

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

**Круглый стол  
«Здоровье ребёнка в ваших руках»**



**Подготовила:**

**Сидоренко Елена Михайловна**

**г. Ставрополь**

**Цель:** способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья».

**Задачи:**

1. Содействовать повышению педагогической культуры родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий.

3. Приобщать родителей к жизнедеятельности ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

**Оборудование:**

- ✓ мультимедийный проектор для показа презентации «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»;
- ✓ памятки для родителей: «Движение – здоровье Ваших детей».

**План проведения круглого стола:**

1. Диспут о режиме дня.
2. Викторина на тему: «Здоровье».
3. Презентация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (с сопровождением).
4. Мастер класс «Гимнастика для глаз».
5. Игра «Закончи пословицу! »

**Ход мероприятия:**

1. Добрый день мамы и папы. Мы очень рады видеть Вас на нашей встрече.

Спасибо большое, что нашли время, и мы надеемся, что проведем его с пользой, тем более речь пойдет о самом главном, о здоровье Ваших детей. Растить здоровых детей – это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Родители являются защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков и педагогов.

Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? В современном обществе предъявляются новые, наиболее высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниями, способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, ведь стране нужны не только грамотные и талантливые личности, но и здоровые. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому одной из основных задач является, оздоровление детей. Начинать формировать здоровье нужно с раннего детства, ведь именно в это время наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, двигательная активность и оптимизм.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя так и детей. Эффективный результат полноценного физического развития и оздоровления детей, мы можем получить только при сотрудничестве детского сада и семьи, как двух

социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья детей. Забота о воспитании и здоровье детей, является главной задачей нашего детского сада. Так что же мы можем сделать, для того чтобы приобщить ребенка к здоровому образу жизни? Это мы постараемся выяснить во время нашей встречи. Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Прошу Вас ответить на вопрос «Что такое режим дня?»

### **Диспут родителей.**

**Обобщение:** режим дня система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиены и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в общей мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

### **2. 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.
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-7-
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

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

3. Презентация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (с сопровождением).

4. Мастер класс «Гимнастика для глаз» — воспитатель Сидоренко Е.М.

5. Игра «Закончи пословицу»:

Чистота – залог .... здоровья!

Чисто жить – здоровым .... быть!

Кто аккуратен – тот людям .... приятен!

Грязь и неряшливость – путь.... к болезням!  
Чистая вода – для хворобы .... беда!  
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!  
Забота о здоровье – это ежедневная целенаправленная работа. И то, что закладывается в ребенке с детства – остается с ним на всю жизнь.  
Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

### **ПАМЯТКА «Движение – здоровье Ваших детей»**

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми и развитыми, но не все знают, что это во многом зависит от двигательной активности ребенка. Движение необходимо для нормального развития. К сожалению, в наше время не только взрослые, но и дети проводят большую часть дня дома. Однако у детей выше естественная потребность в активных движениях (норма 20-30 тыс. шагов в сутки или 7 часов занятий физкультурой и спортом в неделю). Движение одно из условий нормального развития ребенка.

Физическая подготовка у каждого человека разная. Далеко не все взрослые и дети имеют хорошую физическую подготовку. Простой способ определения ее уровня - подъем по лестнице на 4 – й этаж за 2 минуты (это минимальное время для включения всех систем организма в активный рабочий режим).

Если затруднений во время подъема нет – физ. подготовка хорошая.

Если же есть одышка, подсчитайте пульс сразу же после подъема: больше 100-130 – хорошая, меньше 100 – отличная.

Физическую подготовку необходимо учитывать при организации спортивных нагрузок. Регулярность – необходимое требование оздоровительных занятий спортом. Физические упражнения предъявляют повышенные требования к работе сердца. Но если нагрузка увеличивается постепенно, от занятия к занятию, и проводятся они 3-4 раза в неделю, то это приносит пользу организму, тренирует его.

Для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень физической подготовки, желательно заниматься не менее 2-х и не более 5 раз в неделю. В результате: экономно работает сердце, нормализуется вес, улучшается сон, повышается работоспособность.

Выполняйте физические упражнения вместе с детьми. Семейные спортивные занятия восполняют дефицит двигательной активности, укрепляют контакты старших с младшими, общее приподнятое настроение в семье.

**Помните: движение - это здоровье! Будьте здоровы!**