

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад компенсирующего вида №33**

**Круглый стол с педагогами
По теме:
«Формирование навыков ЗОЖ у детей
и их родителей»**

**Подготовила:
Безрукова А.В.**

Свирск 2020г.

Круглый стол с педагогами «Формирование навыков ЗОЖ у детей и их родителей»

- Уважаемые, педагоги, послушайте стихотворение:

Педагог читает стихотворение В.Крестова «Тепличное создание»

Болеет без конца ребенок. Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.

- Ведь я его с пеленок всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним - то в больницу, то в аптеку, лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой мы из детей растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Вступление

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и родителей и нас – педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, а став взрослыми, вошли в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми.

Не зря в Уставе ДООУ в гл.2 п.2 сказано, что основными задачами дошкольного учреждения являются:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей

В главе 4 п.14. записано, что педагогические работники обязаны: охранять жизнь и здоровье детей дошкольного учреждения.

В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Уже к 6-7 годам лишь пятый ребенок может считаться абсолютно здоровым.

Объяснений складывающейся ситуации много: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни, нервно – психические перегрузки.

Перечисляя «факторы нездоровья» возрастающего поколения, мы забываем о самом существенном – это неумение, как детей, так и родителей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, несформированность основных навыков сохранения здоровья.

Одной из приоритетных задач нашего ДООУ является - повышение индекса здоровья детей на 5%, поэтому сегодня за нашим круглым столом разговор пойдет о том, как сформировать у детей и взрослых навыки ЗОЖ.

Цель нашего круглого стола: Определить наиболее эффективные формы работы с родителями по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Мы предлагаем Вам разделить на 2 команды.

Задание №1 «Вопрос – ответ»

Командам раздаются одинаковые вопросы. На обсуждение 3 минуты.

а) Как вы понимаете значение слова «ЗОЖ»?

б) Перечислите основные элементы ЗОЖ.

По определению И.И. Мечникова ЗОЖ – сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурных сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

«ЗОЖ нельзя приобрести раз и навсегда на каком – то этапе воспитания и развития личности.

Образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо постоянно учить».

Из словаря, ЗОЖ – это система привычек и поведения в повседневной жизни и в экстремальных условиях, которые обеспечивают человеку необходимый уровень

жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей для решения личных проблем и вопросов.

По современным представлениям в понятие «ЗОЖ» входят следующие компоненты:

- личная гигиена;
- физические упражнения;
- рациональное питание;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- закаливание;
- психическое здоровье.

Задание № 2. «Мозговая атака»

Вам предлагается следующее задание:

- 1 команде: а) Объясните важность для формирования ЗОЖ режима дня ребенка.
б) Объясните важность для формирования ЗОЖ культурно – гигиенических навыков.

- 2 команде: а) Объясните важность для формирования ЗОЖ правильного питания
б) Объясните важность для формирования ЗОЖ двигательной активности.

На обсуждение 3 минуты.

Вывод: Из ваших ответов видно, что для формирования ЗОЖ важен каждый компонент.

Задание 3. «Блицтурнир» - Кто быстрее ответит?

Вопросы:

1. Без чего, по вашему мнению, не может жить человек? *(без воды, пищи, сна)*
2. Почему еда ребенка должна быть разнообразной?
*(Ни один продукт не дает всех питательных веществ: один дает энергию – мед, гречка, изюм, масло; другие – помогают строить организм и делать его более сильным – творог, рыба, мясо; а фрукты и овощи помогают расти и развиваться организму.
Из рубрики «Это интересно знать»: Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слов «vita» - жизнь, с «амин» получилось слово «витамин». К примеру, детям 6 -7 лет надо съесть в день 500 -600 гр. овощей и фруктов.)*
3. Перечислите основные принципы организации питания.
*(- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильная расстановка мебели.)*
4. Как микробы попадают в организм?
(при чихании, кашле, через грязные руки, через пользование другими вещами, грязные фрукты и овощи, если человек не закаляется, иммунитет ослабляется и.т.д.)
4. Какие секреты долголетия вам известны?
(закаленное тело, правильное питание и режим дня, спокойный характер, ежедневный физический труд)

4. Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?
(Правильно сидеть за столом, равномерно распределять нагрузку на руки, спать на жесткой постели с невысокой подушкой, выполнять различную работу с максимально выпрямленной спиной, выполнять упражнения по укреплению мышц туловища)

«Оздоровительная минутка»

А сейчас мы предлагаем вам немного отдохнуть и проверим вашу осанку.

