

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 37»

Формирование у ребенка навыков ЗОЖ как профилактика негативных зависимостей в будущем

Подготовила: Сомова Н.А.,
старший воспитатель

с.Покровское

Цель:

- показать необходимость соблюдения здорового образа жизни в семье, через объединение усилия семьи и детского сада в решении задач, связанных с формированием навыков здорового образа жизни.

Задачи:

-выяснить, какую роль играют родители в совместной оздоровительной деятельности с ребенком;

-расширить и углубить знания родителей о потребностях ребенка-дошкольника для его комфортного психо-физического развития;

-узнать, каковы представления родителей о здоровом образе жизни;

-побудить родителей к совместной оздоравливающей деятельности с детьми, направленной на установление благоприятного эмоционального климата в семье;

- Сформировать у родителей практические умения и навыки, значимые для формирования у детей ЗОЖ.

Предварительная работа: анкетирование родителей, интервью детей.

Участники: Старший воспитатель, родители воспитанников.

Оборудование: проектор, экран, ноутбук.

Форма: круглый стол.

Оформление:

1. На стенах висят рисунки детей на тему «*Наша семья*», на полотне проектора написана тема круглого стола «*Мы выбираем жизнь без наркотиков!*».

2. На столах лежат буклеты, анкеты, фоном звучат голоса детей из интервью на тему «*КАК вы проводите свободное время с семьёй*»

Ход мероприятия.

Старший воспитатель: здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы здесь собрались с вами для того, чтобы еще раз поговорить об очень важной, на наш взгляд, проблеме негативных зависимостей, которые могут возникнуть у ребенка в будущем. Это алко -, наркозависимости, табакокурение, игромания.

Что же такое наркомания?

Наркомания - это страшное, неизлечимое заболевание. Тот, кто пристрастился к наркотикам, уже никогда не будет здоров. В медицине нет такого термина “выздоровление”. Есть медицинский термин “ремиссия” - это временное неупотребление наркотиков. Находясь в состоянии ремиссии, при любой стрессовой ситуации наркоман возвращается к приему наркотиков.

Существует 2 вида зависимости: психическая и физическая.

Психическая зависимость сохраняется на всю жизнь. Физическая зависимость (ломка) - снимается в стационаре.

Да, в последние годы – это самая большая, серьезная проблема России и всего мира в целом. Распространение наркомании происходит угрожающими темпами, как в России, так и в нашем районе. За последние 10

лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей – в 42 раза.

Один грамм героина: уничтожает дружбу, разрушает семью, останавливает умственное и физическое развитие, лишает здоровья и убивает.

Путь в наркоманию легок и прост, вернуться же оттуда в большинстве случаев невозможно.

Как мы знаем, болезнь легче предупредить, чем лечить...Поэтому сегодня мы поговорим о профилактике этого явления.

Как показывают многолетние наблюдения за детьми, ребенок, с детства привыкший заниматься спортом, содержать в чистоте свое тело, правильно питаться, проводить много времени на свежем воздухе, а не у экрана телевизора или компьютера, менее подвержен тому, что будучи взрослым, будет способен навредить своему здоровью. И именно с самого раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном самосохранении.

Сколько бы мы не грешили на окружение, больное общество, привычки формируются в семье. Наркомания, а так же курение, прием алкоголя – это вредные привычки. Как же бороться с вредными привычками?

Ответ прост – создавать полезные привычки. А это в первую очередь Здоровый Образ Жизни.

-Посеешь случай – пожнешь привычку;
Посеешь привычку – пожнешь характер;
Посеешь характер – пожнешь судьбу.

«Плохая привычка – это отсутствие хорошей».

1. Анализ анкетирования «Путь к здоровью лежит через семью»

От того, насколько ребенку комфортно в семье, насколько его понимают и принимают, зависит степень влияния на него социума, улицы...то есть очень важно, куда ребенок пойдет за помощью, советом в трудной ситуации. Психологический климат в семье самый важный критерий в формировании ЗОЖ. Полезные привычки формируются и прививаются в семье. Мы провели анкетирование среди родителей с целью выяснить насколько близкие отношения в семье между родителями и детьми, насколько дети задействованы в общих семейных мероприятиях, активно ли они задействованы в жизни семьи.

Вот таков результат:

2. Обсуждение рисунков детей на тему: «Наша семья».

Заранее дети готовят рисунки на тему: наша семья – как мы проводим время в выходные дни.

