

Круглый стол для родителей «Здоровый образ жизни формируется в семье»



- 1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**
- 2. РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В СОВМЕСТНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РЕБЕНКОМ.**
- 3. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ .**
- 4. ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ.**
- 5. РАЗНОЕ**

Что такое здоровье?



- Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие. На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Какие факторы влияют на здоровье детей?



- Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

«Быть здоровыми хотим!».



На прогулке



Что такое «здоровый образ жизни»?



- **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.**

Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни?

Его основные компоненты:

- - рациональный режим;
- - систематические физкультурные занятия;
- - использование эффективной системы закаливания;
- - правильное питание;
- - благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как ваша семья заботится о здоровье?



- Можно ли закаливать организм продуктами растительного происхождения? Какими?
- Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка?
- Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные склонности родителей?
- Есть ли у Вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях?
- Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом?

Физкультминутка.



Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до
пятки?

Если сумели - все в полном
порядке.

Игра «Закончи пословицу! »



- Чистота – залог
- Чисто жить – здоровым
- Кто аккуратен – тот людям
- Грязь и неряшливость – путь....
- Чистая вода – для хворобы
- Быть здоровыми хотим – помогает нам....
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие...

ОКНО, или очень короткие новости.



- Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.
- - амариллис, бегония уничтожают микробов;
- - аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
- - циперус, папоротник увлажняют воздух;
- - душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию) ;
- - каланхоэ лечит раны, насморк;
- - хлорофитум очищает состав воздуха.

Комнатные растения



Комнатные растения



Гибискус



Пеларгония Грандифлора



Роза Патио



Фиалка Ситилайн



Хлорофитум Бони



Хризантема Зембла



Соланум



Бегония Рекс



Эхмея Фасциата Примера

Домашнее задание.



Если у Вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

Итог круглого стола



- Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!
- Здоровый образ жизни – это:
 - • отказ от вредных привычек;
 - • оптимальный двигательный режим;
 - • рациональное питание;
 - • закаливание;
 - • личная гигиена;
 - • положительные эмоции;
 - • высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос
ЗДОРОВЫМ?

**Тогда сделайте
ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ВАШЕЙ СЕМЬИ**

Спасибо!

