

**В. Ф. Гуцул**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Вопросы и ответы**

Санкт-Петербург  
ДЕТСТВО-ПРЕСС  
2015

**ББК 74.105**

**Г97**

Гуцул Вера Филимоновна, канд. пед. наук, учитель нач. классов, руководитель курсов «Скоро в школу!» лица «Петру Мовилэ», г. Кишинев, Республика Молдова

**Гуцул В. Ф.**

**Г97** Родительское собрание в детском саду. Вопросы и ответы. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 32 с. ISBN 978-5-906750-72-3

О чем говорить с родителями на родительских собраниях? Какие темы наиболее важны и актуальны в воспитании детей? На какие моменты нужно обратить особое внимание родителей? На все эти вопросы дает ответ пособие, которое вы держите в руках.

Адресовано педагогам ДОО.

**ББК 74.105**

ISBN 978-5-906750-72-3

© Гуцул В. Ф., 2015

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Рациональное питание детей младшего школьного возраста .....	4
Почему дети не любят читать? .....	7
Как сделать общение с компьютером безопасным для здоровья ребенка? .....	12
Как улучшить память забывчивого ребенка?.....	17
Как предупредить школьный невроз? .....	20
Витаминные препараты в профилактике переутомления школьников.....	23
Как помочь ребенку, если ему поставлен врачом диагноз «минимальная мозговая дисфункция (ММД)»? .....	25
Как сократить до минимума пребывание школьников у телевизора.....	28
Советую прочитать .....	30

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих рост, развитие и укрепление здоровья ребенка, является *полноценное питание*. Это такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и полностью покрывает его энергозатраты.

Очень важно исключить однообразие в еде. Известно много примеров, когда люди страдали различными заболеваниями только из-за того, что употребляли одни и те же продукты. Например, авитаминоз РР в ряде стран Востока, где население питалось преимущественно кукурузой, или авитаминоз В<sub>1</sub> в Японии, где в рационе преобладал полированный рис.

Особенно опасно в детском возрасте *вегетарианство*, т. е. отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна как по аминокислотному, так и по витаминному составу. Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Пища ребенка должна быть смешанной: мясо-молочно-растительной.

В рационе должны присутствовать	Не рекомендуются
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ молоко, яйца;</li><li>✓ творожные сырки, запеканки;</li><li>✓ масло (сливочное и растительное);</li><li>✓ все сорта хлеба и хлебобулочные изделия;</li><li>✓ овощи, фрукты, ягоды</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ сильно соленые или приправленные острыми специями блюда (гамбургер, шашлык, пицца, хот-доги и т. п.);</li><li>✓ кофе, какао, шоколад и даже чай следует <i>ограничить</i>, т. к. эти продукты возбуждающе действуют на растущий организм</li></ul>

Важным условием рационального питания является *соблюдение режима приема пищи*.

*Завтрак* школьника составляет 25% суточной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и двух горячих блюд: первое — каши, картофельные или овощные блюда, яйца, творог; второе — горячие напитки (молоко, какао на молоке, некрепкий чай).

*Обед*, на который приходится 30—35% суточной калорийности, включает не менее трех блюд: первое — суп (борщ), вто-

рое — мясное или рыбное блюдо с гарниром, третье — сладкое (чай, кисель).

**Полдник** составляет 15—20% суточной калорийности. Он может состоять из напитков (сок, компот, морс), фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

**Ужин** (20%). Желательно включать в него не менее двух блюд: первое — обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, а второе — кисель, молоко, простокваша, кефир.

**Меню** следует составлять таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня, т. е. на завтрак и обед, т. к. продукты, богатые белком, повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка, кроме того, они труднее перевариваются.

Наиболее целесообразным считается следующий **распорядок употребления пищи** в течение дня:

7.00—7.20 — завтрак;

8.40—9.00 — школьный завтрак;

13.00—13.30 — обед;

16.00—16.20 — полдник;

19.00—19.20 — ужин.

**Опасно:**

а) чрезмерное употребление продуктов, богатых углеводами (мучные, кондитерские изделия), т. к. их излишки усиленно перерабатываются в жир. Происходит разрастание жировой ткани, и у ребенка наступает так называемое гиперцеллюлярное ожирение, которое очень трудно поддается лечению;

б) чрезмерное увлечение сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое). Это не только пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), но и является фактором риска в развитии диабета. Все эти «сникерсы», «твиксы», «кока-колы», «спрайты» и т. п. начали потребляться детьми бесконтрольно, в огромных количествах. А потом родители удивляются, откуда у их ребенка тяжелый диабет;

в) различные карамели детям младшего школьного возраста не рекомендуются потому, что они их не сосут, а грызут, разрушая зубную эмаль.

## КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ ЗАБЫВЧИВОГО РЕБЕНКА?

Независимо от того, попадает забывчивость вашего ребенка в категорию одиночных случаев или происходящих регулярно, вот те шаги, которые вы можете предпринять, чтобы улучшить память.

Распланируйте день своего ребенка.

Все дети прямо-таки расцветают, когда живут в организованной атмосфере последовательности и постоянства. Когда каждый день имеет такой-то режим, большинство детей смогут обратить внимание на детали своей жизни — ключи, футбольные бутсы, велосипед и ленты для волос, которые часто кладут в случайные места и забывают о них.

Пользуйтесь визуальными указаниями.

Очень маленькие дети вообще-то не имеют ни малейшего представления, что им нужно что-то помнить. Они просто делают что-то. Но если поместить у них на пути визуальные указатели, которые буквально подсказывают им, что нужно говорить то-то и то-то, шансы заставить их «помнить» то, что вы хотите, очень велики.

Если ваш ребенок всегда забывает свой ранец, например, положите его рядом с дверью, чтобы он увидел его, когда выбегает из дома. Всегда кладите его на одно и то же место, не передвигайте. Придет время, и у него закрепится привычка забирать ранец, выходя из дома.

Должным образом оценивайте и тепло хвалите ребенка.

Когда ребенок вспоминает, что нужно захватить ранец, ключи и все остальное, что вы сказали ему не забывать, хвалите его. Пусть ваш ребенок знает, что вы довольны. Теплое «да ведь ты вспомнил», легкое объятие и широкая улыбка запомнятся ему и помогут помнить это в будущем намного прочнее, чем 47 надоедливых напоминаний, произносимых ребенку, не желающему это слушать.

«Я твердо верю, что, если вы любите своих детей и попросите их делать вещи, соответствующие их возрасту, они обязательно исполнят все, что могут, чтобы порадовать вас», — говорит доктор Калверт. Им требуется ваше внимание. Если они могут добиться путем запоминания, они постараются ничего не забывать.

## **ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Утомление** — сложное физиологическое состояние, которое возникает в связи с функциональными изменениями в центральной нервной системе и органах, выполняющих физическую нагрузку.

**Внешними признаками утомления** могут быть изменения в поведении школьника: плохой аппетит, сонливость, вялость, головная боль, потеря интереса к изучаемым предметам.

Трудовая активность детей наиболее высока с октября по январь, самый низкий ее уровень приходится на март. Весной ускоряются процессы роста, повышается обмен веществ в детском организме, в результате увеличиваются потребности в витаминах (витаминное голодание — *гиповитаминоз*), минеральных веществах.

**Наиболее часто используемым является витамин С, или аскорбиновая кислота.** Витамин С играет большую роль в поддержании функции сердечно-сосудистой системы, печени и других органов, способствует укреплению сосудов и капилляров, повышению их прочности и эластичности. Применение аскорбиновой кислоты повышает защитные силы организма во время простудных заболеваний. Если ребенок страдает патологией желудочно-кишечного тракта и печени даже при достаточном содержании в рационе питания витамина С, организм может испытывать недостаток его вследствие плохого усвоения клетками и тканями. В настоящее время аскорбиновая кислота выпускается в виде драже, таблеток с сахаром или глюкозой, в виде растворимых таблеток.

**В период активного роста и развития у детей повышается потребность в витаминах А, D и E, которые относятся к группе жирорастворимых витаминов.**

Производятся они чаще всего в виде масляных растворов во флаконах или в виде ярких капсул, которые скрывают не совсем приятный вкус масляного раствора. Жирорастворимые витамины выпускаются также в комплексе под названиями «*Аевит*», «*Аекол*». Кроме того, восполнить недостаток

**Гуцул Вера Филимоновна**  
**Родительское собрание в детском саду. Вопросы и ответы**

Главный редактор С. Д. Ермолаев  
Редактор О. С. Коломийчук  
Корректор Н. И. Григорьева  
Дизайнер Ю. Б. Кулевич  
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,  
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58  
E-mail: detstvopress@mail.ru  
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,  
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.  
Тел.: (499) 976-65-33  
E-mail: razum34@gmail.com  
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:  
ООО «АРОС-СПб»,  
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.  
Тел. (812) 973-35-09  
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.  
Подписано в печать 22.01.2015.

Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 2,0. Тираж 10 000 (1-й завод 2300) экз. Заказ №

Отпечатано в ООО «ПрофПринт»,  
СПб., п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.  
Тел.: (812) 513-85-44  
E-mail: info@profprint.net