

«Взаимодействие ДООУ и семьи по формированию здорового образа жизни»

Цель: обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Предварительная работа: фото и видеосъемка детей; создание презентации *«Здоровьесберегающие технологии»*; разработка памятки *«Формирование здорового образа жизни»*.

Ход круглого стола:

- Здравствуйте, дорогие родители! Мы хотим не просто поприветствовать вас за нашим круглым столом, а пожелать вам здравствовать – быть здоровыми.

Здравствуйте – и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

Здравствуйте – и мы хотим сказать, что нам приятно, что вы нашли время и пришли на собрание.

Тема, которую мы будем с вами обсуждать очень важна и направлена на развитие ребенка.

В.А. Сухомлинский сказал: *«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*.

Что же такое здоровье? Обратимся к *«Словарю русского языка»* С.И. Ожегова: *«Правильная, нормальная деятельность организма»*.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие технология”. Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога.

Целью: здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья.

Выделяют следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

- Медико-профилактическая технологии -обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

- Физкультурно-оздоровительная технология — направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка (*закаливание, дыхательная гимнастика, развитие физических качеств и т.п.*)
- Социально-психологическое благополучие ребенка – психическое и социальное здоровье ребенка.
- Образовательные – воспитание культуры здоровья дошкольника.
- Обучение здоровому образу жизни:

1. физкультурные занятия
2. игротренинги, игротерапия
3. коррекционные

- Технология активной сенсорно-развивающей среды.

Физкультминутка для родителей

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

*(имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «**тише, тише**» приседают, на «**выше, выше**» — выпрямляются.)*

Ветер веет над полями
Ветер веет над полями,
И качается трава. *(плавно качают руками над головой.)*
Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*
Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*
Там немного отдохнём.
(сидят.)

- Мы каждый год поднимаем вопрос о здоровьесбережении детей. У нас дома у каждого есть свои методы закаливания. Вы владеете разной информацией. Поэтому мы предлагаем вам игру, в ходе которой мы постараемся выяснить, что же взрослые могут сделать для того,

чтобы воспитать у детей потребность к сохранению и укреплению своего здоровья, а так же закрепить информацию о выше сказанных технологиях.

Игра «**Найди правильный ответ**»

Здоровый образ жизни это:

а) Свободный режим

- б) Жизнь по режиму, занятия спортом, сбалансированное питание, пол-ноценный сон.

2. Правильная осанка – это:

а) Опущенные плечи, согнутые в коленях ноги

- б) Прямое положение туловища и головы, развёрнутая грудная клетка

в) Запрокинутая голова, выпяченный живот, плоская грудь, отстающие лопатки, плоская спина

3. Для формирования правильной осанки надо:

а) заниматься только лечебной гимнастикой

- б) выполнять комплексы утренней гимнастики, заниматься плаванием, массажем, подвижными играми

в) достаточно спать на жёсткой кровати без подушки

4. Вид закаливания, основанный на ходьбе по разным поверхностям:

- а) босохождение

б) обтирание

в) обливание

5. Спортивное устройство для тренировки отдельных групп мышц:

а) скакалка

- б) тренажёр

в) обруч

6. Вид гимнастики, направленный на развитие мелкой моторики:

а) дыхательная

б) утренняя

- в) пальчиковая

•

7. Игры, способствующие развитию движений детей:

а) компьютерные

б) настольные

- в) подвижные

8. Что менее всего защитит от простуды и гриппа:

- а) частое мытьё рук

б) противогриппозная прививка

в) отказ от прогулок в холодное время года

9. Как правильно дышать:

а) ртом

- б) носом

в) ни один вариант, ни лучше и не хуже другого

10. Самый любимый детьми атрибут, используемый во многих спортивных играх:

а) скакалка

- б) мяч

в) обруч

11. В выходной день лучше всего:

а) поваляться в постели

б) отправиться в гости, там много развивающих мультиков, и дети смогут пообщаться друг с другом

- в) совершить прогулку всей семьёй, поиграть в подвижные игры на улице, заняться спортом

12. Фактор, который в большей степени влияет на здоровье ребёнка:

а) экология

б) наследственность

- в) образ жизни

- Просмотр видеофильма *«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»*.

- Иногда взрослым кажется, что занятия физической культурой требуют очень много времени. Но мы утверждаем, что это не так. Всегда можно найти 5 минут для веселой физминутки по песенке в исполнении В.Винокура *«Танцуй сидя»* (был предоставлен видеоматериал с детьми снятый предварительно)

- Вот и подходит к концу наша встреча. Мы надеемся, что все то, о чем мы сегодня говорили было полезным. На память о нашей встрече дарим вам памятки.

Памятка для Родителей «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки, массажа.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или игра у компьютера.
4. Любите своего ребенка, он — ваш. Уважайте членов своей семьи, они — попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки: ругаем не ребенка, а его неправильное поведение, обязательно заканчивая словами: **«Я верю в тебя, ты так больше не будешь»**.
8. Личный пример по здоровому образу жизни — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

Предлагаем проект решения нашего круглого стола:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью
2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режимного дня детского сада
3. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи
4. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку

Искренне желаем вам и детям здоровья, счастья и семейного благополучия!

Анкета для родителей:

1. Кто из родителей занимается или занимался спортом? (если да, то каким)
2. Каким видом спорта занимается ваш ребенок? (если нет, то каким бы хотел заниматься)
3. Установлен ли режим дня для вашего ребенка дома и соблюдается ли он? (да, нет)
4. Похож домашний режим на режим дня в д/саду? (да, нет) Можете расписать свой режим

5. Ваш ребенок встает сам или его надо будить по утрам?
6. Какие правила личной гигиены соблюдаются для вашего ребенка дома? *(моете руки после туалета, перед едой; умываетесь ли по утрам, чистите зубы, моете ноги перед сном и т. д.)*
7. Проводите ли с детьми закаливающие мероприятия дома? *(да, нет. Если да, то какие)*
8. Кто из членов семьи проводит больше времени с ребенком?
9. Гуляете ли вы со своим ребенком после д/сада? *(да, нет, иногда)*
10. Гуляет ли ваш ребенок один, без присмотра взрослых? *(да, нет, иногда)*
11. Сколько времени проводит ваш ребенок у телевизора ежедневно?
12. Какие передачи он смотрит? *(перечислить)*
13. Какие виды деятельности ребенка используете дома, после прихода из д/сада и в выходные? *(перечислить)*
14. Любимые игрушки, игры и занятия вашего ребенка