

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ  
САД № 17 «ЛАДУШКИ»

*Круглый стол*  
*для родителей*

*«Здоровая  
семья – здоровый  
ребенок»*

*Подготовила:  
Воспитатель  
Фазлыева М.А.*

*г. Нижневартовск*

Автор: Фазлыева Минара Ахметовна.

Описание: Данная работа может быть использована воспитателями для проведения общения за круглым столом—родителей (законных представителей)

Цель: привлечение родителей к сотрудничеству по вопросам воспитания и физического развития, потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

### **План подготовки к проведению круглого стола**

1. Оформление выставки «Моя спортивная семья».
2. Подготовка приглашений.
3. Оформление выставки методической литературы по теме круглого стола.
4. Оформление фото стенда «...Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».
5. Подготовка сообщения для родителей на тему: «Забота о здоровье ребенка».
6. Оформление места проведения собрания.
7. Подготовка видео презентации: «Сохраним здоровье с детства!».
8. Подготовка памяток для родителей по теме круглого стола.
9. Заключение.

#### **1. Вступление.**

Тихо звучит музыка. Стулья расставлены полукругом, на столе методические рекомендации и литература для родителей.

#### **2. Дискуссия.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на встречу за круглым столом.

«Человеческое дитя – здоровое... развитое...  
Это не только идеал и абстрактная ценность,  
но и практическая достижимая норма жизни».

«Дорогие родители! Здоровье и общее физическое развитие — основные критерии для определения того уровня развития, при котором ребенок может посещать школу и успешно справляться с требованиями учебно-воспитательного процесса.

Физическая готовность к школе означает, что ребенок физически хорошо развит, закален, у него сформированы основные двигательные умения и гигиенические навыки.

**Как добиться этого ?**

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

### **Сообщение на тему «Забота о здоровье ребенка».**

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к её знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать 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 в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, активным прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни и формировать потребность физической культуры.

**- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?** (высказывания родителей) – интерактивная деятельность с родителями.

• **Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.**

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

И важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их возрастную двигательную активность, отдыхе, др.

**Брифинг – обсуждение на тему:**

**Активная прогулка является одним из существенных компонентов режима.**

Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – **работоспособность.**

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий, и включать в себя физическую нагрузку (бег, прыжки, упражнения на тренажерах на детских площадках, пусть самые простые).

Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

- **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.**

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

***Кто из вас дома проводит закаливающие мероприятия, и какие?*** (высказывания родителей).

А теперь мы предлагаем посмотреть и прочитать высказывания ваших детей о здоровье и что для него необходимо. (видео-презентация).

**Блиц-опрос:**

***Какие условия созданы у Вас и что предпринимаете Вы для физического развития ребенка и укрепления его здоровья?*** (высказывания родителей)

**Вывод:** Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым – надо ежедневно уделять этому внимание.

**Помните, здоровье и успешность ребенка в ваших руках!**

**Работа с памятками.**

Уважаемые родители! На столах лежат памятки по возрастным особенностям физического развития, здоровому образу жизни ребёнка в семье, организации досуговой деятельности и др. Познакомьтесь, пожалуйста, с ними.

Согласны ли вы с данными советами? Если да, то какой из них считаете наиболее значимым? Какие из этих советов вы уже использовали в практике воспитания?

Насколько успешно?

(Родители вслух зачитывают те советы, которые, по их мнению, самые важные и нужные.)

Эти памятки мы дарим вам. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.

(Содержание памяток для родителей смотреть в приложении).

### **Заключение.**

Забота о том, что бы ребенок был здоровым, крепким, ловким, гармонично развитым и успешным – это приоритетные позиции детского сада и семьи. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о пользе физической культуры и спорта и показывать личный пример, тем лучше это отразится на жизни ребенка и его здоровье