Суворова Н.В.

**Диспут «Режим дня, гигиена, физическая активность –основные аспекты здорового образа жизни».**

Предварительная работа с родителями:

Изготовление плакатов с высказываниями о здоровье.

Выпуск газеты «Здоровая семья-здоровые дети».

Изготовление санбюллетеня.

Группа оформлена плакатами с высказываниями знаменитых людей о здоровье. Подготовлена выставка книг, изготовленных совместно детьми и родителями на тему «За здоровье всей семьей».

Задачи:

- Привлечь внимание родителей к проблеме формирования у детей привычки здорового образа жизни.

- Способствовать распространению семейного опыта.

- Способствовать укреплению семьи посредством совместных мероприятий.

Ход диспута.

Вступление: Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей. Направленные на сохранение и улучшение здоровья.

В Международном терминологическом словаре санитарного просвещения перечислены основные аспекты здорового образа жизни:

1.укрепляющий здоровье жизненный режим, пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой;

2.физическая культура и занятия спортом;

3.рациональное питание;

4.гармонические отношения между людьми;

5.личная гигиена и соответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта;

6.негативное отношение к вредным привычкам (употреблению табака, спиртного, злоупотреблению лекарствами).

Какие факторы ЗОЖ вы еще добавите? (правильно организованный, приносящий удовлетворение труд, достаточный сон, закаливание, вызывающие положительные эмоции формы досуга).

Обсуждение вопроса: От каких условий зависит возможность следовать принципам ЗОЖ?

Вывод педагога: Следует помнить, что благоприятные условия – это лишь предпосылка для здорового образа жизни, для реализации его принципов. Так, хорошая обеспеченность пищевыми продуктами – это условие для рационального сбалансированного питания. Но при отсутствии соответствующей культуры потребления – путь к избыточному весу и тучности. Хорошая квартира может быть местом для гигиенически целесообразного образа жизни и местом для ссор, неумеренного употребления спиртных напитков.

Теперь более подробно остановимся на следующих аспектах здорового образа жизни:

**Физическая активность.**

Обсуждение вопроса: Как вы реализуете занятия физкультурой и спортом в семье?

Вывод педагога: Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и степени развития детей. Во время занятий по физкультуре формируются основные навыки движений – ходьбы, бега, лазанья, прыжков, метания, с постепенным их усложнениями и повышением качественных характеристик от младшего к старшему возрасту. Физическое развитие включает в себя: катание на коньках, плаванье, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, физические занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, и физические упражнения на прогулке. Но перед тем, как начать ребенку заниматься физкультурой и спортом необходимо учесть его физическое развитие и его потенциал.

Обсуждение вопроса: Проводите ли утреннюю гимнастику в выходные дни, во время отпуска? Поделитесь опытом.

Вывод педагога: Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы. Она снимает остаточное торможение после сна. Обеспечивает тренировку всех мышц, часто способствует воспитании. Хорошей осанки. Летом утренняя гимнастика проводится на улице. По времени она занимает 5-10 минут. Утренняя гимнастика должна проводится не только в детском саду, но и в семье.

Обсуждение вопроса: Дайте определение понятию: «Физическая культура ребенка?»

Выводы педагога: Физическое воспитание комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. Физическое воспитание способствует умственному, нравственному, эстетическому. Трудовому воспитанию. Оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, положительно влияет на процессы роста и развития детского организма. В конечном итоге физическое воспитание является надежным средством увеличения биологических резервов организма ребенка. Занятия физической культурой позволяет избежать возникновения целого букета заболеваний – это является весомым аргументов в пользу физической активности.

**Рекомендации родителям.**

Физическое воспитание является своего рода комплексом разнообразных средств для гармоничного развития ребенка. Вместе с физическим воспитанием ребенок учится ориентироваться в пространстве, формирует потребность в движении, развивает двигательную активность и самостоятельность. Поэтому необходимо использовать любую возможность для занятий физической деятельностью: играть с ребенком в подвижные игры, соревноваться с ним в ловкости, делать утреннюю гимнастику, давать больше свободы для самостоятельной физической деятельности. Душевный контакт между вами при выполнении физических упражнений повысит у детей интерес к занятиям физической культурой. Физическую активность надо внедрять в образ жизни не завтра, а уже сегодня. И чем раньше, тем лучше. Хочется добавить, что физическая активность является наилучшим средством борьбы за долгую полноценную жизнь, помогает сохранить высокую работоспособность и присутствие духа в самых трудных испытаниях.

**Режим дня.**

Обсуждение вопроса: Что такое режим дня?

Выводы педагога: Режим дня- это четкий распорядок жизни в течении суток. Правильный соответствующий возрасту ребенка режим, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку дня потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени. Организм как бы настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты времени, нервной энергии, не вызывает утомления.

