**Круглый стол с родителями**

**«Как приобщить детей к здоровому образу жизни»**

**Цель:** ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

**Задачи:** познакомить родителей с факторами, которые способны резко повлиять на здоровье детей, сформировать у родителей ответственность за здоровье своего ребенка, смотивировать на здоровый образ жизни.

**Форма проведения:** круглый стол, дискуссия.

**Оборудование  :** цветок из бумаги для игры

**Правила работы:** создание благоприятной атмосферы в отношениях между родителями и педагогом, взаимопомощь, повышение активности в обсуждениях и выступлениях по проблеме.

**Ход педагогического мероприятия:**

**Воспитатель:** Добрый вечер, уважаемые родители. Скажите мне пожалуйста, вы когда – нибудь задумывались о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? ( ответы) . Полностью согласна, потому что здоровье человека – самая главная ценность. Но , к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда начинаем его терять. По этому, я хочу сегодня вместе с вами вывести так называемую формулу здоровья, которая нам поможет это самое здоровье укрепить и  сохранить. Итак, начнем. Темой нашего круглого стола сегодня будет « Как приобщить детей к здоровому образу жизни?». Но прежде чем мы начнем работу, я хочу, чтобы вы поприветствовали друг друга не совсем обычным способом: Улыбнитесь соседу слева( справа)., прикоснитесь ладошками и скажите « Очень рада тебя видеть». Большое спасибо. Получилось довольно интересно. А вы знаете, что здоровье взрослого человека на 75%  определяется условиями формирования в детском возрасте. Именно с раннего возрасте следует приобщать ребенка в здоровому образу жизни. Поэтому здоровый образ жизни у детей необходимо формировать  именно в детском возрасте. Ответьте мне на вопрос Какие аспекты формирования ЗОЖ у детей вы знаете? ( ответы родителей). Сегодня я хочу вам предложить одну очень интересную игру, которая называется « Цветик – семицветик». Все мы в детстве смотрели этот мультик. Так вот, цель нашей игры состоит в следующем, вы отрываете один лепесток, на котором написаны некоторые аспекты, которые нужны нам для того, чтобы быть здоровым. Итак , начнем

**Первый лепесток- режим дня.**

В детском саду режим дня соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности детского учреждения. Чтобы ребенок рос здоровым, физически развитым и крепким, имел хороший аппетит, полноценный, здоровый сон, нужно обязательно придерживаться режима дня. Он является важнейшим условием правильного воспитания дошкольников. Это рациональное использование и четкое чередование сна, приема пищи, отдыха, различных  видов деятельности в течении целого дня. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Ответьте на вопрос соблюдаете ли вы режим дня дома?( ответы родителей).

**Второй лепесток  - культурно – гигиенические навыки.**

Наши дети подрастают и еще не всегда понимают, зачем надо мыть руки или умываться. Часто дети подражают взрослым и охотно повторяют все за мамой и папой. Нужно просто и понятно объяснить ребенку , почему не стоит ходить грязным. Для вашего ребенка вы должны быть положительным примером,  Необходимо просто рассказать ему о том, что мыть руки полезно. Сделать для ребенка место для умывания удобным- поставить табуретку, чтобы ребенок сам мог дотянуться до крана, повесить яркое полотенце, до которого он тоже может сам достать, использовать детское мыло в виде забавных зверюшек с приятным ароматом. Все действия нужно объяснять , лучше в игровой форме, проговаривая стишки.

Может быть у вас есть свои примеры как объяснить ребенку? Чем можете с нами поделиться? Какие приемы используете вы со своими детьми? ( ответы родителей).

**Третий лепесток – утренняя гимнастика.**

Обязательно проводите с детьми утреннюю гимнастику, подвижные игры.  Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в одно и тоже время , не более 5 минут. Проводиться желательно должна в одно время.  Тогда ребенок , приходя в сад, после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мыщцах. Систематически тренирую крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма ребенка. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения, разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте. Когда происходит формирование изгибов позвоночника. Чтобы ребенку было интересно, проводите все в игровой форме. Как  вы считаете, почему гимнастика необходима не только ребенку, но и взрослому? ( ответы родителей).

**Четвертый лепесток – закаливание.**

Самое главное, закаливание нужно проводить с учетом возрастных особенностей, одевать ребенка по сезону, не кутать, не переохлаждать, ходить босяком, по ребристой доске, по камушкам, по массажным дорожкам, – профилактика плоскостопия, полоскать горло травами, есть чеснок,лук, обязательно проветривать помещение, прогулки на свежем воздухе, много играть с ребенком на улице. Какие вы закаливающие процедуры считаете наиболее необходимыми? ( ответы родителей).

**Пятый лепесток – культура правильного питания.**

Обыграйте с детьми ситуации, в которые дети должны хорошо усвоить некоторые правила : не есть и не пить на улице, мыть руки перед едой с мылом, вернувшись с улицы; после туалета. Есть только мытые овощи и фрукты. Когда чихаешь или кашляешь – закрывать рот и нос платочком. Есть только из чистой посулы. Соблюдайте режим питания.  Расскажите детям , что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С и Д. , также расскажите в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

- Как вы считаете, удается ли вам соблюдать культуру питания, режим в вашей семье ? ( ответы родителей).

**Шестой лепесток- привлечение к сотрудничеству родителей в формировании здорового образа жизни у детей.**

Учите с детьми правила поведения на дороге, на проезжей части и тротуаре. Ваши дети будущие школьники. Основы безопасности , заложенные в раннем детстве, и ваш пример поведения на дороге, послужат положительным примером.

- Какие мероприятия проводит ваша семья для формирования ЗОЖ ? ( ответы родителей).И у нас остался последний, **седьмой лепесток- научите своих детей основам и правилам безопасности в быту.** Электричество, это опасно, острые и режущие предметы  трогать нельзя. Глаза надо беречь. Учите самостоятельному уходу за своим телом.

**Воспитатель:** Дорогие родители, мало только говорить о значимости здоровья. Надо предпринимать повседневные , пусть мелкие, но обязательные многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент,  на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье.

            Спасибо за внимание. Будьте здоровы. До свидания.