Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №1

Конспект родительскиого собрания

в средне – старшей группе на тему:

 «Здоровая семья – здоровый ребенок».

Подготовила воспитатель:

Аксёнова Екатерина Юрьевна

Пгт Кесова Гора,

2024 год

Цель:

• Создание системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

• Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

• Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Задачи: повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; формировать навыки сотрудничества детей и родителей *(при соблюдении принципов здоровой жизни)*; содействовать их эмоциональному сближению.

**Здоровая семья – здоровый ребенок** .Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка *(гиподинамии)* неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

              Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые с детства: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»*. Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, нужен волшебный ключик. Его волшебные свойства тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность. Но можно назвать их еще проще – образ жизни.

Получается, что здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни. И для того чтобы наш малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни.

              А сделать это можете только вы, дорогие родители. А мы, педагоги, лишь немного поможем вам в этом.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто, и сложно. Просто потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно потому, что рецептов здоровья много и опять же они очень просты. Поэтому мы остановимся на 10 главных принципах здоровой жизни.

**Принцип 1**. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00 – 22.00, минимальная длительность сна – 8 – 10 часов

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин – 1 час, так и по содержанию *(вечером следует избегать возбуждающей тематики)*.

Все это вселяет в ребенка чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

**Принцип 2**. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами жить под девизом: *«Делу время – потехе час»*.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок *(увлекательные игры, радостное общение)* может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам.

**Принцип 3.** Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

**Принцип 4**. Двигательная активность.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находится в статическом положении в течение длительного времени.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

**Принцип 5.** Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку.

**Принцип 6**. Водные процедуры.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

• Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.

• Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три-семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного).

• Обтирание мокрым полотенцем.

**Принцип 7.** Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

**Принцип 8.** Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

• Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.

• Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

• Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

• Организация совместной деятельности с ребенком *(по возможности чаще)*

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет:

• На бурные негативные *(и даже позитивные)* эмоции, особенно вечером, перед сном

• На крик, раздражение

• На непонятное для ребенка наказание *(особенно в жестких формах)*

• На агрессию, злость

Открою вам главный секрет: мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. Запретов должно быть немного и они должны быть однозначными и постоянными. В то же время не должно быть вседозволенности.

Ограничения воспитывают волю и способность регламентировать свои желания и действия, таким образом, они тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией. Наш негатив *(крик, раздражение)* разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и, следовательно, в конечном счете, ослабляют его здоровье.

**Принцип 9**. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них.

Для этого подходят различные виды деятельности:

• Рисование, лепка

• Изготовление поделок из бумаги

• Шитье, вязание, плетение

• Прослушивание классической и детской музыки, звуков природы

• Занятия музыкой и пением, танцами

**Принцип 10.** Питание.

Детям для полноценно роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил:

• Питание по режиму

• Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок

• Важно, чтобы питание было хорошо сбалансированным *(белки, жиры и углеводы)*

• Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи

• Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды

**Профилактика детского травматизма.** Олеся Сергеевна выступит для вас и расскажет о профилактике детского травматизма.

Детский возраст - время новых открытий, активных игр, захватывающих событий и, к сожалению, распространенных детских травм. Травмы могут быть незначительными, а могут и серьезно угрожать здоровью и жизни маленьких непосед. Поэтому главной задачей родителей, учителей и воспитателей является профилактика детского травматизма.

Откуда берутся детские травмы?  Дети очень любознательны, но инстинкты самосохранения у них развиты не как у взрослых. Отсюда и повышенный процент травматизма именно в детском возрасте. Профилактика у детей травматизма должна начинаться с родителей.

- **Обеспечить максимальную безопасность ребенка - основная цель родителей и лиц, которые отвечают за детей**. Мы не можем уберечь наших маленьких шалунов от несчастных случаев на 100%, но основные меры профилактики знать и выполнять должен каждый:

\* Ребенка учите безопасности с самого малого возраста: проводите беседы с детьми, рассказывайте о травмах и их последствиях, приводите примеры.

\* Чем меньше малыш, тем больше времени его нельзя упускать из вида.

\*  Всегда будьте уверены и проверяйте, чтобы острые предметы, химия, кипяток, огонь и прочие опасности были недоступны для детей.

\* Проверяйте знания детей-школьников о правилах дорожного движениях, поведения на улице, безопасности в школе, на спортивных секциях.

\* Учите детей, что нужно делать, если травма уже произошла.

\* Перед выходом ребенка в сад, школу, на прогулку, убедитесь, что его обувь, одежда и игрушки не могут стать причинами травмы (развязавшийся шнурок на обуви, отколовшаяся пуговица, неисправный зонт, посторонние предметы в карманах и т. п.).

Нужно помнить, что избежать детских травм намного проще, чем исправлять печальные последствия.

В последнее время происходит очень много случаев пожаров, жертвами которых становятся маленькие дети. Чаще всего это бытовые пожары, причина которых – неосторожное, беспечное отношение к огню. В большинстве случаев люди погибают, задыхаясь от дыма.

Об этом нам более подробно расскажет Сомова В.С.

Основными причинами пожаров в быту являются: неосторожное обращение с огнем при курении и приготовлении пищи, использование электробытовых приборов, теле-, видео- и аудиотехники, не адаптированной к отечественной электросети или неисправных, проведение электросварочных работ при ремонтных работах в квартирах, детские шалости с огнем:

Нам, взрослым, нужно уделять внимание формированию у дошкольников представлений о правилах безопасного поведения в быту. Мы должны объяснять детям, как поступать в тех или иных ситуациях, учить их элементарным нормам и правилам, в том числе и на собственном примере.

В домашних условиях необходимо обезопасить нахождение малыша и не оставлять без присмотра горючие вещества, легковоспламеняющиеся жидкости, спички, зажигалки. Смотреть за тем, чтобы ребёнок не включал электро и газовые приборы.

Нужно детям объяснять и рассказывать, что пожары – это опасные бедствия, которые случаются, как правило, в результате неосторожного поведения с огнём. Русские литераторы уделили много внимания этому вопросу. В помощь родителям такие детские произведения, как «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», «Кошкин дом» С.Я. Маршака, «Дым» Б. Житкова, «Путаница» К.И. Чуковского. Читая и обсуждая вместе с детьми эти произведения, можно говорить о том, что формирование представлений о безопасном поведении в быту, на природе, на улице будет более эмоционально окрашенным и эффективным.

Воспитание у детей тех или иных качеств, представлений происходит в игровой форме. Не исключение и формирование основ безопасной жизнедеятельности. Проигрывайте с детьми те или иные ситуации, сюжеты, используя мелкие игрушки из киндеров, лего, лото, путаницы, лабиринты.

Очень важно научить своего малыша тому, как правильно вести себя при пожаре, рассказать и показать место, где в помещении находиться пожарный шкаф, противопожарное оборудование или средства, помогающие тушению пламени (плотные тканевые вещи, одеяла).

Уважаемые родители спасибо, вам за внимание .Мы очень надеемся что вся информация оказалась для вас полезной. Сейчас я раздам вам памятки , чтобы вы со своими детками провели беседу на тему «Утром, вечером и днем – осторожен будь с огнем».

Спасибо за внимание! Досвидания!