 5-10 минут. Следите за тем, чтобы ребенок не обжегся. Во время процедуры находитесь рядом с ребенком!

При коликах и метеоризме очень эффективна укропная вода. 1 ч.л. семян укропа заваривают 0,5 л кипятка. Отвар настаивают 20 минут. Малышам до года дают 5-6 ч.л. укропной воды.

При хронических тонзиллитах прекрасным лечебным действием обладают полоскания эвкалиптом. 10 г измельченных листьев нужно залить 200 мл кипящей воды. Посуду накрывают крышкой и настаивают. Охлажденным раствором полоскают горло 3 раза в день после еды. Готовый настой можно хранить в холодильнике, но не более двух суток.

При простудах целебным действием обладает чай с липовым цветом.

Снять воспаления при ангине поможет полоскания раствором: 200 г теплой воды, 2 ч.л. лимона, 1 ч.л. лимонного сока.

**Народные рецепты от кашля детям**
Отхаркивающим действием обладает сироп подорожника 3 ст.л. сырья пересыпают 3 ст.л. сахара. Такую смесь держат в духовке около 2 часов. Сироп принимают по ½ ч.л. перед едой.

Маленьким деткам можно полоскать лечебным раствором из большой клизмочки. Наполняйте ее полностью отваром трав и брызгайте в горлышко.

Пусть ваш малыш растет здоровым и счастливым!

**ВРАЧ ЛЕЧИТ, ПРИРОДА ИЗЛЕЧИВАЕТ!**

**Болезни глаз**

   \* Если ребенок часто плачет, у него может появиться на зрачке бельмо, которое нужно лечить выжатым соком паслена.
   \* Если у детей опухают глаза; смачивать их молоком, после чего промывать отваром ромашки, а также настоем базилика огородного.
   При ячменях на глазах: применять компрессы из 10%-го водного настоя софоры японской.

**Болезни ушей**

\* Если из уха течет жидкость, необходимо положить ребенку в ухо немного шерсти, смоченной смесью меда и вина, в которую добавить немного квасцов или шафрана. Иногда достаточно смачивать шерсть только терпким вином. Если уши болят от ветра или сырости, их можно лечить семенами можжевельника, которые необходимо сначала прокипятить в масле, а затем, остудив, закапывать отвар в ухо.

\* Если у ребенка болят или гноятся уши, налить в эмалированную посуда 1 стакан воды, положить туда 5 лавровых листьев, довести до кипения и настоять 2-3 ч., плотно укутав. Закапывать в больное ухо по 3-4 капли полученного отвара и пить его в теплом виде по 2-3 ст. л. Процедуру повторить 2-3 раза.
\* При отитах: вложить в ухо листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через 10-15 мин, боль утихнет. Если болезнь зашла далеко, следует делать аппликации на больное ухо лепешкой, приготовленной следующим образом: муку пшеничную, ржаную либо овсяное толокно замесить на камфарном спирте, предварительно разведенном на воде в соотношении 1:2, добавить взбитое куриное яйцо и 1 ч. л. льняного масла. В лепешке должно быть отверстие посередине, чтобы ушная раковина оставалась свободной. Приложив лепешку к больному уху, следует наложить сверху компрессную вощеную бумагу. Если под рукой окажется невыделанная заячья шкурка, нужно приложить ее мездрой к уху и укутать шерстяным платком на всю ночь.

**Болезни горла и легких**

   \* При расстройстве дыхания: помазать оливковым маслом за ушами, а также смазать заднюю часть языка и вызвать рвоту. Кроме того, капать в рот горячую воду и дать полизать немного льняного семени с медом.
   \* При бронхите: поджарьте на свином сале 2 яйца и посыпьте их солью. Когда полученное средство остынет, положите его на ночь на грудь ребенка.
   \* При бронхите в начальной стадии: выпить 1 ч. л. касторового масла.
   \* При синусите: закапывать в нос свежее коровье масло (растопив кусочек размером с кукурузное зерно). В 1-й вечер в правую ноздрю, во 2-й - в левую и т. д.
   \* При синусите закапывать 2-3 капли сока тертого клубня цикламена в каждую ноздрю в течение 2-3 дней подряд по 1 разу в день.

**Астма бронхиальная**

\* Высушить 40 листьев мать-и-мачехи и настоять их в течение ночи в 0,5 л водки. Каждый вечер эти листья класть больному на грудь (количество листьев зависит от поверхности, которую нужно ими покрыть) до тех пор, пока не используете все листья. Второй способ: в 1-й вечер положить 1 лист на грудь ребенка, во 2-й вечер - на спину, между лопатками, и продолжать чередовать расположение листьев до полного их использования.

\* Залить 2 л кипятка горсть высушенных цветов мать-и-мачехи и настоять их до температуры тела ребенка. Затем облить ребенка этим настоем и натереть смесью из 1 ч. л. меда и 1 рюмки водки.

\* При астме в начальной стадии помогает крем, приготовленный из толченого аспирина и чистого свиного жира в соотношении 1:4. Полученной мазью смазывать грудь ребенка в течение 10 дней.

\* Заварить кипящей водой 40 головок лука-севка и держатьдо тех пор, пока они не размокнут. Затем поместить их в 0,5 л оливкового или подсолнечного масла и размять. Полученное пюре принимать до еды по 1 ст. л. утром и вечером. Этот способ пригоден и для взрослых.

**Лечение чесноком**

1.При простудных заболеваниях рекомендуется кашичу чеснока смешать 1:4 по весу с медом. Принимать по чайной ложке каждый час, а при гриппе с насморком перед сном – по столовой ложке, запивая теплым настоем листьев березы.

2. С целью профилактики гриппа взрослым рекомендуется повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для маленьких детей привязать этот мешочек около кроватки, или поставить рядом с кроваткой блюдце с чесноком.

3. При простудных заболеваниях, насморке нужно смешать 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и 0,3 части чесночного сока. Закапывать по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.