

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №28»Березка» общеразвивающего вида

Конспект родительского собрания

Тема: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребенка»

Воспитатели: Босова И.Н.
Костыгина Н.Ю.

г. Барнаул 2022г.

Цель: повышение знаний в вопросах сохранения и укрепления здоровья; формирование привычек здорового образа жизни.

Повестка:

1. Вступительное слово
2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребенка
3. Детская дорожно-транспортная безопасность во дворах и близ детских площадок
4. Подведение итогов

1. Вступительное слово

Воспитание детей — большая радость, ответственность и труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие — необходимо, каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Последнее определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребенка

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Домашний режим дошкольника — одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим — сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание,

личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- - знание правил личной гигиены, одежды, обуви и др.;
- - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- - знание основных частей тела, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- - уменьшение заболеваемости;
- - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- - снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

3. Детская дорожно-транспортная безопасность во дворах и близ детских площадок

К сожалению, на сегодняшний день дворы многоэтажек никак нельзя назвать безопасными. Иногда происходят в жилой зоне наезды на пешеходов. И, особенно обидно, когда эти пешеходы относятся к категории несовершеннолетних. Как уберечь своего ребенка от подобного происшествия? Что делать автомобилисту, если он сбил ребенка?

Практически все наезды на детей на тротуарах происходят по такой схеме: ребенок едет на велосипеде по тротуару, в это время с прилегающей территории (парковка или двор) выезжает автомобиль. Происходит столкновение.

Итак, как же уберечь ребенка от аварии во дворе? Ответ прост: родители должны каждый день напоминать ребенку правила безопасного поведения на дороге, а именно:

- до 14 лет на велосипеде нельзя выезжать на проезжую часть дороги;
- запрещено пересекать проезжую часть по пешеходному переходу верхом на велосипеде. Чтобы перейти дорогу, необходимо спешиться и вести велосипед рядом с собой;
- объясните: катаясь на велосипеде по тротуару, притормозите или остановитесь у выезда из двора, парковки, посмотрите, не движется ли там автомобиль. Только после этого можно продолжить движение.

Объясните ребенку, что играть в прятки между автомобилями опасно. Водитель в зеркала заднего вида не увидит спрятавшегося за бампером малыша. Играя в догонялки, он не должен покидать пределы детской площадки.

Зачастую наезды на детей во дворах происходят потому, что дети выбегают на дорогу во дворах из-за кустов, гаражей. Объясните ребенку, что если у него укатился мячик, не нужно бежать за ним. Выйдя из подъезда или с детской площадки, нужно оглядеться, нет ли поблизости идущей машины.

Расскажите, как узнать, что машина движется назад: у нее загораются задние белые фары. Купите ребенку комплект защиты: велошлем, наколенники, налокотники, перчатки. Оборудуйте велосипед катафотами и не забудьте о светоотражающих элементах в одежде.

Алгоритм действий для родителей

Взрослым необходимо рассказать ребенку, что делать, если его сбила машина и уехала:

- запомнить цвет автомобиля, по возможности (если знает) марку и госномер автомобиля,
- сразу позвонить родителям, не бояться, ведь многие дети скрывают травмы, и только через сутки при ухудшении самочувствия решаются рассказать о происшествии,
- посмотреть, нет ли во дворе взрослых, которые могли бы запомнить марку и модель, госномер транспортного средства.

Родители незамедлительно должны сообщить о случившемся в дежурную часть ГИБДД.

Алгоритм действий для водителей, которые сбили ребенка во дворе:

Водителю следует помнить о том, что если произошел наезд на пешехода, велосипедиста (ребенка или взрослого), даже если пострадавший ушел, убежал, уехал, сказал, что все хорошо, о случившемся необходимо сообщить в дежурную часть ГИБДД, то есть оформить данное дорожно-транспортное происшествие, так как пострадавший может обратиться в медицинское учреждение через несколько дней.

Проведение родителями ежедневной разъяснительной работы с детьми о соблюдении необходимых мер безопасности при нахождении на улице способно в значительной степени значительно обезопасить ребенка и свести вероятность попадания в дорожно-транспортное происшествие к нулю. Очень важно при этом исследовать вместе с ребенком конкретную территорию, маршрут его движения и проработать все возможные опасные ситуации.

4. Подведение итогов

Родителям предлагаются буклеты с рекомендациями по формированию здорового образа жизни и буклеты по дорожной безопасности.