Круглый стол с родителями «Роль спорта в нашей семье»

Цель: воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни детей в сотрудничестве с семьей на основе взаимообмена семейного опыта по формированию ЗОЖ.

Задачи:

- Укреплять физическое и психическое благополучие воспитанников.
- Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Формировать гармоничные отношения между детьми и взрослыми, осознанного, бережного отношения к здоровью с целью повышения его уровня.

На столе расставлены методические рекомендации для родителей: «Физическое воспитание. Советы родителям», «Здоровый образ жизни семьи», «Детский уголок в квартире», «Физическое воспитание ребенка в семье», «Су-Джок терапия». Родители занимают места, знакомятся с методическими рекомендациями.

Ход мероприятия

1 часть. Вступительное слово педагога.

Уважаемые родители! Я благодарю всех, за то, что вы пришли на встречу за круглый стол и буду очень рада, если вы обменяетесь опытом вашей семьи по формированию Здорового Образа Жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

Поэтому вы родители, проводя воспитательное мероприятие по здоровому образу жизни в первую очередь должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт. Сегодня важно нам, педагогам и родителям, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

2 часть. Практическая часть.

Так как мы с вами говорим о здоровье и здоровом образе жизни, я предлагаю немного размяться.

Разминка «Капитан Краб»

А теперь давайте поиграем в игру «А вам слабо?»

Дети и родители показывают свои умения (сесть на шпагат, сделать колесо, сделать мостик и т. д.)

А сейчас я предлагаю вам поделиться с нами своим семейным опытом по формированию здорового образа жизни и презентовать свои проекты.

3 часть. Презентация родителями своих фото-проектов «Роль спорта в нашей семье»

Уважаемые родители! Я благодарю Вас за ваши проекты, рассказы, за современный взгляд на здоровый образ жизни. Желаю Вам и вашим детям быть здоровыми. И помните! Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным! Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно! Здоровье - это счастье!

Уверена, в будущем у ваших детей будет полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Памятка для родителей

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
6. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
7. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
8. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.
9. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
10. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
11. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
12. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
13. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка.