



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №6
«РУЧЕЕК» с.КАРМАН-СИНДИКАУ ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

**Круглый стол для родителей на тему:
«Здоровый образ жизни семьи — залог успешного
воспитания ребенка»**

Разработала: Воспитатель
МБДОУ Д/С№6 «Ручеек»
Созаева Мальвина Валерьевна

Заведующий МБДОУ Д/С№6
«Ручеек»



Э.С. Касаева

с. Карман-Синдикау
2022г.

Задачи :

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

Предварительная работа : анкетирование детей.

Форма проведения : круглый стол, дискуссия.

Правила работы :

1. Взаимопомощь!
2. Быть на равных условиях!
3. Спорить, но не ссориться!

Ход беседы

Вступительное слово

Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила : «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Ответ был однозначным — 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.

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 ребенок 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.

Вот что пишет известный психолог Владимир Леви : «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые :

- не умываются
- не здороваются
- не чистят зубы
- не читают книги
- не занимаются (спортом, физкультурой, танцами и т. д.)

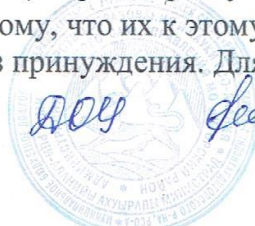
И все только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявлять и артистизм, и

Заведующая

В.О.У.

Фед.-

Т.С. Кавалева



хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребенка насильственно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому».

Питание.

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
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-колы», чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил у ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определенному 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 определенные правила :

1. Перед сном не наедаться
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18С
3. Спать нужно как можно более раздетым.
4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
5. 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 ребенок дома засыпал в одно и то же время.

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, дают много положительных эмоций. Самое главное — перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры

Заведующая ДОО



Т.А. Касеева