

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЯЗЬМА-БРЯНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
ВЯЗЬМСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Круглый стол с родителями

**«Здоровый образ жизни семьи - залог успешного
воспитания ребёнка»**

Воспитатель: Гостева Л.И.

Здоровый образ жизни семьи - залог успешного воспитания ребёнка.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
3. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

Предварительная работа: Анкетирование родителей.

Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

Правила работы:

- Взаимопомощь!
- Быть на равных условиях!
- Спорить, но не ссориться!

Вступительное слово:

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: "Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки.

"Подождите",- сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- 1.Правильное питание
- 2.Режим
- 3.Культурно- гигиенические навыки
- 4.Закаливание
- 5.Физкультура
- 6.Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Вот, что пишет известный психолог Владимир Леви: "За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые

- не здороваются
- не умываются
- не чистят зубы
- не читают книги

- не занимаются (спортом, физкультурой, танцами и т.д.)
- не работают
- не женятся
- не лечатся

И всё только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребёнка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому.

Вопросы дискуссии.

- Что, по Вашему мнению, входит в понятие “здоровый образ жизни”?
- Какова роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ?
- Проанализируйте ответы родителей вашей группы на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семьях. Какие Вы выявили соответствия или несоответствия? (вопросы анкеты прилагаются).
- Проявляют ли родители Вашей группы достаточную активность в физическом воспитании детей?
- Какие можно выделить показатели хорошей результативности в работе педагогов с родителями по данной проблеме? (примерные ответы):
 - а) Создание благоприятной атмосферы в отношениях между родителями и педагогами
 - б) Увеличение количества вопросов родителей по проблеме укрепления здоровья детей
 - в) Повышение интереса родителей к индивидуальным беседам по их ребенку по данной проблеме
 - г) *Повышение инициативы родителей, выраженной в предложениях или помощи в решении проблем оздоровления детей*
 - д) Повышение активности родителей и их участия в обсуждениях, в выступлениях по данной проблеме
- Отвечая на вопрос: что мы можем сделать в повышении роли родителей в приобщении детей к ЗОЖ? – выполните задание: подберите формы работы с родителями по проблеме: “Педагогическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания детей и повышение роли родителей в приобщении их к ЗОЖ”

Питание.

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.

4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно - кишечном тракте.
8. Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
3. Спать нужно, как можно более раздетым.
4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
5. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
7. Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

Закаливание.

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроением. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги "Самая лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни". При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в

летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Двигательная активность.

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Кроме пользы - только польза.

Совместные велопоголки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Ограничение телевизора и компьютера.

Как утверждают американские специалисты – в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым!

Здоровье - это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!

Анкета для родителей:

“Путь к здоровью ребёнка лежит через семью”

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является значимой для нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье.

Заранее благодарим Вас!

1. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?:
плохое,
удовлетворительное,
хорошее? (нужное подчеркнуть.)
2. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год?

3. В котором часу Ваш ребёнок ложится спать? _____
4. Делает ли Ваш ребёнок зарядку? _____
5. Делаете ли Вы сами зарядку утром? _____
6. Чем любит заниматься Ваш ребёнок в свободное время? _____
7. Сколько времени Ваш ребёнок смотрит телевизор или играет в компьютер? _____
8. Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию?
Если “Да”, то
какие? _____
9. Как Вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у Вашего ребёнка? _____
10. Для сохранения здоровья своих детей я предлагаю _____

Литература

1. А. Бокатов. С. Сергеев. Детская йога.
2. Т. Н. Зенина. Родительские собрания в детском саду.
3. Н. И. Бочарова. Туристские походы в детском саду.