Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**Детский сад №12 «Журавлик»**

города Рубцовска Алтайского края

658207, Алтайский край, г. Рубцовск ул. Дзержинского, 9

телефон: 5-93-33, 5-92-39, [detcad12@mail.ru](mailto:detcad12@mail.ru)

ИНН 2209010357; ОГРН 1022200811731

**Родительское собрание на тему:**

**«Семья -здоровый образ жизни»**

**Подготовила и провела: воспитатель**

**Полякова Любовь Васильевна**

**г. Рубцовск, 2021г.**

**Родительское собрание**

**в подготовительной группе "Пчёлки"**

**Тема:** «Семья-здоровый образ жизни»

**Цель собрания:** повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни, формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей.

**Повестка родительского собрания:**

1. Консультация на тему здорового образа жизни.

2.Безопасность детей в Новогодние праздники.

**Консультация для родителей:**

**«Семья -здоровый образ жизни»**

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед, - посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека‖. Восточная мудрость Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться еѐ красотой, очень важно иметь здоровье. ―Здоровье – не все, но без здоровья – ничто‖, — говорил мудрый Сократ. Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Ну, а каков он, здоровый ребенок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный. Здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому. Как правило. Он не нуждается в каких либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. Конечно, здесь дан ―портрет‖ идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку; это и правильно организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю, наркомании и курению. Неоценимое значение для здоровья имеет гигиена сна. Ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким. “Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем‖. Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло. Нежелательны и нарушения в установленном распорядке дня, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка. Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно знают о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Вы все знакомы с режимом дня детей 6-го года жизни в дошкольном учреждении, старайтесь придерживаться его и дома.

Ответьте на вопросы небольшой анкеты «да» или «нет». Болел ли Ваш ребенок за последние 6-12 мес.? Причина болезни? Соблюдает ребенок режим дня? Делает ли Ваш ребенок утреннюю гимнастику? Зубы чистит каждый день? На свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов? Ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько? Вы одеваете его по погоде? Посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью? Есть в домашней библиотеке книги о здоровье, кроме «Мойдодыра»? Ответили хотя бы 2 раза «нет», делайте выводы. Именно Вы ответственны за будущее ребенка, сам он не в состоянии знать, как и что надо делать, чтобы быть здоровым. Знаете такую притчу? «Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое.», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец». Ребенок, посещающий дошкольное учреждение, испытывает влияние двух комплексов микросоциальной среды, создаваемой в семье и в дошкольном учреждении. Эти две различные формы обеспечения условий для развития ребенка нельзя считать идентичными и противопоставлять друг другу. Каждая микросоциальная среда имеет как положительное, так и отрицательные возможности для воздействия на ребенка, чтобы обеспечить его полноценное развитие и хорошее состояние здоровья. Основными положительными факторами семейной микросоциальной среды являются многообразие предметов и явлений, окружающих ребенка, постоянное положительное эмоциональное общение его со взрослыми, внимание и индивидуальные его особенностям. Однако семья может оказывать и отрицательные воздействия. Скажем, когда в семье единственный ребенок, при неправильном воспитании у него может формироваться эгоцентризм - неспособность контактировать со сверстниками, более медленное формирование жизненно важных навыков (как самообслуживания и др.). Это отражается на развитии и состоянии его здоровья, задержка в приобщении к социальной жизни, закрепление вредных привычек, избыточная информация. Все эти отрицательные качества могут сформировать у ребенка в семье нездоровый климат. Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребенка. Отрицательно действуют на нервную систему и на личность детей разногласия в подходе к ним взрослых, например, отец слишком строг, а мать слишком мягка или когда родители проводят одну линию в воспитании, а бабушка другую и т.д. Неровный подход к детям часто наблюдается в тех семьях, где взрослые сами не всегда управляют своим поведением: легко взрываются, начинают кричать друг на друга и на детей, тут же начинают ласкать ребенка, стремятся его задобрить. Отрицательно сказывается на формировании личности ребенка не только заласкивание, но и излишняя строгость, постоянные запреты в удовлетворении законных его желаний и потребностей. Ребенок достаточно рано начинает выделять себя как личность; доброжелательное, внимательное и уважительное к нему отношение взрослых помогает ему утвердиться как личности. Хорошо, когда родители отдыхают вместе с детьми, ходят в парк, в лес, на каток, на лыжах. Когда ребенок подрастает, можно брать его с собой и в туристические походы. Вовлечение ребенка в трудовую деятельность семьи, предоставление ему с раннего детства возможности оказывать взрослым посильную помощь, помогает формировать у него потребность трудиться. Здоровый образ жизни в семье. Ваше внимание должно быть уделено следующим моментам: 1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей всем гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня. 2. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.п. 3. Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации. В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными. Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Для этого следуйте следующим советам: следите за соблюдением режима дня ребенка; беседуйте с ребенком о необходимости беречь собственное здоровье, демонстрируя своим примером; проводите с ребенком закаливающие процедуры, чаще бывайте вместе с ним на свежем воздухе; старайтесь посещать вместе с ребенком спортивные мероприятия, приучайте к занятию спортом; следите за правильным питанием ребенка; помните, здоровый ребенок — успешный человек.

