Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №30 комбинированного вида городского округа город

Нефтекамск Республики Башкортостан

**Круглый стол**

**«Растим здорового ребенка»**

Малахова Елена Владимировна

воспитатель, высшая квалификационная категория

МАДОУ д/с №30

г.Нефтекамск

2016г.

**Круглый стол «Растим здорового ребенка»**

**Цель:** Формирование представления у родителей о значении здоровья и здорового образа жизни в жизни ребенка в семье и в детском саду.

**Задачи**: Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью детей. Совершенствовать гигиенические навыки и умения детей.

**Подготовка к проведению круглого стола и материалы:**

* Анкетирование родителей,
* Изготовление пригласительных открыток,
* Подготовка клипа-интервью,
* Приглашение врача - стоматолога,
* Красный и синий шар,
* Колокольчик, мяч, листы бумаги А3 с надписями «ЗОЖ в детском саду» «ЗОЖ в семье», картинки с режимными моментами и т.д. , высказывания о ЗОЖ.
* Памятки «Семья – это важно», «Десять заповедей здорового ребенка»
* Высказывание великих людей о здоровье.
* Текст приглашения:

Уважаемые, родители!

2.12.20014 г. в 17.30

Мы хотим пригласить Вас на нашу встречу за

круглым столом «Растим здорового ребенка»

Ход встречи:

1.Поговорим о здоровом образе жизни

детей в семье и в детском саду.

2.Встреча со стоматологом.

**Ход деятельности**:

**Ведущий:** Добрый вечер уважаемые, родители! Мы рады видеть Вас, на нашей встрече, за круглым столом. Тема нашего круглого стола «Растим здорового ребенка»

О здоровье детей, мы говорим очень часто. Тема актуальна и из года в год мы обсуждаем её и хотим, чтобы дети были здоровы.

Что такое здоровье? Вроде понятное слово, а вот когда задают вопрос, начинаешь задумываться, как же на него ответить? Послушайте, что говорят, дети.

*Видео-клип «Говорят дети»*

Это мнение детей, а вот что ответили родители. Быть здоровым значит не болеть, вести активный образ жизни, иметь отличное состояние всех функций организма, быть веселым, бодрым, энергичным, а еще здоровье – это счастье, это самое главное в жизни человека.

Как точно вы ответили на этот вопрос. Спасибо!

Что же все-таки такое здоровье? Исходным, для определения термина «здоровья» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» Здоровье человека закладывается в детстве и согласно данным научных исследований оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Мы знаем, что движение – это жизнь. В движении человек находиться всегда. Даже когда вы здороваетесь, друг с другом… Что вы делаете? (подаем руку) Что значит здороваться? (пожелать здоровья) Давайте мы с вами пожелаем здоровья друг другу.

*Игра «Поздороваемся»*

Посмотрите, как вы все оживились, и у вас появилась улыбка на лице – это очень радует. А теперь продолжим.

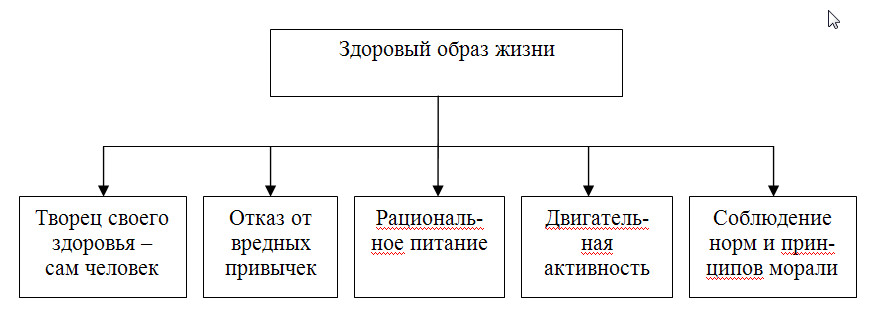
Что же нужно делать, что бы быть здоровыми? Послушаем детей.

*Видео-клип «Говорят дети*»

Вы уважаемые, родители, на вопрос что нужно делать, что бы быть здоровыми ответили: самое главное закаливаться, много гулять, есть полезную пищу и заниматься спортом, соблюдать режим сна, ни кого не обижать, не оскорблять, побольше смеяться, смотреть комедии и смешные мультики. Ответы Ваши очень интересные, но как вы думаете, как можно назвать все, что вы перечислили? (*формирование здорового образа жизни)*

ЗОЖ – это результат действий многих внутренних и внешних факторов объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья. ЗОЖ является предпосылкой для развития всех сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Выделяют основные принципы здорового образа жизни.



Давайте теперь, попробуем разобраться, какие же из перечисленных принципов мы используем в детском саду и в семье. Мы поделимся на две команды. Команда, где красный мяч, выбирает картинки (или ленточки с предложениями) характеризующую работу, проводимую в детском саду по формированию здорового образа жизни детей. А команда, где синий мяч, выбирает картинки (или ленточки с предложениями) тех мероприятий, которые проводятся в семье.

*Родители работают в командах.*

*Мероприятия, проводимые в детском саду по формированию ЗОЖ***:**

* Соблюдение режима дня
* Утренняя гимнастика
* Рациональное, калорийное питание
* Гимнастика для глаз
* Физкультурные занятия
* Привитие культурно-гигиенических навыков
* Полноценный сон
* Прогулки
* Закаливающие процедуры
* Физ.минутки на занятиях
* Подвижные игры
* Двигательная активность.

*А в семье можно выделить семь условий здоровья ребёнка, необходимых для его полноценного физического и психического развития:*

1. Обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе.
2. Вода и закаливание при пониженной температуре, ребёнок должен дружить с холодом, сырой землёй, дождём, снегом и свежим ветром, пусть бегает босиком при любой возможности.
3. Не ограничивать в движении, пусть резвится вволю, утомление должно быть здоровым.
4. Простая пища в умеренном разнообразии (овощи, хлеб, каши, молоко, кефир) и без принуждения.
5. Спокойствие.
6. Минус скука.
7. Любовь.

Все эти мероприятия проводятся в детском саду для того, что бы научить детей  заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, иметь представление о здоровой пище, ориентировать детей на здоровый образ жизни.

Что же собой представляет **формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста.**

**Развитие самопознания** - дети должны знать местоположение разных органов чувств и частей тела у себя, знать, как работает организм, что такое болезнь и здоровье.

**Соблюдение гигиенических правил и предупреждение инфекционных заболеваний**  – соблюдение гигиены тела, полости рта, соблюдение режима дня, сна и отдыха. Дети должны иметь представление об инфекционных заболеваниях (знать, что такое микробы) и способов пассивной защиты от болезни (мытьё рук, чесночная и луковая терапия)

**Режим питания и здоровье –** представление об основных пищевых веществах, их значения для здоровья. Правила поведения за столом. Соблюдения гигиены питания (мытье овощей и фруктов, правила ухода за посудой)

**Формирование основ личной безопасности и профилактика травматизма –** умение вести себя на дороге и соблюдать правила поведения в экстремальных ситуациях (ситуация, связанная с незнакомым человеком, правила поведение при пожаре)

**Формирование культуры потребления медицинских услуг** – знание о пользе и вреде медикаментов, умение осторожно обращаться с лекарственными препаратами.

Невозможно проводить работу по формированию ЗОЖ только в детском саду. В семье должны создаваться условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни, как можно раньше дать понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Нам бы хотелось остановиться на формировании культурно - гигиенических навыков. Мы пригласили на нашу встречу стоматолога, давай те послушаем, как нужно ухаживать за полостью рта.

*Выступление стоматолога.*

Теперь мы с вами немного поиграем. *Игра называется «Закончи предложение»* Родители передают друг другу мяч и заканчивают предложение: «Мой ребенок будет здоров, если я…»

Вот и подошла к концу наша встреча, мы благодарим всех вас и стоматолога за то, что вы нашли время и пришли на нашу встречу за круглым столом. Мы желаем здоровья вам и вашим детям. И хотим, что бы вы, взрослые, помогли своим личным примером привить ребенку привычку к здоровому образу жизни.

Спасибо вам за внимание.

**Уважаемые родители!**

**Помните!**

**Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!**

**Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.**

**В семье, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.**

**Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь! Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!**

**В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!**

