

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»

Круглый стол для родителей
«Здоровье ребёнка в ваших руках!»

Воспитатель:
Хабаева А.Ю.

г. Владикавказ
2020 год

Директор ЦО «Интеллект» _____ Галаова Б.Н.



Цель: Показать необходимость здорового образа жизни в семье.

Задачи:

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

Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

Вступительное слово:

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Однако физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Беседа с детьми о здоровье, я спросила: "Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?"

-Пить таблетки.

"Если человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?" Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- 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.

Однако нельзя насильно принуждать. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. 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.

Вопросы дискуссии:

- 1.Что такое здоровье?

«Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная

Директор ЦО «Интеллект»

Галаова Б.Н.



катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

2. Что значит здоровый человек? Он какой?

Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился, портрет” идеально здорового ребенка.

3. Какие факторы влияют на здоровье детей?

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

4. Что такое «здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

5. Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

Дети, хотя они ещё не понимают всех опасностей вредных привычек родителей, они непроизвольно начинают их копировать. По этой причине необходимо по возможности не проявлять при детях свои нездоровые наклонности, уделив им время вне присутствия ребёнка. А лучше, стараться избавиться полностью, чтобы не подавать плохой пример своим детям. Это же касается и просмотра передач и фильмов. В этом случае лучше заблокировать взрослые каналы и ограничиваться просмотром фильмов, допустимых к просмотру в семейном кругу. Это будет отнимать много времени, но зато Ваш ребёнок будет расти психически здоровым.

6. Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу - минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.

Полоскать рот после еды.

Умываться холодной водой.

Следить за своим внешним видом.

Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.

Уметь избегать опасности.

Директор ЦО «Интеллект»

Галаова Б.Н.



Ежедневно менять трусики и носки.
Уметь пользоваться носовым платком.
Не есть овощи и фрукты немывыми.
Не есть много сладкого.

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 жевательная резинка 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. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.
 9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.
 10. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - 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 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 .

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!

Питание.

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.

Директор ЦО «Интеллект»



Галаова Б.Н.

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.

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому 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 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.

Закаливание.

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость 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!

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.

Двигательная активность.

Директор ЦО «Интеллект»

Калаова Б.Н.



Галаова Б.Н.

РЕСПУБЛИКÆ
ЦÆГÆГÆТ ИРÆСТОН – АЛАНИ

АХУЫРАД ÆМÆ НАУКÆЙЫ
МИНИСТРАД

ПАДДЗАХАДОН АХУЫРАДОН
КУСÆНДОН «ЦЕНТР «ИНТЕЛЛЕКТ»



РЕСПУБЛИКА
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»

362047, г. Дзæуджыхъæу,
М. Пехотинецтыуынг, 7 А
тел.: (8672) 61-14-13

362047, Владикавказ,
ул. М. Пехотинцев, 7 А
тел.: (8672) 61-14-13, 61-13-68
E-mail: intellekt-85@mail.ru

№ 568
от 11.10, 2020 г.

Справка-подтверждение

Дана Хабасовой Альбине Юрьевне воспитателю ГБОУ «ЦО «Интеллект» в том, что 02.03.2018 г. провела круглый стол с родителями в нетрадиционной форме на тему «Здоровье ребенка в наших руках»

Директор:



Галаова Б.Н.