Упражнение называется «Гора».

Встаньте, пожалуйста.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте.

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой.

Представьте, что ваше тело, как гора.

Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» - и тянется вверх.

Другая говорит: «Нет, сила во мне!» -и тоже тянется вверх.

«Нет!» - решили они. «Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих!».

«Потянулись обе руки вместе вверх, сильно – сильно.

Медленно опустите руки, улыбнитесь, молодцы.

Задание № 4 «Как вы поступите?»

Каждой команде предлагается ситуация, для обсуждения 5 минут.

1. Как Вы поступите, если ребенок отказывается от предложенного блюда или напитка?
(Какую работу вы проведете с детьми, а какую - с родителями?)
2. Как Вы поступите, если ребенка привели в детский сад небрежно одетого, с грязными ногтями?
(Какую работу вы проведете с детьми, а какую - с родителями?)

Задание № 5.

- Уважаемые коллеги, из предложенных форм работы с родителями по формированию навыков

ЗОЖ, выберите (подчеркните) наиболее эффективные по вашему мнению.

Обоснуйте свой выбор.

Из своего опыта предложите другие эффективные формы работы с родителями.

На обсуждение 5 минут.

Предложенные формы работы с родителями:

- консультации
- круглый стол
- памятки
- индивидуальные беседы
- семинар - практикум
- родительское собрание
- участие в эстафетах, соревнованиях
- День Открытых Дверей
- Дни Здоровья
- выставки рисунков
- анкетирование
- оформление стендов

Как мы видим, в работе с родителями можно использовать разнообразные формы по формированию навыков ЗОЖ, но не все они на деле оказываются эффективными.

Поэтому лучше использовать наиболее приемлимые формы, приносящие положительный результат.

Вывод:

Чтобы выполнить годовую задачу, направленную на повышение индекса здоровья, надо постоянно, систематически прививать детям навыки ЗОЖ через плодотворную работу с родителями, т.е. учить их быть здоровыми.

Приложение

Задание №1 «Вопрос – ответ»

- а) Как вы понимаете значение слова «ЗОЖ»?
- б) Перечислите основные элементы ЗОЖ.

Задание №1 «Вопрос – ответ»

- а) Как вы понимаете значение слова «ЗОЖ»?
- б) Перечислите основные элементы ЗОЖ.

Задание № 2. «Мозговая атака»

- 1 команде: а) Объясните важность для формирования ЗОЖ режима дня ребенка.
- б) Объясните важность для формирования ЗОЖ культурно – гигиенических навыков.

Задание № 2. «Мозговая атака»

- 2 команде: а) Объясните важность для формирования ЗОЖ правильного питания
- б) Объясните важность для формирования ЗОЖ двигательной активности.

3.

- 1. Как Вы поступите, если ребенок отказывается от предложенного блюда или напитка?

(Какую работу вы проведете с детьми, а какую - с родителями?)

- 3.2. Как Вы поступите, если ребенка привели в детский сад небрежно одетого, с грязными ногтями?

(Какую работу вы проведете с детьми, а какую - с родителями?)

5. Предложенные формы работы

с родителями:

- консультации
- круглый стол
- памятки
- индивидуальные беседы
- семинар - практикум
- родительское собрание
- участие в эстафетах, соревнованиях
- День открытых дверей
- Дни Здоровья
- выставки рисунков
- анкетирование
- оформление стендов

- совместные занятия для детей и родителей

Из своего опыта предложите другие эффективные формы работы с родителями.

5. Предложенные формы работы с родителями:

- консультации
- круглый стол
- памятки
- индивидуальные беседы
- семинар - практикум
- родительское собрание
- участие в эстафетах, соревнованиях
- День открытых дверей
- Дни Здоровья
- выставки рисунков
- анкетирование
- оформление стендов
- совместные занятия для детей и родителей

Из своего опыта предложите другие эффективные формы работы с родителями.