Обсуждение вопроса: Какие основные моменты предусматривает правильная организация режима дня?

Выводы педагога: Более эффективно повышает работоспособность и способствует полноценному отдыху детей, правильная организация всего режима суток-времени бодрствования и сна. Именно правильно организованный режим дня является важнейшим условием, содействующим эффективному процессу совершенствования всех систем детей.

Правильная организация режима дня предусматривает:

- определенную продолжительность различных видов деятельности;

- достаточный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

- регулярное питание;

- гигиенически полноценный сон;

- повышение двигательной активности путем увеличения занятий физической культурой и спортом.

Правильный режим дня считается только тогда, когда он предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

**Рекомендации родителям.**

Полноценное развитие ребенка невозможно без режима дня, режим настраивает не только мозг, но и весь организм на определенную деятельность, тем самым, давая возможность ребенку. Расти уравновешенным и более самостоятельным. Помните, что необходима регулярность режимных моментов, что обеспечивает выработку определенного ритма в деятельности организма ребенка.

Не забывайте, что прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормализует пищеварение. Постоянство времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию и более продолжительному сну детей. Режим дня должен соблюдаться и дома. Тем самым, способствуя воспитанию нормального психологически развитого ребенка.

Сон – один из основных компонентов дня.

Предлагаем вам обсудить поговорки, пословицы, загадки:

«Много спать-мало жить: что проспано, то прожито», «Сонлив, так и ленив», «Спит, хоть из пушки пали», «Сон правду скажет, да не всякому», «Пришел милый, да не повалил силой», «Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдет», «Что слаще меда, сильнее льва?».

**Информация для родителей.**

Для нормального развития ребенка сон имеет очень большое значение. Во время сна нервная система получает полный отдых, восстанавливается работоспособность нервных клеток.

Продолжительность ночного сна у детей дошкольного возраста должна составлять 10-12 часов. Двухчасовые колебания вполне допустимы, т.к. сон детей дошкольного возраста имеет значительные индивидуальные способности. Одним требуется большая продолжительность сна, другим чуть меньше. Родители обязательно должны это учитывать.

Дневной сон должен составлять 3-4 лет - 2ч.20мин.,4-5 лет – 2ч.10мин., 5-6лет – 1ч.50мин., 6-7лет – 1ч.45мин.

Детям, перенесшим заболевания, страдающим хроническими болезнями, а также очень легко возбудимым, в сутки надо на 1-1,5 часа больше. В детском саду удлиняют их сон, укладывая их первыми, а поднимая последними при дневном сне.

**Рекомендации родителям.**

Недосыпание, нерегулярность сна, тяжело отражается на здоровье детей. Качество сна имеет также большое значение. В тишине спит ребенок или нет. Родители также должны проследить, чтобы постель была не слишком мягкой, а подушка – высокой. В противном случает у ребенка могут появиться дефекты осанки, которые вызваны неудобным положением во время сна.

У ребенка должна быть выработана привычка спать и ставать в определенное время. Полезно перед сном гулять 10-20 минут, а комнату проветрить.

Все возбуждающее перед сном не дает уснуть легко, сразу, делает сон прерывистым, неглубоким. Не рекомендуется на ночь пить крепкий чай, кофе, т.к. это также возбуждает нервную систему. Для нормального сна необходима тишина и отсутствие яркого света.

Очень важным моментом является создание у ребенка положительного отношения ко сну. Этому во многом способствуют мягкие спокойные движения взрослых, а также тихая, ласковая речь.

**Гигиена.**

Обсуждение вопросов: Личная гигиена ребенка. В чем она заключается?

Выводы педагога: Для здоровья ребенка и взрослого человека очень важно ежедневно умываться, мыть руки, шею, утром и вечером чистить зубы, а перед сном ежедневно мыть ноги. Раз в неделю надо мыться и мылом и горячей водой, а каждый день принимать душ или обмываться теплой водой.

Ребенок должен иметь свое индивидуальное полотенце, зубную щетку, мыло, расческу.

Большое значение имеет и правильный уход за волосами. Мыть головы рекомендуется не реже 1 раза в неделю горячей водой с мылом или шампунем.

Конкурс для родителей: Кто больше знает стихов. Потешек, загадок о гигиене?

1.Потешка «Водичка, водичка»

2.Мама мыла Милу мылом,

Мила мыло не любила.

3.Стихотворение З.Александровой «Купанье»

4.А.Барто, П.Барто «Девочка чумазая»

5.С.Маршак «Детки в клетке», «Лебеденок»

6.Э.Мошковская «Приказ»

7.Потешка «Расти коса до пояса»

8.Загадки про полотенце, ножницы, мыло, воду.

