**Круглый стол с родителями онлайн «Здоровый образ жизни в семье»**

**Цель**: Формирование основ повышения компетентности родителей  в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

**Задачи**:

1. Ознакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья  младших школьников в домашних условиях и условиях школы.

2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

3. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

4. Развивать чувство единства, сплоченности.

5. Продолжить развивать потребность у родителей вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом.

Уважаемые, родители, здравствуйте ещё раз! Кажется, какое простое и обыкновенное слово - здравствуйте. А ведь в нём всё: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и, конечно же, пожелание здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье детей, о факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровьядошкольников в домашних условиях

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Послушайте притчу и ответьте  на вопрос: «О чем будет идти речь на сегодняшней онлайн встрече?»

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека.

Вопрос  к вам,  **как вы думаете, каким должен быть человек?** (здоровым)

(И у каждого человека это  главное – Его здоровье.)

И тогда они стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. **То, что упущено в детстве, трудно наверстать.**

Поэтому важным направлением в школьном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Поэтому главными  задачами  с вами, является  что?

-(Укрепление здоровья детей,  формирование у них представлений о здоровье,  как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни).

И темы нашей встречи: *«Здоровье наших детей в наших руках»* «Здоровый образ жизни в семье»

Сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье наших детей в частности, о том, как помочь детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

Выделяют основных 4 компонента здоровья, взаимодействие которых и является основой здоровой личности:

**Здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

**Здоровье психическое** – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

**Здоровье социальное** – мера социальной активности, деятельного отношения человека к миру.

**Здоровье нравственное** – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияют многие факторы: малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса и стрессовые воздействия, несоблюдение режима дня и гигиенических требований, психологический климат в семье, неправильное питание, а также развитие сотовой связи и всеобщая компьютеризация.

Уважаемые родители, я бы хотела, чтобы вы поделились своим опытом формирования здорового образа жизни своей семьи.

Итак, остановимся подробнее на каждом пункте.

**Рациональное питание**. *Удается ли вам организовать дома правильное и рациональное питание? (нужно(важно )для ваших детей или нет)*

*(Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.)*

**Двигательная активность**. *Как вы создаете необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении?(удается, если нет, то почему)*

Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

**Значение сна для детей.** *Соблюдается ли дома правильный режим дня? Нужно ли это вашему ребёнку?*

Особое место в режиме дня отводится сну. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость

**Гигиенические требования**. *равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня*

*Воздушно-тепловой режим* – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Установлено, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–22 градусов. Обязательным является *ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.*

*Световой режим* – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора, препятствовать возникновению близорукости.

Есть еще 2 новых, современных фактора, которые очень сильно влияют на здоровье детей – **компьютер и мобильный телефон.** Некто сказал: «Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»

**Влияние компьютера.**

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь. *Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он? Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?*

- сидячее положение в течение длительного времени;

- электромагнитное излучение;

- перегрузка суставов кистей рук;

- повышенная нагрузка на зрение.

*Как обезопасить себя и своего ребенка?*

-предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.

-не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.

-не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.

-крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.

**Повышение психоэмоциональной устойчивости.**

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ребёнка в том числе, не активные эмоции,  а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия.

*Как вы справляетесь с этим?*

Ребёнка важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ребёнок будет испытывать радость от процесса познания.

**Практикум для родителей(здоровьесберегающие технологии**

1.Дыхательная гимнастика:

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**2.Самомассаж . «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

*(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)*

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать

*(Указательным пальцем растирают крылья носа.)*

лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком.

*(Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.)*

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

*(Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.)*

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна.

**3. Самомассаж ладоней** с **использованием шишек** :

Раз, два, три, четыре, пять,

Шишку будем мы катать.

Шишку будем мы катать,

Раз, два, три, четыре, пять.

Сосновая шишка нам колет ладошки.

Мы покатаем шишку немножко.

4.**Пальчиковая гимнастика «В детский сад идти пора»** Этот пальчик хочет спать,

 Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

 Этот пальчик уж заснул.

 Тише, тише, не шуми,

 Пальчики не разбуди.

Встали пальчики – «Ура!»

В детский сад идти пора!

5.**Гимнастика для глаз. «Снежинки»**

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*

 Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели*, (отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *(поднимать снежинки верх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*

Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

Итак, возникает вопрос: **«Почему же болеют наши дети?)**

Предлагаю вам  порассуждать над вопросом: *«Что я могу сделать, чтобы мой ребенок не болел?»* *Возвращаемся к нашей «корзине проблем», которые мы обсудили и собираем «корзину решений»(говорим по очереди)*

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье можно воспитать поистине здоровое потомство.

        Обратная  связь:

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Я очень надееюсь, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист-разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: …

        Примерное решение родительского собрания:

организовать дома правильный режим дня и питания *(срок – постоянно, отв. – родители)*.

создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении *(срок – постоянно, отв. – педагоги, родители)*.

равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня *(срок – постоянно, отв. – педагоги, родители)*.

Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований школы и семьи в вопросах здоровья детей *(срок – постоянно, отв. – педагоги, родители)*.