***Круглый стол "Здоровый образ дошкольника"***

***Здоровье*** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов. Сбережения здоровья детей – приоритетное направление деятельности детского сада. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей и возможностей. Прежде всего здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микроклимата, который его окружает. Более полноценное физическое развитие и оздоровление детей возможно при сотрудничестве семьи и детского сада, как двух основных социальных структур, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

**Ожидаемый результат:**  
**— повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;  
— создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений воспитателей и родителей;  
— оформление**

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

**Форма проведения:** **круглый стол**

**Место проведения:** ……………….

**Цель:** **способствовать созданию единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья».**

**Задачи:**

**1. Содействовать повышению педагогической культуры родителей в области 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 ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.**

**Оборудование:** **просмотр сказки по формированию здорового образа жизни " Колобок, или путь к здоровью!"**

**Памятки для родителей:"Растим здорового ребенка", "Здоровый образ жизни семьи", "Формирование здорового образа жизни"**

**Предварительная работа:** **анкетирование «Физическое воспитание в семье", изготовление: пригласительных открыток, буклетов, памяток, подбор плакатов.**

**Ход:**

Добрый день мамы и папы, бабушки и дедушки. 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.

***Выступление:***

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Родители являются защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков и педагогов.  
Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? В современном обществе предъявляются новые, наиболее высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниями, способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, ведь стране нужны не только грамотные и талантливые личности, но и здоровые.  
В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому одной из основных задач является, оздоровление детей. Начинать формировать здоровье нужно с раннего детства, ведь именно в это время наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, двигательная активность и оптимизм.  
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 нашего детского сада. 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?»

***Диспут родителей.***

***Обобщение:***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 еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

***Выступление учителя-логопеда ……*«Точечный самомассаж против вирусных инфекций»**

***Мастер – класс «Гимнастика для глаз»*— воспитатель ……….**

**Выступление воспитатель ………..(демонстрация таблицы на магнитной доске)**

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

***Существует 5 принципов рационального питания детей – это:***

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 незнакомыми продуктами.  
5. Удовольствие – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты организма.

И в заключении перед Вами выступит медицинский работник нашего детского сада. Она ответит на все ваши интересующие вопросы.

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей и родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы»**

**В.А. Сухомлинский.**