**Рекомендации родителям.**

Приучать ребенка к гигиене надо с раннего детства. Важно развивать у ребенка положительное отношение к переодеванию, умыванию, мытью головы, ног, всего тела. Во время гигиенических процедур можно использовать потешки, песенки из устного народного творчества, стихов, они способствуют развитию положительного отклика на неприятные процедуры (например –мытье головы).

Ежедневно осматривайте кожу ребенка, обращайте внимание на небольшие покраснения или незначительную сыпь. В каждом таком случае ребенка показать врачу. Если на коже ребенка есть мелкие травмы (трещины, заусеницы, ссадины), их можно промыть кипяченой водой, смазать бриллиантовой зеленью. Кровоточащие ранки следует промыть дезинфицирующим раствором и заклеить пластырем.

Помните о том, что на грязной коже множество микробов, которые попав с рук на пищевые продукты, а через них в организм, могут привести к серьезному заболеванию. Ребенку надо иметь свое полотенце для рук и для лица, а также отдельное для ног.

Особое внимание обращайте на ногти на руках и ногах. Их необходимо обстригать не реже одного раза в 10 дней. Постельное белье следует менять 1 раз в неделю. Носки, колготки, трусы следует менять 1 раз в два дня и не реже.

**Итог**

Предложить родителям высказать свое мнение о данном мероприятии. Написать отзывы.

В конце мероприятия предложить познакомиться с выставкой книг, изготовленных родителями и детьми на тему «За здоровье всей семьей».

Раздать родителям памятку «Для чего нужен режим дня».

**Памятка для родителей «Для чего нужен режим дня».**

Для Вас и вашего ребенка начался новый учебный год. Каким он будет, что нового узнает Ваш ребенок, чему научится, -во многом зависит от нас – взрослых. А чтобы помочь освоить программу детского сада, мы должны правильно организовать режим дня.

Итак:

Ваш ребенок проснулся утром. Не заставляйте его сразу вставать, не дергайте, не торопите. Вы опаздываете на работу? Что ж, учтите это и рассчитайте свое время так. Чтобы ласково поговорить с малышом, пожелать доброго утра. Одно-два нехитрых физических упражнений помогут ему окончательно проснуться, а сделанные вместе с Вами –поднимут настроение.

Далее – непременные водные процедуры и, конечно, необходимо почистить зубы. С 3-х 4-х летнего возраста приучайте своего малыша к тому, что чистить зубы - обязательно.

Ребенок пришел в детский сад, где соблюдение правил режима дня – важнейший принцип воспитателя.

Прежде всего – утренняя гимнастика. Комплекс из 5-6 упражнений, сделанных под музыку. Зарядят ребенка энергией на весь день.

Своевременное, рациональное, 4-х разовое питание с интервалом не более 3-4 часов обеспечит растущий организм всеми необходимыми питательными веществами.

Виды занятий чередуются, в 4-х летнем возрасте – через 15-20 минут, в 5-6 летнем через 30-40 минут. Обязательные физкультминутки во время занятий. Музыкальные и физкультурные занятия полностью меняют вид деятельности в процессе обучения.

Особое внимание мы уделяем прогулке. Дети должны находится на воздухе не менее 3- часов в день. Прогулка используется для того чтобы ребенок мог бегать, прыгать, бросать мяч, играть в различные подвижные игры. Поэтому одежда не должна стеснять движений детей и соответствовать времени года. А минусовая температура на улице пусть вас не пугает. Мороз до -15 градусов не страшен детям до 3-х лет, а до – 22-х градусов всем остальным.

После прогулки и обеда самое полезное - сон: 2-3 часа, в зависимости от возраста детей.

После отдыха и полдника свободная игровая деятельность, творческая деятельность; развлечения, физические досуги, занятия в кружках.

И вот закончен рабочий день и ваш ребенок снова встречается с Вами, уважаемые мамы и папы. Он узнал много нового, чему-то научился и желает непременно рассказать и показать Вам все сразу. Выслушайте его, поговорите о прошедшем дне, почитайте любимую книжку. А не позднее, чем в 21.00 ребенок должен лечь спать. Хороший, спокойный сон – это основа здоровья. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы вечером ребенок не смотрел «страшные» фильмы, не перевозбуждался, не играл в шумные, чересчур подвижные игры. И уж конечно, когда ребенок лег спать, позаботьтесь о том, чтобы в соседней комнате не работал громко телевизор, притушите свет, а если у вас гости, попросите их говорить потише.

**Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность, - только в этом случае Ваш малыш станет здоровым и дисциплинированным человеком!**