



**Круглый стол с родителями  
на тему: «Здоровая семья – здоровый ребенок»**



Выполнил: Вишнякова Т. П.,  
воспитатель

Бийск

## Содержание

1	Актуальность	3
2	Цель и задачи	3
3	Предварительная работа и оборудование	3
4	Вступительное слово воспитателя	3
5	Анкета для родителей	4
6	Игра «Закончи пословицу»	4
7	Викторина «Наше здоровье»	5
8	Выводы - подведение итогов	5-6
9	Список литературы	6
10	Приложения 1 – 4	7
11	Приложения 5	8
12	Приложение 6	9

## **Круглый стол с родителями**

### **Тема: «Здоровая семья – здоровый ребенок»**

**Актуальность:** 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! Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть Завтра. Здоровье – это целенаправленная работа на всю жизнь! А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!

**Цель:** Повышение уровня компетентности родителей в вопросах воспитания здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи.** Содействовать:

1. пропаганде здорового образа жизни;
2. приобщению родителей к сотрудничеству в вопросах воспитания ЗОЖ;
3. формированию ответственного отношения родителей к своему здоровью и здоровью детей.

**Предварительная работа:** подбор дидактического материала, беседы с родителями и детьми о здоровом образе жизни, подготовка уголка «Как быть здоровым», серии консультаций о ЗОЖ, доклада «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», подготовка памяток о ЗОЖ для родителей, домашнее задание для родителей творческий проект на тему: «Здоровый образ жизни в нашей семье»

**Оборудование:** карточки с заданиями для родителей, памятки для родителей о ЗОЖ, ноутбук, экран, проектор.

**Ход круглого стола:**

#### **1. Вступительное слово воспитателя.**

Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили, могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т.д. Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и общества.

## **2. Анкета для родителей (см. приложение 1)**

**Тезис воспитателя 1:** «Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

**Тезис воспитателя 2:** «Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависят от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

**Тезис воспитателя 3:** «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие».

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни, который включает несколько положений:

- правильное питание;
- режим;
- культурно-гигиенические навыки;
- закаливание;
- физкультура;
- прогулки на свежем воздухе;
- отказ от вредных привычек.

### **3. Игра «Закончи пословицу»**

Родителям предлагается закончить пословицы о здоровом образе жизни (см. приложение 2)

### **4. Викторина «Наше здоровье» (см. приложение 3)**

Родители становятся в шеренгу, при правильном ответе на поставленный вопрос викторины они делают шаг вперед, при неправильном – шаг назад. Все, кто оказался в 1 линии, садятся на места, а кто во второй линии – остаются. Оставшимся предлагается выполнить физкультминутку (приложение 4).

**5. Домашнее задание родителей - защита творческих проектов по теме: «Здоровый образ жизни в нашей семье» (приложение 5).**

### **6. Выводы - подведение итогов.**

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни – это:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос ЗДОРОВЫМ?

Тогда сделайте ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ!

**Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!**

## Список используемой литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.
2. Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // – Ребенок в детском саду. – №2. – 2003.
3. Доронова Т.Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с. (Серия “Библиотека руководителя ДОУ”).
5. Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.
6. Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства”). – Киров, 2004.
7. Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.
8. Стеркина Р.Б., Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Основы безопасности детей дошкольного возраста: программа для дошкольных образовательных учреждений / – М.: АСТ, 1998.
9. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.

### **Анкета для родителей**

1. Фамилия, имя ребёнка
2. Что такое здоровье?
3. Что такое «здоровый образ жизни»?
4. Какие факторы влияют на здоровье детей?
5. Кто из родителей занимался или занимается спортом, каким?
6. Есть ли у ребёнка дома спортивный уголок?
7. Посещает ли ваш ребёнок спортивные секции, какие?
8. Как ваш ребёнок относится к купанию (с удовольствием, боится воды, спокойно)?
9. Может ли занятие в бассейне стать причиной болезни ребёнка, почему?
10. Какие закалывающие процедуры Вы проводите дома?
11. Часто ли болеет ребёнок простудными заболеваниями? Какова причина заболевания на ваш взгляд?
12. Есть ли у ребёнка другие заболевания?
13. Нужна ли вам помощь детского сада?
14. Какие методы закалывания Вы знаете?

### Приложение 2

#### **Игра «Закончи пословицу»**

Чистота – ...(залог здоровья!)

Чисто жить – ...(здоровым быть!)

Кто аккуратен – тот людям ...(приятен!)

Грязь и неряшливость – путь...(к болезням!)

Чистая вода – для хворобы... (беда!)

Быть здоровыми хотим – помогает нам...(режим!)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие... (друзья!)

### Приложение 3

#### **Викторина «Наше здоровье»**

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? – ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? – НЕТ.
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? – НЕТ.

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел.? – ДА.
5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? – ДА.
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? – ДА.
7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - НЕТ.
8. Отказаться от курения легко? – НЕТ.
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? – НЕТ.
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? – ДА.
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? – ДА
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? – НЕТ.
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? – ДА
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? – НЕТ.

Приложение 4

### **Физкультминутка**

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели – все в полном порядке.

Приложение 5

### **Творческие проекты родителей на тему: «Здоровый образ жизни в нашей семье»**

Приложение 6

### **Рекомендации родителям по закаливанию в домашних условиях**

#### **Основными правилами закаливания являются следующие:**

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.
3. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать

впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

4. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

5. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

6. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

8. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

9. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

Специальными закаливающими мероприятиями являются: ультрафиолетовое облучение, гимнастические занятия, массаж, воздушные, свето-воздушные, водные процедуры, в том числе плавание, рефлексотерапия, сауна.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7. Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

8. Баня (сауна): начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке), желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фиточая. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.

9. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

10. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.

## Родительский уголок с литературой по ЗОЖ

