

## Дистанционное родительское собрание «Наши верные друзья — полезные привычки»

**Любовь Бахарева**

16 октября 2023

Здравствуйтесь, уважаемые родители, мы рады встрече с Вами! Сегодня наше родительское собрание проходит дистанционно.

Тема: Наши верные друзья - полезные привычки

Ответственные за проведение дистанционного родительского собрания воспитатели группы.

Цель: актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственность за своё здоровье, негативное отношение к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей полезных привычек

Актуальность: Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Со временем ребенок должен твердо усвоить этот закон. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта.

Как показывает практика, у родителей недостаточно знаний о привитии полезных привычек детям в возрасте от 3 до 4 лет. Родители в недостаточной степени имеют представление о полезных привычках данного возраста детей. К сожалению, очень часто, сами родители отрицательно влияют на формирование здорового образа жизни в семье. Это проявляется в несоблюдении режимных моментов в семье, дети плохо владеют культурно-гигиеническими навыками, навыками самообслуживания.

Основа поведения ребенка – это его привычки. Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности. Нужно, несомненно, следить за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научить его различать добро и зло. Учить малыша любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Нужно приучать ребенка заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. А у родителей формировать ответственность за здоровье своих детей и свое здоровье.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три

уровня – биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста... И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями.

Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течении жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться на даче. Всё это полезные привычки.

**Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены**

Чтобы ребенок был здоровым, нужно: заботиться о чистоте его тела, стричь ногти; учить его умываться и мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета; учить чистить зубы; приучать убирать свою комнату, заправлять кровать, мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья!»

**Привычка 2. Соблюдение питьевого режима**

Знаете ли Вы, что ребенку-дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течении дня? Поэтому в доме всегда должна быть в доступном месте для ребенка холодная кипяченая или очищенная питьевая вода.

**Привычка 3. Закаливание**

В любое время года ребенку необходимы закаливающие процедуры. В детском саду закаливание проводится под руководством медицинского персонала и воспитателей, а дома – по рекомендациям, полученным в детском саду и в поликлинике. Комплекс закаливающих процедур (воздушных, солнечных, водных) составляется с учетом состояния малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагают детский сад и семья.

**Привычка 4. Утренняя зарядка**

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут. Включайте в комплекс упражнений различные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепления свода стопы.

Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.

Хорошо использовать предметы, такие, как кубик, мячик, флажок, ленточка, веревочка.

Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени и т.п. двигайтесь вместе с малышом, подбадривайте и поощряйте его. Чередуйте ходьбу с бегом, прыжками с изменением направления движения и темпа.

Привычка 5. Двигательная активность и длительные прогулки на свежем воздухе

Движения – это наши преданные друзья. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... как чудесно мчаться на них по дорожкам вдоль цветов и зеленой травы. Лето дарит нам возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол, бадминтон и другие подвижные игры на улице. Зимой можно кататься на лыжах, санках, играть в хоккей или кружиться на коньках. Физические упражнения в детском саду, посещение спортивных секций помогают нам укреплять свое здоровье и здоровье своего ребенка, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять два раза в день и не менее четырех часов, а летом – неограниченно. На прогулке и в группе мы проводим целый ряд игр, которые являются профилактикой, а некоторые и лечением тех или иных заболеваний.

Привычка 6. Соблюдение режима дня

Существует немало родителей, которые позволяют детям не соблюдать режим дня. А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья!

Привычка 7. Правильное питание

По поводу рационального питания Вы можете проконсультироваться в ДОО у медсестры или у врача-педиатра.

К новой пище приучайте своего малыша постепенно.

На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.

Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребенку пример.

Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

Помните, ребенку необходимо полноценное питание!

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Подведение итогов собрания:

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и еще на 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважение к самому себе.

Уважаемые родители, желаем Вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания Вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Проект решения собрания по формированию у детей полезных привычек для обсуждения и утверждения родителями:

1. Вместе с детьми выполнять дома утреннюю гимнастику.
2. Соблюдать правила личной гигиены.
3. Соблюдать в детском саду и дома питьевой режим.
4. Следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.

Уважаемые родители! Задать вопросы и обсудить проект решения собрания по формированию у детей полезных привычек для утверждения Вы можете в меню сайта в разделах:

Форма приёма обращений граждан

Нужна помощь – обращайтесь!

Перейти к публикации [Дистанционное родительское собрание «Наши верные друзья — полезные привычки»](#)