

Круглый стол для родителей «За здоровьем всей семьей»»

Цель: повысить уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни, сохранения, укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
- **Вступительное слово.**

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 не 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. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

- **Вопросы:**
- **Что такое здоровье? (Ответы родителей)**

«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.

- **Какие факторы влияют на здоровье детей? (Ответы родителей)**

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 зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

- **Как родители вы, возможно, знакомы с основами ЗОЖ.**
- **Что такое «здоровый образ жизни»? (Ответы родителей)**

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. Чтобы помочь своему здоровью и здоровью ваших детей, каждый может сделать следующее:

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- соблюдать простые правила гигиены;
- отказаться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Беседуя с детьми о здоровье, я спросила: «Дети, что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Они ответили не задумываясь - пить таблетки. «Подождите»,- сказала я. «Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?» «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- Правильное питание
- Режим
- Культурно-гигиенические навыки
- Закаливание
- Физкультура
- Прогулки на свежем воздухе.
- Отказ от вредных привычек.
- **Игра: «Вопросы и ответы».**
- **Вопросы о здоровом образе жизни:**

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (**Высказывания родителей**)

Ответ: «Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организм».

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? (**Высказывания родителей**)

Ответ:

«Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье»

3. Что такое рациональный режим? Способствуете ли вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка? (**Высказывания родителей**)

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. 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:

- Перед сном не наедаться.
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
- Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
- Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
- Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
- Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

4. Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе? **(Высказывания родителей)**

5. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли вы рационального питания? **(Высказывания родителей)**

Питание.

- Максимально разнообразить стол.
- Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
- Не заставлять есть, когда не хочется.
- Не награждать едой.
- Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
- Исключить из рациона напитки типа «кока — кола», чипсы.
- Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно - кишечном тракте.
- Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

6. Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса? Какими видами движения чаще всего занимаетесь вы с ребенком? **(Высказывания родителей)**

Кроме пользы - только польза.

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

7. Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму? **(Высказывания родителей)**

Закаливание.

Закаливание - 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, кроме оздоровительного воздействия даёт 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 настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь - отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни». При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаляющего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в оздоровлении ребенка? Считаете ли вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания вы используете в своей семье? (**Высказывания родителей**)

Задача родителей - в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров) ; комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закалять организм продуктами растительного происхождения? Какими? (**Высказывания родителей**)

10. Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка? (**Высказывания родителей**)

11. Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные наклонности родителей? (**Высказывания родителей**)

Ограничение телевизора и компьютера.

Как утверждают американские специалисты - в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и 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.

12. Есть ли у вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях? (**Высказывания родителей**)

13. Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом? (**Высказывания родителей**)

• **Викторина на тему: «Здоровье».**

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

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? (ЛОЖЬ) (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)

Все, кто оказался в 1 линии, садятся на места, а кто во второй линии - остаются.

Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - всё в полном порядке.

Все, что мы с вами сейчас делаем, как это можно назвать? (**Ответы родителей**)

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный образ жизни. Он способствует здоровью или нет? (ДА)

Присаживайтесь на места.

• Игра «Закончи пословицу!»

Чистота – залог здоровья!

Чисто жить – здоровым быть!

Кто аккуратен – тот людям приятен!

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

Гигиена, чистота – нам здоровье.... красота!

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

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

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

ОКНО, или очень короткие новости.

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны - они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- амариллис, бегония уничтожают микробов;
 - аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
 - циперус, папоротник увлажняют воздух;
 - душистая герань положительно влияет при неврозах, заболеваниях уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию);
 - каланхоэ лечит раны, насморк;
 - хлорофитум очищает состав воздуха.
- **Домашнее задание.**

Если у вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти комнатные растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

• 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!

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!