

**Цели:** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей полезных привычек.

**Ход мероприятия:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вас приветствовать за нашим круглым столом.

Согласитесь приятно себя чувствовать здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем они говорят, мы сейчас узнаем.

**Разминка “Сложи пословицу”**

*(На столе выкладываются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом. Родители должны собрать из частей пословицу о здоровье. Пословицы зачитываются.)*

И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Как вы уже догадались сегодняшний разговор у нас пойдет о здоровье, о полезных привычках.

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоциации у вас вызывает слово “привычка”?

*(Рассуждения родителей)*

Привычка - Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными. *(толковый словарь Ожегова).*

Привычка - это такое действие, которое человек выполняет автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться в огороде. Все это полезные привычки.

**Игра-упражнение “Сорняки и розы”**

Давайте поиграем в игру “Сорняки и розы”. Сначала мы поделимся на две команды, выбрав на подносе определенную карточку *(сорняки и розы)*. Команда с карточками роз рассуждают на тему: какие бы вы хотели видеть полезные привычки у вашего ребенка? Ответы записывать на карточки.

Вторая команда с карточками сорняков рассуждают на тему: что такое вредные привычки? Так же ответы записывать на карточки. Отводится на игру определенное время - 10мин.

*(Звучит бодрая музыка)*

Воспитатель обобщает ответы родителей о полезных привычках. Карточки с розами прикрепляются на ватман с изображением вазы, стебельков и листьев. Создается коллаж в виде букета роз.

*(Звучит тревожная музыка)*

Воспитатель обобщает ответы родителей о вредных привычках.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода - дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, 20% - от здоровья родителей и еще 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывает в себе с детства уважение к самому себе.

Родителям раздаются памятки с полезными привычками.

### **Приложение 1.**

#### **Варианты пословиц**

- “Здоровье дороже золота”
- “Здоровье ни за какие деньги не купишь”
- “В зоревом теле - здоровый дух”
- “Посеешь привычку - пожнешь характер”
- “Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!”

### **Приложение 2.**

#### **Памятка для родителей. Полезные привычки.**

1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.
  - Воспитывать опрятность
  - Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком - исключительно своими предметами личной гигиены
  - Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.
2. Соблюдение питьевого режима
3. Закаливание

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома - по рекомендации, полученные в детском саду и в поликлинике.

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях

- Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице
  - Регулярно выполнять гигиенические процедуры
  - Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном горло кипяченой водой комнатной температуры
  - Умываться и мыть руки следует прохладной водой
4. Утренняя гимнастика
  5. Двигательная активность
  6. Длительные прогулки на свежем воздухе
  7. Соблюдение режима дня
  8. Правильное питание
    - К новой пище приучать малыша постепенно
    - На первых порах предлагайте пробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию
    - Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте есть, лучше покажите ребенку пример
    - Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.