

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад № 60  
Приморского района Санкт-Петербурга

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ - ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЁНКА**

(круглый стол с родителями)

Составили воспитатели:

Дубровина И. Н.

Дживовская Е.В.

Санкт – Петербург

2018 год

## **КРУГЛЫЙ СТОЛ**

### **«Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания»**

#### **Задачи:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Приобщать к сотрудничеству детей, родителей и воспитателей.
- Помочь родителям осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

#### **Предварительная работа:**

анкетирование родителей, опрос детей с использованием диктофона.

-Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами за «круглым столом», чтобы поговорить о том, что нужно делать, чтобы сохранить собственное здоровье и здоровье своих детей. Правила нашего общения записаны на мольберте:

- 1.Взаимопомощь!
- 2.Быть на равных условиях!
- 3.Спорить, но не ссориться!

#### **Ход беседы.**

#### **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.

#### **Игра «Собери цветок»**

**Давайте попробуем ответить на вопрос «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?»**

Напишите, пожалуйста, на лепестке ответ на этот вопрос. Буквально одно конкретное предложение (родители пишут ответы на лепестках, собирают цветок, воспитатель зачитывает их).

**А вот как отвечают на этот вопрос Ваши дети (воспитатель включает диктофон с записью ответов детей группы).**

Мы пришли с Вами к самому главному выводу:

**чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.**

А это:

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, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

### **Питание.**

Просим Вас высказать своё мнение о том, как можно улучшить питание ребёнка (ответы родителей).

#### **Подводим итог:**

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды.
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.**

Проанализировав ответы родителей нашей группы на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семьях, мы видим, что...

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённом ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима в детском саду. Хорошо начинать день дома с утренней гимнастики. Убедить Вас в пользе ежедневной зарядки попытается наш инструктор по физкультуре.

## **Сообщение инструктора оп физической культуре Алексеевой О.В.**

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 проветриваемом помещении при температуре воздуха 16-18 °С.
3. Спать нужно как можно более раздетым.
4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
5. 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.

В состоянии ли Вы соблюдать эти правила? (Ответы родителей).

### **Культурно-гигиенические навыки.**

Очень важно приучать детей к опрятности и аккуратности, умению следить за чистотой своего тела. Обязательно тщательно мыть руки с мылом после улицы, посещения туалета и перед едой, ежедневно совершать туалет наиболее загрязнённых частей тела, волос - по мере загрязнения, мыться полностью раз в неделю, а летом ежедневно принимать душ.

**Давайте обсудим, испытывает ли Ваш ребёнок трудности в соблюдении этих правил и почему? (Ответы родителей).**

### **Закаливание.**

Это 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 дают и 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 настроением. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Переохлаждение недопустимо! При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям возможность в летний период ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия. Обязательно после таких процедур тщательно вымыть ноги.

**Поделитесь, пожалуйста, с нами своим опытом проведения закаливающих процедур в домашних условиях. (Выступления родителей.)**

### **Двигательная активность.**

По результатам анкетирования мы сделали вывод, что ваши дети в свободное время

- предпочитают..
- в ... семьях существуют традиции по физическому воспитанию,..
- двигательную активность многие из вас сочетают с прогулками на природе...

Просим Вас ответить на вопрос:

**В чём на ваш взгляд, заключается ценность занятий физическими упражнениями? (Ответы родителей).**

Мы можем сделать вывод:

- Физические упражнения совершенствуют механизм адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость.
- Делают жизнь ребёнка более безопасной благодаря таким качествам, как ловкость, сила, гибкость, выносливость.
- Физические упражнения помогают ребёнку справляться со стрессовыми ситуациями и т.д.

**Давайте попробуем определить интерес Ваших детей к занятиям физической культурой.**

Мы Вам предлагаем карточку с рядом суждений. Выберите те из них, которые отражают отношение вашего ребёнка к физическим упражнениям.

- Мой ребёнок не слишком активен в физических упражнениях.
- Разговоры он предпочитает любым видам двигательной активности.
- Испытывает страх перед препятствием.
- Не может выполнять некоторые правила подвижных игр.
- Ставит своё «я хочу» выше, чем как «правильно».

Просим Вас подумать, как повысить интерес ребёнка к физическим упражнениям и улучшить качество их выполнения. Особое внимание обратите на то, что по результатам анкетирования стало ясно, что...

Среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана (компьютера) 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора (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. Любите своих детей, уделяйте им, как можно больше времени, внимания. Душа ребёнка впечатлительна, мягка, как воск. Какое родители дадут первоначальное воспитание, к каким нравам приучат, с такими качествами он и будет жить. Мало того, что нужно учить всему хорошему и разумному: необходимо оберегать ребёнка от плохих слов, действий и всяких недостойных примеров. Научкой доказано, что человеческая душа с 2-месячного возраста всё запоминает и понимает. Чему научишь в детстве человека, то с ним останется на всю жизнь. Не останавливаемый и не вразумляемый взрослым вырастет ребёнок рабом своих вредных привычек, переходящих в навык. Ребёнок, предоставленный самому себе, становится своевольным. У детей много разных желаний, поэтому родителям надо постепенно отучать ребёнка от своеволия, растить его в послушании родителям.

К сожалению, в нашем обществе в последнее время физическое и душевное 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! Родители, и только они, несут ответственность за здоровый облик, нравственный облик, характер, привычки своих детей.

### **Рефлексия.**

А теперь, мы предлагаем Вам на ватмане в двух пересечённых кольцах красного и чёрного цвета расположить свои значки: в красном – если вы готовы вести здоровый образ жизни, чёрном – если не готовы совсем и в области пересечения двух колец – если у вас есть в этом сомнения. (Родители выполняют задание).

**Спасибо за внимание!**

## **Карточки для родителей**

**Давайте попробуем определить интерес Ваших детей к занятиям физической культурой.**

Мы Вам предлагаем карточку с рядом суждений. Выберите те из них, которые отражают отношение вашего ребёнка к физическим упражнениям.

- Мой ребёнок не слишком активен в физических упражнениях.
- Разговоры он предпочитает любым видам двигательной активности.
- Испытывает страх перед препятствием.
- Не может выполнять некоторые правила подвижных игр.
- Ставит своё «я хочу» выше, чем как «правильно».

**Давайте попробуем определить интерес Ваших детей к занятиям физической культурой.**

Мы Вам предлагаем карточку с рядом суждений. Выберите те из них, которые отражают отношение вашего ребёнка к физическим упражнениям.

- Мой ребёнок не слишком активен в физических упражнениях.
- Разговоры он предпочитает любым видам двигательной активности.
- Испытывает страх перед препятствием.
- Не может выполнять некоторые правила подвижных игр.
- Ставит своё «я хочу» выше, чем как «правильно».

**Давайте попробуем определить интерес Ваших детей к занятиям физической культурой.**

Мы Вам предлагаем карточку с рядом суждений. Выберите те из них, которые отражают отношение вашего ребёнка к физическим упражнениям.

- Мой ребёнок не слишком активен в физических упражнениях.
- Разговоры он предпочитает любым видам двигательной активности.
- Испытывает страх перед препятствием.
- Не может выполнять некоторые правила подвижных игр.
- Ставит своё «я хочу» выше, чем как «правильно».