

Круглый стол для родителей «Приобщение младших дошкольников к здоровому образу жизни средствами малых фольклорных форм»

Дискуссия за круглым столом с родителями

Тема: «Приобщение младших дошкольников

к здоровому образу жизни средствами малых фольклорных форм»

Задачи:

1. Пропогондировать здоровый образ жизни.

жизни у малышей.

3. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

Предварительная работа: анкетирование родителей.

Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

Правила работы:

Создание благоприятной атмосферы в отношениях

между родителями и педагогом.

Взаимопомощь.

Повышение активности в обсуждениях и выступлениях

по проблеме.

«физическая культура должна обеспечить осознанное отношение

Детей к собственному организму, выработать умение щадить

здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха,

питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные

силы, предупреждать заболевания.

В. А. Сухомлинский

Ход:

.Добрый день мамы и папы, бабушки и дедушки, мы очень рады видеть

Вас на нашей сегодняшней встрече. Спасибо большое, что нашли немного

время и мы надеемся, что проведём его с пользой

а сейчас я предлагаю расслабиться, отдохнуть от домашних дел и забот и просо поиграть, а игра называется «Знакомство». Мы с вами будем передавать вот этот цветок друг другу, поприветствуем, назовём себя по имени, улыбнемся и пожелаем что то приятное или комплемент (меня зовут Соня, я очень рада с вами познакомиться и т. д.)

Спасибо, посмотрите, у нас получилась настоящая цепочка здоровья, красоты, значит когда мы вместе, мы сильны и здоровы. Здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. Дети, как известно, продукт своей среды – оно формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать, именно начиная с детского возраста.

Уважаемые родители: - какие аспекты в формировании здорового образа жизни вы знаете - (ответы родителей) .

Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым нужно вести здоровый образ жизни, который включает в себя несколько положений.

Игра с родителями:

Возьмите «цветик-семицветик» оторвите лепесток, чтобы знать что же означает быть здоровым:

родитель срывает лепесток и читает что на нём написано:

«Это во – первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности детского учреждения.

В: а вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться спать и рано вставать. Это облегчит адаптацию. Время перед

сном должно быть мирным, обнимите своего ребёнка, поцелуйте, можете прочитать книгу, посмотреть картинки в книге. Это перейдёт в ритуал ваш ребенок будет спокоен.

Сорвём второй лепесток:

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать для чего это надо делать:

Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы быть закалённым, чтобы кожа была опрятной и здоровой, чтобы смыть микробы.

В: для закрепления навыков рекомендуется использовать

Художественное слово:

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Инсценировки игровых ситуаций:

Дидактические игры: «Купание куклы Тани»

«Водичка – водичка» и т. д.

Сорвём ещё лепесток

В – третьих:

Это гимнастика, двигательная деятельность

(подвижные игры, дыхательная гимнастика, мини-паузы, пальчиковые игры)

если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше.

«Берегите здоровье смолоду». Дети должны знать почему так говорят.

Обязательно проводите с детьми утреннюю гимнастику, подвижные игры.

Чтобы ребёнок охотнее откликнулся, проводите в игровой форме,

Сопровождая чтением: потешек, стихотворений:

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём легко, как лисята.

Ну а если надоест,

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

Сорвем ещё лепесток

В- четвёртых

Закаливание детей с учётом здоровья. Одевать ребёнка по сезону.

Не кутать, не переохлождать. Ходьба босяком по солевым дорожкам,

профилактика плоскостопия: ходьба по ребристой доске, камушкам,

по массажным дорожкам. Полоскание горла травами.

Фитонциды: чеснок, лук. Проветривание помещения.

Прогулки на свежем воздухе. Наблюдайте с детьми за окружающим,

играйте в подвижные игры, чтобы прогулка приносила пользу и здоровье

вашим детям.

Сорвём пятый лепесток

.Культура питания. Обыграйте с детьми ситуации в которые дети

должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице, мыть руки

перед едой с мылом, вернувшись с улицы, после туалета.

Посчитайте с детьми сколько раз они должны помыть руки.

Есть только мытые овощи и фрукты. Когда чихаешь или кашляешь

Закрывать рот и нос платочком. Есть только из чистой посуды.

Соблюдайте режим питания, если у ребёнка плохой аппетит прочитайте Стихотворение А. Барто «Вкусная каша». Расскажите детям что в овощах и фруктах много витаминов А. В. С. Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

2. Приобщать к сотрудничеству родителей в формировании здорового образа

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

От простуды и ангины

Помогают витамины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

А шестой листочек нам гласит:

На дороге берегись!

Учите правилам поведения на дороге. На проезжей части и тротуаре.

Ведь ваши дети будущие школьники. Основы безопасности

заложенные в раннем детстве, и ваш пример поведения на дороге

послужат положительным примером.

Вот глазок зажѣгс

Круглый стол для родителей «Приобщение младших дошкольников к здоровому образу жизни средствами малых фольклорных форм»
красный,

Путь закрыт – идти опасно!

А зелёный свет горит –

«Проходите» - говорит.

И последний лепесток

Учите детей основам безопасности в быту.

Электричество это опасно, острые и режущие предметы – трогать нельзя.

Глаза надо беречь. Учите самостоятельному уходу за своим телом.

Приобщайте детей к здоровому образу жизни.

Только говорить о значимости здоровья – это мало; 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

своё здоровье!