3 Запись ответов детей на магнитофон по теме: «Наша дружная семья»

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы:

- Как проходит выходной день в вашей семье? Чем вы занимаетесь?
- «Гуляют ли с вами родители в свободное время на улице, в парке?
- Любят ли играть с тобой папа или мама?
- В какие совместные игры вы играете?
- Читаете ли вы книжки дома? С кем вы это делаете?
- К кому ты обращаешься за помощью, когда тебе что-то непонятно, или когда у тебя какая то трудная ситуация?
- Как вы отмечаете праздники в семье? Например, день рождения?
- Делаете ли вы по утрам гимнастику?
- Какие полезные привычки есть у вас в семье?
- Чего бы тебе хотелось от родителей больше всего?

Вопросы для родителей по рисункам и записанным высказываниям детей.

1. Понравились ли Вам рисунки своих детей?
2. Узнали ли Вы себя в этих рисунках и высказываниях ребенка?
3. Что бы Вы дополнили в детских рисунках и в ответах детей?
4. Изменилось ли Ваше отношение после просмотра рисунков и прослушивания высказываний детей к прогулкам на свежем воздухе с детьми в свободное время и к тому образу жизни, которого Вы придерживаетесь в воспитании своего ребенка?

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, доверительные отношения, искренность в общении с природой, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха психологического климата в семье.

Что такое «здоровый образ жизни»? *(Ответы родителей)*

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

4. Игра: «Вопросы и ответы».

(Предложить родителям карточки с вопросами и ответами: у одних родителей вопросы, у других - ответы - о здоровом образе жизни; ответы зачитываются после высказывания мнения родителей на поставленный вопрос)

Вопросы о здоровом образе жизни:

1. Что же могут сделать родители для привития деткам полезных привычек? *(Высказывания родителей)*

Ответ: «Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организм. Развивать интерес и любознательность ребёнка, вовлекая его в совместные

интеллектуальные игры, путешествия, походы на природу, в лес, на речку...».

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? *(Высказывания родителей)*

Ответ: «Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье»

(Высказывания родителей)

3. Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка? *(Высказывания родителей)*

4. Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные наклонности родителей?

(Высказывания родителей)

12. Есть ли у Вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях? *(Высказывания родителей)*

13. Нужен ли дома уголок природы (животные, растения)? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом? *(Высказывания родителей)*

Было доказано, что совместная здоровьесберегающая деятельность родителей с детьми приносит следующие положительные результаты:

- углубляет взаимосвязь родителей и детей;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

5. Викторина на тему: «Здоровье».

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.

5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.

7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.

8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.

10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока ? - ДА

14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА.

15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Все, кто оказался в 1 линии, получают приз и садятся на места, а кто во второй линии - остаются.

Предлагаю Вам сделать прыжок вперед.

Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

Все, что мы с Вами сейчас делаем, как это можно назвать? (*Ответы родителей*)

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный образ жизни. Он способствует здоровью или нет? (*ДА*) Вручаю Вам тоже приз! Присаживайтесь на места.

6. Подведение итогов конкурса:

ЗОЖ на 50% зависит от его образа жизни! – это:

- отказ от вредных привычек;
- занятия спортом;
- рациональное питание;
- искренние доверительные отношения, поддержка;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос ЗДОРОВЫМ?

Тогда сделайте ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ

(*Предложить буклеты родителям*)

Вопросы к дискуссии

1. Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

2. Как приучить ребенка к тому, что мы зовем «здоровый образ жизни»?

(вывод - собственный пример родителей, фантазия, придумывание сказок и небылиц)

3. Какова роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ?

Вывод:

- готовить дома полезную еду,
- гулять с ребенком,
- ходить на лыжах,
- кататься на велосипедах, на роликах,
- купаться летом в пруду или реке,
- ходить босиком,
- ограничивать время около телевизора,

- учить дружить, договариваться.

Ведущий: уважаемые родители! Наша встреча подошла к концу. Мы благодарим вас за активное участие в обсуждении этой темы, призываем вас вести здоровый образ жизни вместе со своими детьми. Ведь то, что мы заложим в ребенка с детства, останется с ним на всю жизнь.

Все победы в жизни начинаются с победы над самим собой.

ЗОЖ - это крепкая семья; ЗОЖ – это счастливые дети; ЗОЖ - это надежные друзья; ЗОЖ - это интересная работа; Здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках. Выбирая здоровый образ жизни, вы выбираете жизнь!