

**Круглый стол с родителями
на тему:
«Как приобщить детей к
здоровому образу жизни».**

**Инструктор по физической культуре
Валько Л.А.**

Цель: ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

Задачи: познакомить родителей с факторами, которые способны резко повлиять на здоровье детей, сформировать у родителей ответственность за здоровье своего ребенка, смотивировать на здоровый образ жизни.

Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

Оборудование : цветок из бумаги для игры

Правила работы: создание благоприятной атмосферы в отношениях между родителями и педагогом, взаимопомощь, повышение активности в обсуждениях и выступлениях по проблеме.

Ход педагогического мероприятия:

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители. Скажите мне пожалуйста, вы когда – нибудь задумывались о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы) . Полностью согласна, потому что здоровье человека – самая главная ценность. Но , к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда начинаем его терять. По этому, я хочу сегодня вместе с вами вывести так называемую формулу здоровья, которая нам поможет это самое здоровье укрепить и сохранить. Итак, начнем. Темой нашего круглого стола сегодня будет « Как приобщить детей к здоровому образу жизни?». Но прежде чем мы начнем работу, я хочу, чтобы вы поприветствовали друг друга не совсем обычным способом: Улыбнитесь соседу слева(справа)., прикоснитесь ладошками и скажите « Очень рада тебя видеть». Большое спасибо. Получилось довольно интересно. А вы знаете, что здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями формирования в детском возрасте. Именно с раннего возрасте следует приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Поэтому здоровый образ жизни у детей необходимо формировать именно в детском возрасте. Ответьте мне на вопрос Какие аспекты формирования ЗОЖ у детей вы знаете? (ответы родителей). Сегодня я хочу вам предложить одну очень интересную игру, которая называется « Цветик – семицветик». Все мы в детстве смотрели этот мультфильм. Так вот, цель нашей игры состоит в следующем, вы отрываете один лепесток, на котором написаны некоторые аспекты, которые нужны нам для того, чтобы быть здоровым. Итак , начнем

Первый лепесток- режим дня.

В детском саду режим дня соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности детского учреждения. Чтобы ребенок рос здоровым, физически развитым и крепким, имел хороший аппетит, полноценный, здоровый сон, нужно обязательно придерживаться режима дня. Он является важнейшим условием правильного воспитания дошкольников. Это рациональное использование и четкое чередование сна, приема пищи, отдыха, различных видов деятельности в течении целого дня. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Ответьте на вопрос соблюдаете ли вы режим дня дома?(ответы родителей).

Второй лепесток - культурно – гигиенические навыки.

Наши дети подрастают и еще не всегда понимают, зачем надо мыть руки или умываться. Часто дети подражают взрослым и охотно повторяют все за мамой и папой. Нужно просто и понятно объяснить ребенку, почему не стоит ходить грязным. Для вашего ребенка вы должны быть положительным примером. Необходимо просто рассказать ему о том, что мыть руки полезно. Сделать для ребенка место для умывания удобным- поставить табуретку, чтобы ребенок сам мог дотянуться до крана, повесить яркое полотенце, до которого он тоже может сам достать, использовать детское мыло в виде забавных зверюшек с приятным ароматом. Все действия нужно объяснять, лучше в игровой форме, проговаривая стишки.

Может быть у вас есть свои примеры как объяснить ребенку? Чем можете с нами поделиться? Какие приемы используете вы со своими детьми? (ответы родителей).

Третий лепесток – утренняя гимнастика.

Обязательно проводите с детьми утреннюю гимнастику, подвижные игры. Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в одно и то же время, не более 5 минут. Проводиться желательно должна в одно время. Тогда ребенок, приходя в сад, после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах. Систематически тренирую крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма ребенка. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения, разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте. Когда происходит формирование изгибов позвоночника. Чтобы ребенку было интересно, проводите все в игровой форме. Как вы считаете, почему гимнастика необходима не только ребенку, но и взрослому? (ответы родителей).

Четвертый лепесток – закаливание.

Самое главное, закаливание нужно проводить с учетом возрастных особенностей, одевать ребенка по сезону, не кутать, не переохлаждать, ходить босиком, по ребристой доске, по камушкам, по массажным дорожкам, – профилактика плоскостопия, полоскать горло травами, есть чеснок, лук, обязательно проветривать помещение, прогулки на свежем воздухе, много играть с ребенком на улице. Какие вы закаливающие процедуры считаете наиболее необходимыми? (ответы родителей).

Пятый лепесток – культура правильного питания.

Обыграйте с детьми ситуации, в которые дети должны хорошо усвоить некоторые правила: не есть и не пить на улице, мыть руки перед едой с мылом, вернувшись с улицы; после туалета. Есть только мытые овощи и фрукты. Когда чихаешь или кашляешь – закрывать рот и нос платочком. Есть только из чистой посуды. Соблюдайте режим питания. Расскажите детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С и Д, также расскажите в каких

продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

- Как вы считаете, удастся ли вам соблюдать культуру питания, режим в вашей семье ? (ответы родителей).

Шестой лепесток- привлечение к сотрудничеству родителей в формировании здорового образа жизни у детей.

Учите с детьми правила поведения на дороге, на проезжей части и тротуаре. Ваши дети будущие школьники. Основы безопасности , заложенные в раннем детстве, и ваш пример поведения на дороге, послужат положительным примером.

- Какие мероприятия проводит ваша семья для формирования ЗОЖ ? (ответы родителей).И у нас остался последний, **седьмой лепесток- научите своих детей основам и правилам безопасности в быту.** Электричество, это опасно, острые и режущие предметы трогать нельзя. Глаза надо беречь. Учите самостоятельному уходу за своим телом.

Воспитатель: Дорогие родители, мало только говорить о значимости здоровья. Надо предпринимать повседневные , пусть мелкие, но обязательные многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье.

Спасибо за внимание. Будьте здоровы. До свидания.