

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



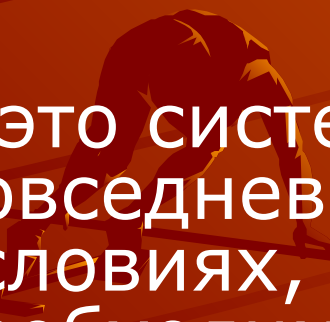
Разработал:
Ст.воспитатель Серова Н.Э.
МАДОУ «Детский сад № 5»

Здоровый образ жизни – это

- сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурных сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

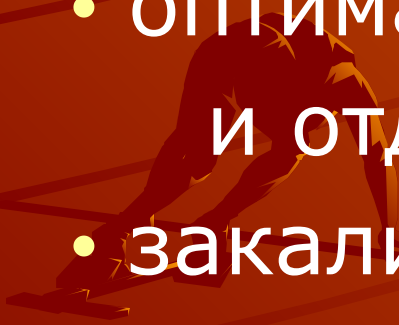
«ЗОЖ нельзя приобрести раз и навсегда на каком – то этапе воспитания и развития личности. (И.И.Мечников)

– 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. (Словарь)



Компоненты ЗОЖ:

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



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.

Эффективные формы работы с воспитанниками ДОУ по формированию осознанного отношения к своему здоровью

Игры-занятия

«С утра до вечера»,
«Лекарственные растения», «Наши друзья - витамины»,
«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»,
«Путешествие в страну Здоровья».

Чтение художественной литературы

Д.Орлова
«Приключения Стобеда», И. Семенова
«Неболейка»,
Лукьянова «Моя первая книга о человеке».

Совместная образовательная деятельность вне занятий

моделирование обучающих ситуаций, дидактические игры:
«Полезно-вредно»,
«Хорошо или плохо»,
«Где живет витаминка?»,
«Полезные/вредные продукты»,
просмотр видеороликов

Эффективные формы работы с родителями воспитанников ДОУ по формированию у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью

- Анкетирование
 - Опрос
- Изучение мед.карт
- Консультации
- наблюдения

- Конкурс семейных газет «Папа, мама, я – спортивная семья»,
- Выпуск информационных листовок(экспресс-листовки, в которых находят отражение проблемные темы по ЗОЖ)

Совместные спортивные мероприятия

«Ловкие, быстрые, смелые», «Малые олимпийские игры», эстафеты-соревнования с участием пап к празднику 23 февраля.