

Проведение круглого стола с родителями на предмет ЗОЖ

Жданов А.В., к.п.н., ст.
преподаватель СПб
АППО

Важные аспекты мероприятия

- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- создание единого педагогико-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений педагогов и родителей;

Проблема (пример)

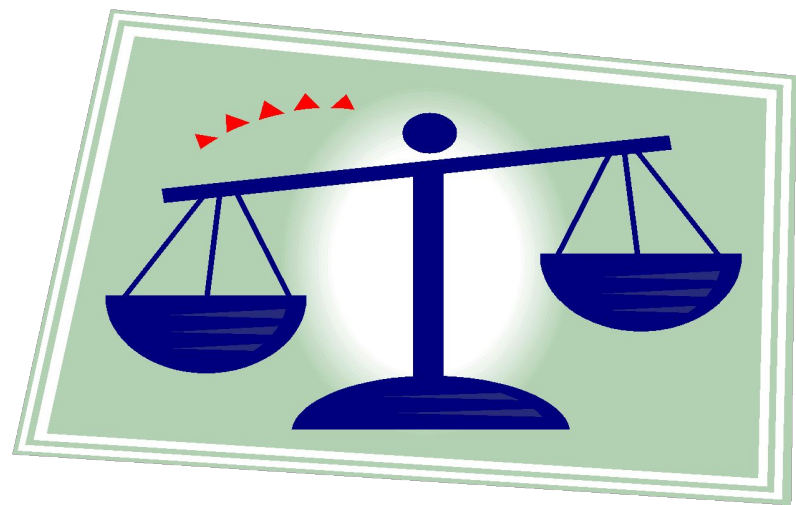
- недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье: несоблюдение режима дня, сниженная активность, несбалансированное питание и т.д.

Пример плана-конспекта

- — выступление;
 - диспут о режиме дня;
 - презентация (с сопровождением);
 - мастер класс «Гимнастика для глаз»;
 - задание для родителей;
 - изготовление настольной книги для детей «И это все о нем»;
 - выступление медицинского работника
- ОО

Цель

- способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства «Образовательная организация – семья»

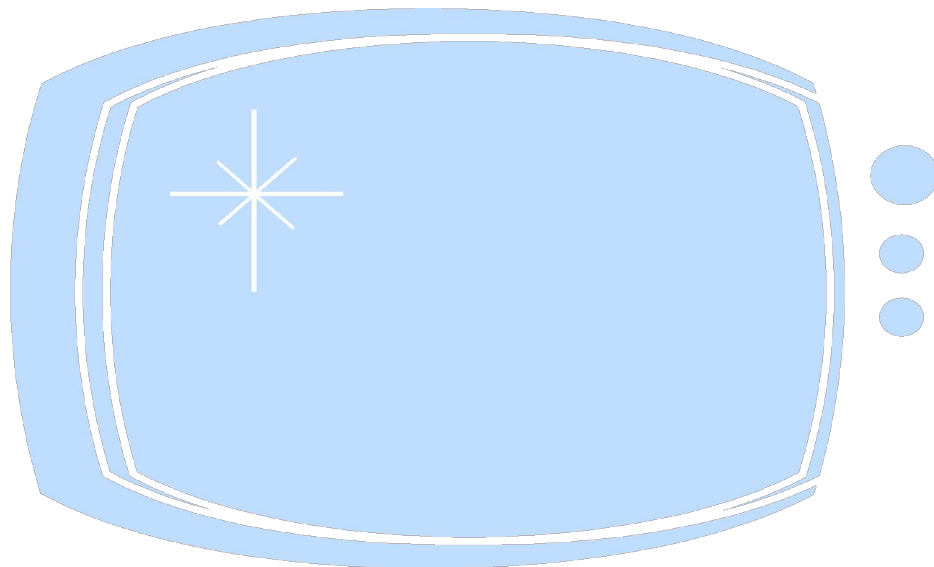


Задачи

1. Содействовать повышению педагогической культуры родителей в определенной области (например, 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 ОО через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

