|  |
| --- |
| **Круглый стол на тему: «Как сохранить здоровье ребенка в семье»**  Работа с родителями    Инструктор по ФК Масливец О.В.  Задачи:   * Осознать необходимость заботы о здоровье своих детей. * Пропагандировать здоровый образ жизни. * Приобщать к сотрудничеству родителей с детским садом.   Предварительная работа: Анкетирование родителей.  Вступительное слово:         Мы все хотим, чтобы наши близкие и наши дети были здоровы. Ничего нет важнее, чем здоровье наших детей. Нужно сделать все возможное и невозможное, чтобы наши дети правильно развивались, хорошо себя чувствовали, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.  Взрослым надо понять, что все их привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка все члены семьи, воспитывающие ребёнка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни. Большинство из нас, 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.  Заботливые родители знакомы с основами ЗОЖ.  Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.  **Вопросы дискуссии:**  - 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.  **1 вопрос:** **Назовите эти положения.**  Ответы:   1. Правильное питание 2. Режим 3. Культурно-гигиенические навыки 4. Закаливание 5. Физкультура 6. Прогулки на свежем воздухе. 7. Отказ от вредных привычек.   - Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает  о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.  - Известный психолог Владимир Леви писал: «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые   * не здороваются * не умываются * не чистят зубы * не читают книги * не занимаются (спортом, физкультурой, танцами и т.д.) * не работают * не женятся * не лечатся   И всё только потому, что их к этому принуждали».  **2 вопрос:** **Можно ли обойтись без принуждения?**  Ответ: В большинстве случаев можно.  **3 вопрос:** **Что для этого нужно проявить?**  Ответ: Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребёнка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому.  **4 вопрос:** **Что, по Вашему мнению, входит в понятие «здоровый образ жизни»?**  **5 вопрос: Какова роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ?**  **6 вопрос: Как Вы проявляете достаточную активность в физическом воспитании детей?**  **7 вопрос: Что может сделать каждый, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье своих детей?**  Ответы:  – 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.  **8 вопрос: Какие правила по питанию Вы можете соблюдать дома?**  Ответ:   1. Максимально разнообразить стол. 2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе. 3. Не заставлять есть, когда не хочется. 4. Не награждать едой. 5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время. 6. Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы. 7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно - кишечном тракте. 8. Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.   **9 вопрос: Почему важно соблюдать режим дня? Чему способствует правильно организованный режим дня?**  Ответ: Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. 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.  **10 вопрос: Какие правила нужно соблюдать для хорошего сна?**  Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:   1. Перед сном не наедаться. 2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов. 3. Спать нужно, как можно более раздетым. 4. Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну. 5. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи. 6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий. 7. Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.   **11 вопрос: Какие виды закаливания Вы знаете? В чем польза закаливания?**  - 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 закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.  **12 вопрос: Почему нужно обращать внимание на двигательную активность?**  Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.  Кроме пользы - только польза.  Совместные велопрогулки, 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.  **13 вопрос: Почему необходимо ограничивать телевизор и компьютер?**  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.  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!  ***Анкета для родителей:***  “Путь к здоровью ребёнка лежит через семью”  Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является значимой для нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье.  Заранее благодарим Вас!   1. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?:  * плохое, * удовлетворительное, * хорошее?  1. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год? 2. В котором часу Ваш ребёнок ложится спать? 3. Делает ли Ваш ребёнок зарядку? 4. Делаете ли Вы сами зарядку утром? 5. Чем любит заниматься Ваш ребёнок в свободное время? 6. Сколько времени Ваш ребёнок смотрит телевизор или играет в компьютер? 7. Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если “Да”, то какие? 8. Как Вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у Вашего ребёнка? 9. Для сохранения здоровья своих детей я предлагаю |
|  |