**План – конспект круглого стола «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Форма взаимодействия с родителями (собрание, интерактивная игра, дискуссия и т.д.) | Содержание |
| 2. | Тема  | Укрепление и сохранение здоровья дошкольников |
| 3 | Цель | Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. |
| 4 | Задачи | Информировать родителей о состоянии здоровья на период проведения собрания; создать условия для осознания родителями некоторых факторов, способных пагубно влиять на здоровье дошкольников, создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения здоровья дошкольников; разработать программу совместной работы дошкольного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. |
| 5 | Участники | Воспитатель, родители, дети. |
| 6 | Ход мероприятия:     (ПЛАН-КОНСПЕКТ)                        | **1.Подготовительный этап.**Оформить приглашения на собраниеПодготовка материала для проведения педагогического всеобуча для родителей.Проведение с детьми рисуночного теста «Здоровье и болезнь»Проведение анкетирования с родителями «Условия здорового образа жизни в семье»Подготовить анкету – опросник.Запись на магнитофон высказываний детей: «Зачем надо закаляться?»Оформление плакатов с цитатами: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В. А. Сухомлинский);«Детей играми - оздоровим, себя – омолодим»Пригласить врача-педиатра на собрание.Украсить группу плакатами о здоровом образе жизни.**2.Организационный этап**Родители воспитанников рассаживаются за «круглый стол».Воспитатель сообщает тему, цель и задачи родительского собрания.**3.Вступительная часть.****Ведущий**: здравствуйте, уважаемые родители, за нашим «круглым столом» мы будем говорить об укреплении и сохранении здоровья детей. **4.Обозначение проблемы**В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.**5.  Начало дискуссии, игры, собрания и т.д.****Ведущий**: Уважаемые родители, как вы думаете, что такое здоровый образ жизни?(Ответы родителей).На сегодняшний день факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребенка. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.Предлагаю вам оценить состояние здоровья вашего ребенка с помощью **Ведущий**: сегодня очень важно нам, взрослым, формировать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18)К сожалению, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому родители не могут служить положительным примером здорового образа жизни. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.- Что же могут сделать родители для приобщения ребенка к здоровому образу жизни? (Высказывания родителей).* Прежде всего, необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, воздух, ультра-фиолетовые лучи солнечного света.
* Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению невроза, а это снижает защитные возможности организма.
* Взрослые должны правильно организовать режим дня .
* Полноценное питание должно включать продукты богатые витаминами и минеральными солями, а также белком.
* Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег. Они способствуют закаливанию организма.

- Уважаемые родители, как вы думаете, что такое закаливание? (Высказывания родителей).Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды. В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.- Кто из вас дома проводит с ребенком закаливающие мероприятия и какие? (Ответы родителей).А теперь я предлагаю послушать высказывания ваших детей на тему: «Зачем надо закаляться?». (Включается магнитофонная запись).Наряду с традиционными формами закаливания( воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные ( контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой)* Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

**Ведущий**: предоставляю слово врачу – педиатру.**Врач – педиатр:** слово «витамин» происходит от латинского «вита» - «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище приводит к нарушению обмена веществ. Чтобы достичь уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне – весенний период.* Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей.
* Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

**6. Анализ результатов.** **Помните: здоровье ребенка в ваших руках!**Давно замечено: в тех семьях, где родители болеют мало, и дети, как правило, здоровы.**7. Рекомендации.**Использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения здоровья детей.Внедрить здоровый образ жизни в каждую семью.Домашний режим устанавливать в соответствии с режимом дня детского сада.Систематически проводить закаливание в условиях семьи.В выходные дни выходить с детьми на прогулки.**8. Заключительная часть**.В конце родительского собрания раздать родителям маленькие мячики. Если собрание понравилось, родители кладут мяч в красную корзинку, если нет – в синюю. |
| 7 | Ресурсы. | Ватманы.Маркеры.Магнитофон с записями.Анкеты на каждого родителя.Ручки.Маленькие мячи.Корзинки.Плакаты о здоровом образе жизни. |