Оборудование

- Мультимедийный проектор и экран для показа презентации

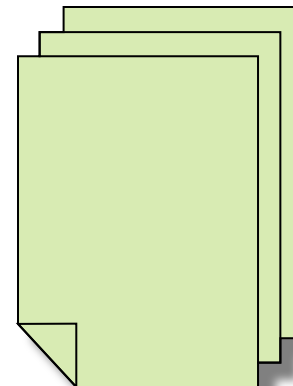
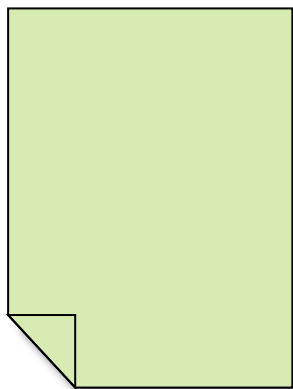


Памятки для родителей

- — «Режим дня»
- — «Сон – лучшее лекарство»
- — «Глаза – главные помощники»
- — «Правильное питание»
- — «Чистота – залог здоровья»

Предварительная работа

- анкетирование «Здоровая семья – здоровый Я», изготовление: пригласительных открыток, буклетов, памяток, подбор плакатов



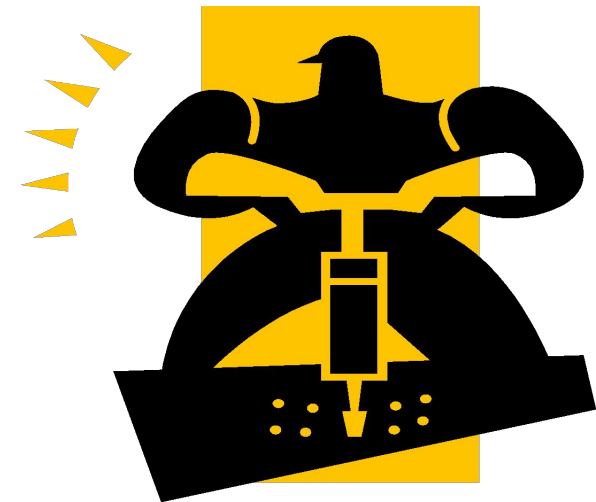
Приветственное слово

- Дорогие родители! 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. А чтобы наша встреча была полезной для наших детей, предлагаю изготовить для них настольную книгу «И это все о нем!». На столе есть все необходимое для работы



Задание для родителей

- На страницу яркого цвета с изображением солнышка, подберите и наклейте картинки «Польза». На страницу темного цвета, с изображением тучки, подберите и наклейте картинки «Вред». Тема страницы будет зависеть от плана нашей встречи



Краткое вступление к «режиму дня»

- 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 нашей образовательной организации. 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?»

Далее – дискуссия родителей

- **Вывод:** 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 приема пищи, сна, прогулок, излишняя нагрузка на зрение (гаджеты, телевизор и т.д.) отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Родительский мастер-класс

- Далее –возможно проведение мастер-класса кем-либо из родителей (согласовывается заранее) – например, точечный массаж или алгоритм беседы с ребенком о важности режима дня и т.д. (в зависимости от возможностей родителей)



**Далее – мастер класс от воспитателя
(например, Гимнастика для глаз)**



Помним про принцип наглядности

- Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностям.



5 принципов рационального питания детей

- 1. Регулярность – соблюдение режима питания.
- 2. Разнообразие – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи.
- 3. Адекватность – пища, которая съедается в течение дня ребенком, должна восполняться энергозатратами его организма.
- 4. Безопасность – это правило личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.
- 5. Удовольствие – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма

Заключение

- Выступление медицинского работника, с ответами на вопросы родителей

В завершении

- Складывается книга «Это все о нем»
- Как Вы полагаете, что будет в ее содержании?

