# **Круглый стол для родителей**

# **«Здоровый образ жизни формируется в семье»**

Цель: показать необходимость соблюдения здорового образа жизни в семье.

Задачи:

-выяснить, какую роль играют родители в совместной оздоровительной деятельности с ребенком;

-расширить и углубить знания родителей о потребностях ребенка-дошкольника для его комфортного психо-физического развития;

-узнать, каковы представления родителей о здоровом образе жизни;

-побудить родителей к совместной оздоравливающей деятельности с детьми, направленной на установление благоприятного эмоционального климата в семье;

-довести до сведения родителей экологическую значимость комнатных растений, их оздоравливающую функцию;

- побудить родителей познакомить детей с комнатными санитарами;

-вызвать желание у родителей к совместной посадке с детьми растений-санитаров и к дальнейшему уходу за ними.

#### **Ход работы.**

I. Предварительная работа.

Запись ответов детей на магнитофон по теме: «Как наша семья заботится о своем здоровье!»

Подборка вопросов и ответов на тему: «Здоровый образ жизни».

II. Основной этап.

1. Объявление темы и вступительная часть.

2. Обсуждение вопросов.

Вопросы:

1. Что такое здоровье? (Ответы родителей)

«Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

2. Какие факторы влияют на здоровье детей? (Ответы родителей)

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

3. Обсуждение рисунков детей на тему: «Быть здоровыми хотим! ». Прослушивание записи ответов детей на тему: «Как наша семья заботится о своем здоровье? »

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: «Гуляют ли с вами родители в свободное время на улице, в парке? Любят ли играть с тобой папа или мама? Делаете ли вы по утрам гимнастику? Зачем надо закаляться? Закаляетесь ли вы дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты это не делаешь? »

Вопросы для родителей по рисункам и записанным высказываниям детей.

1. Понравились ли Вам рисунки своих детей?

2. Узнали ли Вы себя в этих рисунках и высказываниях ребенка?

3. Что бы Вы дополнили в детских рисунках и в ответах детей?

4. Изменилось ли Ваше отношение после просмотра рисунков и прослушивания высказываний детей

к прогулкам на свежем воздухе с детьми в свободное время и к

тому образу жизни, которого Вы придерживаетесь в физическом воспитании своего ребенка?

5. С кем чаше всего любит заниматься ваш ребенок оздоравливающей деятельностью и где?

6. Нравится ли Вам проводить свободное время с ребенком?

7. Как часто это бывает? Нужно ли это делать, и почему?

8. Какие способы оздоровления ребенка Вы используете в своей практике?

9. Какие виды оздоравливающей деятельности вызывают у Вас затруднения? И почему?

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, общение с природой, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Что такое «здоровый образ жизни»? (Ответы родителей)

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

4. Игра: «Вопросы и ответы».

(Предложить родителям карточки с вопросами и ответами: у одних родителей вопросы, у других - ответы - о здоровом образе жизни; ответы зачитываются после высказывания мнения родителей на поставленный вопрос)

Вопросы о здоровом образе жизни:

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (Высказывания родителей)

Ответ: «Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрофиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организм».

Предложить родителям памятки: «Особенности сезонов года и их влияние на организм человека»

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? (Высказывания родителей)

Ответ: «.Его основные компоненты:

- рациональный режим;

-систематические физкультурные занятия;

-использование эффективной системы закаливания;

-правильное питание;

-благоприятная психологическая обстановка в семье»

3. Что такое рациональный режим? Способствуете ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка? (Высказывания родителей)

4. Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе? (Высказывания родителей)

5. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания?

(Высказывания родителей)

6. Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса? Какими видами движения чаще всего занимаетесь Вы с ребенком?

(Высказывания родителей)

7. Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму? (Высказывания родителей)

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в оздоровлении ребенка? Считаете ли Вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания Вы используете в своей семье?

(Высказывания родителей)

Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров) ; комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закаливать организм продуктами растительного происхождения? Какими? (Высказывания родителей)

10. Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка? (Высказывания родителей)

11. Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные наклонности родителей?

(Высказывания родителей)

12. Есть ли у Вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях? (Высказывания родителей)

13. Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом? (Высказывания родителей)

Было доказано, что совместная здоровьесберегающая деятельность родителей с детьми приносит следующие положительные результаты:

- пробуждает у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляет взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляет возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

5. Викторина на тему: «Здоровье».

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.

5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.

7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.

8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.

10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА

14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА-7-

15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Все, кто оказался в 1 линии, получают приз и садятся на места, а кто во второй линии - остаются .

Предлагаю Вам сделать прыжок вперед.

#### **Физкультминутка.**

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

Все, что мы с Вами сейчас делаем, как это можно назвать? (Ответы родителей)

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный образ жизни. Он способствует здоровью или нет? (ДА) Вручаю Вам тоже приз! Присаживайтесь на места.

6. Подведение итогов конкурса.

7. Игра «Закончи пословицу! »

Чистота – залог …. здоровья!

Чисто жить – здоровым …. быть!

Кто аккуратен – тот людям …. приятен!

Грязь и неряшливость – путь…. к болезням!

Чистая вода – для хворобы …. беда!

Гигиена, чистота – нам здоровье…. красота!

Быть здоровыми хотим – помогает нам…. режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие… друзья!

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

8. ОКНО, или очень короткие новости.

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны – они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- амариллис, бегония уничтожают микробов;

- аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;

- циперус, папоротник увлажняют воздух;

- душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию) ;

- каланхоэ лечит раны, насморк;

- хлорофитум очищает состав воздуха.

9. Домашнее задание.

Если у Вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

10. Подведение итогов.

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни – это

• отказ от вредных привычек;

• оптимальный двигательный режим;

• рациональное питание;

• закаливание;

• личная гигиена;

• положительные эмоции;

• высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.