Беседа за круглым столом.

 Тема: « Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания

 ребенка.»

 Задача: пропагандировать здоровый образ жизни.

 Участники беседы: Родители и воспитатель группы.

 Предварительная работа: анкетирование родителей.

 Ход беседы:

Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста необходимо приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении. Всем известно, что нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений

 Вопрос родителям: Как вы думаете какие это положения? ( выслушиваю ответы )

 - Правильное питание.

 - Режим.

 - Культурно-гигиенические навыки.

 - Закаливание.

 - Физкультура.

 - Прогулки на свежем воздухе.

 - Отсутствие вредных привычек.

 И чем раньше ребенок получит представление о всех этих положениях, тем раньше он

 приобщиться к здоровому образу жизни. Но всегда необходимо помнить, что ребенка

 не следует принуждать к совершению каких-либо действий. В большинстве случаев

 можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость,

 и фантазию. И, безусловно важен ваш собственный пример. Если ребенка насильно

 принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет

 интерес к этому.

 Прежде, чем вам подробно рассказать о положениях здорового образа жизни хочу

 чтобы вы поделились своим опытом, как вы приобщаете своего ребенка к здоровому

 образу жизни. ( Выслушиваю ответы родителей .Подвожу итог анкетирования по

 оздоровлению детей в семье.)

 Первое положение здорового образа жизни – правильное питание.

 Вопрос родителям: Что такое правильное питание? ( выслушиваю ответы )

 Питание ребенка должно отвечать следующим требованиям:

 - Максимально разнообразить продукты питания.

 - Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в климатической полосе

 проживания.

 - Не заставлять ребенка есть, когда он не хочет.

 - Не награждать едой.

 - Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

 - Исключить из рациона напитки типа « кока-кола», чипсы и. т. д.

 - Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-

 -кишечном тракте.

 - Ужинать не позднее чем за 2 часа до сна.

Второе положение здорового образа жизни – режим дня.

В каждом детском учереждении, для каждого возрастного периода рекомендован

режим, учитывающий потребности и физические возможности детей данного воз-

-раста.Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы

режим дня в выходные дни дома не сильно отличался от режима дня в детском

саду.

Вопрос родителям: Правильно организованный режим способствует чему?

 ( выслушиваю ответы )

 - Повышению защитных сил ребенка.

 - Работоспособности.

 - Формирует полезные навыки.

 - Дисциплинирует.

 - Приучает к определенному ритму.

Дневной и ночной сон ребенка является главным средством для восстановления

работоспособности и занимает важное место в режиме дня.

В результате недосыпания ребенок раздражительным, злым и нетерпеливым.

Вопрос родителям: Для хорошего сна ребенка необходимо соблюдать

определенные правила какие? ( выслушиваю ответы )

 - Перед сном не наедаться.

 - Спать в хорошо проветренном помещении.

 - Спать в легкой одежде для сна.

 - Отход ко сну сопровождать купанием, чтением сказки на ночь, поцеловать

 ребенка, пожелать спокойной ночи.

 - Непосредственно перед сном не играть в активные игры.

 - Укладывать спать ребенка в одно и то же время.

Третье положение здорового образа жизни – культурно-гигиенические навыки

 ( Предложить родителям перечислить культурно-гигиенические навыки)

 - Быстро и правильно умываться.

 - Насухо вытираться.

 - Пользоваться только индивидуальным полотенцем.

 - Чистить зубы.

 - Принимать душ, мыть ноги перед сном.

 - Правильно пользоваться носовым платком.

 - Следить за своим внешним видом.

 - Пользоваться расческой.

 - Быстро раздеваться и одеваться.

 - Вешать одежду в определенном порядке и месте.

 - Следить за чистотой одежды и обуви.

Четвертое положение здорового образа жизни – закаливание.

Закаливание – самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма.

Но желательно, перед тем, как начать закаливать ребенка проконсультируйтесь с врачом. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект достигается, если закаливание сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры надо только с положительным эмоциональным настроем, соблюдать принципы последовательности,непрерывности, постепенности, избегать крайностей. Переохлаждение при закаливании недопустимо !

Пятое положение здорового образа жизни - физкультура.

Первым делом это сделать утром с ребенком зарядку, чтобы организм проснулся.

Играть с ребенком в подвижные игры. Игра – способ познания мира. Запрещать

ребенку играть – значит запрещать развиваться ! Сочетайте двигательную активность

с семейными прогулками на природе.

Шестое положение здорового образа жизни - прогулки на свежем воздухе.

Гулять по возможности, как можно больше. Учитывать темперамент ребенка,

одевать одежду, чтобы ребенок не вспотел, или не замерз.

Седьмое положение здорового образа жизни - отсутствие вредных привычек.

 ( Предложить родителям перечислить вредные привычки у детей )

 - Много смотреть телевизор.

 - Проводить много времени у компьютора.

 - Употреблять в пищу вредные продукты: пепси, чипсы, конфеты с красителями и.т.д.

 - Рассматривать книгу лежа в постели.

 - Ковырять пальцем в носу.

 - Рыгать за столом во время приема пищи.

 - Употреблять в речи матерные слова.

И так мы разобрали и обсудили все семь положений здорового образа жизни.

Но я хочу обратить ваше внимание на развитие у ребенка мелкой моторики рук.

Ведь развитие мелкой моторики рук тесно связано с развитием коры головного мозга.

И если у ребенка не развивать моторику рук в дальнейшем будут проблемы в школе.

И я хочу с вами сделать комплекс упражнений, который поможет устранить эти проб-

лемы, если вы будете 2раза в день выполнять их со своим ребенком.

( После раздать родителям на руки памятку с комплексом упражнений.)

Первая беседа за « круглым столом» подошла к концу.

Последний совет:

Здоровье ребенка должно быть в семье абсолютным приоритетом!

Будьте своим детям положительным примером здорового

образа жизни.

Создавайте ребенку в семье позитивную мотивацию быть

здоровым.

Прошу высказать свое мнение,понравилось или не понравилось вам вести

дискуссию за « круглым столом ». Что вы для себя положительное отметили

и взяли на заметку по этой теме.

( Предложить родителям написать отзывы.)

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 409 присмотра и оздоровления Кировского района Санкт-Петербурга.

 Беседа за « круглым столом »

Тема: « Здоровый образ жизни семьи – залог успешного

 воспитания ребенка. »

 Проводит воспитатель:

 Рошар С. В.

 Санкт-Петербург 2014 г.