И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку. Будьте здоровы и счастливы!

**Памятка родителям**

**«Безопасность детей в новогодние**

**праздники и каникулы»**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ**!

Новый год и Рождество – долгожданные **праздники**, любимые всеми. Игры, забавы вокруг зеленой красавицы надолго остаются в **памяти детей**. Мы искренне надеемся, что они будут радостными. Но не стоит забывать, что именно в период **праздничных дней дома**, на прогулках и в гостях вас могут поджидать самые неожиданные опасные ситуации. **Чтобы избежать их или максимально сократить риск воспользуйтесь следующими правилами:**

1. Запомните - пиротехника детям не игрушка!

В **новогодние праздники** ежегодно имеются пострадавшие с серьезными механическими и термическими травмами от фейерверков, и немалое количество среди них — дети. Не разрешайте детям, самостоятельно пользоваться пиротехникой, а также играть со спичками и зажигалкам.

2. Правила пожарной **безопасности во время новогодних праздников**.

Во время **новогодних праздников**, помимо обычных правил пожарной **безопасности** следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции:

- Не украшайте ёлку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.

- Не обкладывайте подставку ёлки ватой.

- Освещать ёлку следует только электрогирляндами промышленного производства.

- В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. Помните, открытый огонь всегда опасен!

- Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.

- Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.

- Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.

Запрещено:

- устраивать "салюты" ближе 30 метров от жилых домов и легковоспламеняющихся предметов, под низкими навесами и кронами деревьев.

- носить пиротехнику в карманах.

- держать фитиль во время зажигания около лица.

- использовать пиротехнику при сильном ветре.

- направлять ракеты и фейерверки на людей.

- бросать петарды под ноги.

- низко нагибаться над зажженными фейерверками.

- находиться ближе 15 метров от зажженных пиротехнических изделий.

В радиусе 50 метров не должно быть пожароопасных объектов.

Категорически запрещается использовать рядом с жилыми домами и другими постройками изделия, летящие вверх: траектория их полёта непредсказуема, они могут попасть в дом, залететь на чердак или крышу и стать причиной пожара.

В квартирах и частных домах не рекомендуется при **праздновании Нового** Года зажигать дома бенгальские огни, использовать взрывающиеся хлопушки, зажигать на ёлках свечи, украшать их игрушками из легковоспламеняющихся материалов. Не оставляйте без присмотра включённые электроприборы.

3. Не разрешайте детям длительно находиться на улице в морозную погоду!

Низкая температура может таить опасность. Наиболее чувствительны к ее действию нос, уши, кисти и стопы, особенно пальцы, которые слабее защищены от холода одеждой и находятся в самых неблагоприятных условиях кровообращения, как наиболее отдаленные от сердца. В результате длительного действия низкой температуры может возникать обморожение.

4. Не оставляйте **детей одних дома**!

Спички и зажигалки, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, а также лекарства и бытовую химию храните в недоступных для **детей местах**. Не разрешайте своему ребенку самостоятельно пользоваться газовыми и электрическими приборами, растапливать печи. Обязательно расскажите, что нужно делать в случае возникновения пожара. Напомните детям, что при пожаре ни в коем случае нельзя прятаться в укромные места (в шкафы, под кровати, так как это затруднит их поиск и спасение.

5. Правила поведения в общественных местах во время проведения **Новогодних** Ёлок и в других местах массового скопления людей.

- Если вы поехали на **новогоднее представление с родителями**, ни в коем случае не отходите от них далеко, т. к. при большом скоплении людей легко затеряться.

- В местах проведения массовых **новогодних** гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.

- Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и **безопасности** при проведении массовых мероприятий.

- Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

- Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий

ПОМНИТЕ!

! **Безопасность детей - дело рук их родителей**.

! Каждый ребенок должен знать свой домашний адрес и номер домашнего телефона.

! Выучите с детьми наизусть номер *«112»* - телефон вызова экстренных служб.