Круглый стол для родителей.

«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 течении 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 неуязвимость 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 настроем. 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 велопрогулки, 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!

Приложение

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.