



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 180 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
283010, ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА, Г.О. ДОНЕЦК, Г. ДОНЕЦК, ПЛ. ПОБЕДЫ, Д. 19,

**Родительское собрание**  
**на тему:**  
**«Здоровая семья – здоровый ребёнок**  
**(средняя группа)**

**Подготовила:**

Чистова С.В., воспитатель средней группы

**Приглашенные:**

Лобецкая Е.С., педагог-психолог

**Дистанционная форма работы**

24.01.2025

**Тема:** «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

**Цель:** Показать родителям значимость здорового образа жизни, продолжать охранять и укреплять здоровье детей, прививать детям потребность быть здоровыми. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей. Пропагандировать здоровый образ жизни. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей. Стремиться к установлению доброжелательной, доверительной атмосферы, хорошего эмоционального настроения.

**Повестка дня:**

1. Консультация «Здоровая семья – здоровый ребёнок»  
Чистова С.В., воспитатель
2. Консультация «Как сохранить и укрепить психологическое здоровье детей»  
Лобецкая Е.С., педагог-психолог
3. Рекомендации «Кроме пользы – только польза».  
Чистова С.В., воспитатель

## Здоровая семья – здоровый ребёнок

*Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, а и отнять самого себя. Ф.де Ларошфуко*

Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка - оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы не жили, могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т.д. Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков.

Здоровье детей – цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Что такое здоровье? Здоровье - это не отсутствие болезней - это физическое, психическое и социальное благополучие.

На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

### Какие факторы влияют на здоровье детей?

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависят от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

Что такое здоровый образ жизни? 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. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Чтобы помочь своему здоровью и здоровью ваших детей, каждый может сделать следующее:

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- соблюдать простые правила гигиены;
- отказаться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

#### Какие основные компоненты здорового образа жизни?

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

#### Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

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».



## Как сохранить и укрепить психологическое здоровье детей

Для начала давайте определим, что же такое **Психологическое здоровье?** Это основа жизнеспособности ребёнка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать непростые задачи своей жизни: учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, учиться владеть собственным телом и собственным поведением, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Каждый ребёнок в период детства должен чувствовать себя в безопасности. Психологическая безопасность — это состояние психологической защищённости, эмоционально-личностное благополучия в конкретных социально-психологических условиях, а также способность человека отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. Это отсутствие ситуаций ущемления прав ребёнка и психологического ущерба личности.

В дошкольный период формируются основы личности. Ребёнок начинает осознавать своё «Я», свою активность и деятельность. Ребёнок учиться управлять своим поведением и деятельностью, предвидеть её результат и контролировать выполнение действий. Также начинает объективно себя оценивать. В этот период усложняется эмоциональная жизнь дошкольника, обогащается эмоциональная сфера ребёнка, формируются высшие чувства.

В этот период интенсивно идёт познавательное развитие дошкольника. Он овладевает родным языком, учится не только понимать речь, но осваивает фонетику и грамматику родного языка. Развиваются виды и свойства внимания, памяти, воображения. Происходит становление наглядных форм мышления и мыслительных операций анализа, синтеза, обобщения, классификации. Также совершенствуется восприятие цвета, формы, величины, пространства и времени. Речь превращается в орудие мышления и средством познания, интеллектуализации познавательных процессов.

Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье дошкольников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и педагога, показателем достижения ими современного качества образования. По данным исследователей, в нашей стране каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке. В настоящее время признаётся, что многие психические расстройства произрастают из детского возраста. Расстройства, возникающие у детей и подростков, в случае неполучения своевременной специализированной помощи, могут приводить к возникновению более тяжёлых форм психических и поведенческих расстройств и социальной дезадаптации.

Сегодня я хотела бы познакомить Вас с некоторыми направлениями работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников.

Важная цель работы с педагогическим коллективом и родителями это формирование общего воспитательного «поля» вокруг ребёнка, обеспечивающего согласованность (непротиворечивость) воздействий взрослых. Такая работа проводится через комплекс мероприятий по повышению психолого-педагогических грамотности родителей и педагогов по вопросам сохранения психологического здоровья.

Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей. Особенно должны быть внимательны к малышам в возрасте от 1 до 3 лет. И стараться не допускать тех раздражителей, которые слишком сильны для ребёнка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания. Но иногда, как только стоит ребёнку пойти в детский сад, пройти адаптацию, родители перестают обращать внимание, на эмоциональное состояние своего ребёнка, считая его уже достаточно взрослым, для того что бы он самостоятельно справляться с житейскими трудностями. Этого делать, конечно же, нельзя.

В большинстве, все воспитательные воздействия в дошкольном учреждении направлены на то, чтобы вырабатывать у дошкольника сдержанность, умение «контролировать» свои желания. Но в силу особенностей возраста ребёнок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на строгий воспитательский и жёсткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ёрзай» и т. д. Постоянные запреты обуславливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников ещё относительно слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т. п. Если такие перегрузки повторяются часто, у ребёнка может развиться невроз. Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребёнком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности. Уважаемые родители, важно помнить, что главным условием физического и душевного здоровья ребёнка является эмоциональное благополучие в семье.

### **Что же формирует психологическое здоровье?**

1. Здоровый психологический климат в семье и дошкольном учреждении.

2. Обучение детей навыкам здорового поведения, формирование правил личной гигиены, соблюдение режима дня, применение различных процедур закаливания, полноценный сон, начало дня с ежедневной зарядки.

3. Не бояться и всесторонне помогать в решении трудных ситуаций разрешаемых ребёнком самостоятельно или с помощью взрослых, при том, что предъявляемые нагрузки (в т. ч. эмоциональные, т. е. стрессы) соответствуют физиологическим возможностям ребёнка (степень трудности

ситуации соответствует возрастным и индивидуальным возможностям переживания стресса без ущерба для психологического и физического здоровья).

4. Поддерживать положительный фон настроения и фиксацию на успехах ребёнка.

5. Выбор позитивного мышления – шаг к позитивным событиям!

**Что могут делать родители и педагоги, чтобы формировать у ребёнка психологическое здоровье?**

✓ обучать положительному самоотношению и принятию других (т. е. формировать адекватную самооценку по принципу);

✓ обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);

✓ формировать потребности в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребёнка);

✓ уделять своему ребёнку достаточно внимания, любви, заботы.

Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.

### ***«Памятка родителям по укреплению психологического здоровья детей»***

1. Благополучные отношения родителей и детей — это отношения любви и свободы. Помните, что лучше прочитанная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или игра в планшет.

2. Любите своего ребёнка – он ваш! Уважайте членов своей семьи - они попутчики на вашем пути.

3. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз за день.

4. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.

5. Личный пример лучше всякой морали.

6. Положительное отношение к себе основа для психологического выживания.

7. Лучший вид отдыха: прогулка с семьёй на свежем воздухе.

8. Лучшее развлечение ребёнка это совместная игра с родителями.

***Уважаемые родители! Наполните ребёнка любовью, сделайте его счастливым — это лучшее лекарство от страхов, неуверенности в себе, агрессивности и других психологических проблем.***





## Кроме пользы - только польза

**Режим дня.** Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду.

**Сон** занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

**Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:**

- ✓ Перед сном не наедаться.
- ✓ Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
- ✓ Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
- ✓ Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
- ✓ Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
- ✓ Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

**Что включает в себя полноценное питание?**

- ✓ Максимально разнообразить стол.
- ✓ Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
- ✓ Не заставлять есть, когда не хочется.
- ✓ Не награждать едой.
- ✓ Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
- ✓ Исключить из рациона напитки типа «кока-кола», чипсы.
- ✓ Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
- ✓ Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

**Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса?**

Совместные велопробежки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.



### Что такое **закаливание**?

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций.

Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь - отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни». При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Задача родителей - в сотрудничестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

**Комнатные растения** положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны - они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- ✓ амариллис, бегония уничтожают микробов;
- ✓ аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
- ✓ циперус, папоротник увлажняют воздух;
- ✓ душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию);
- ✓ каланхоэ лечит раны, насморк;
- ✓ хлорофитум очищает состав воздуха.



## **Ограничение телевизора и компьютера.**

Как утверждают американские специалисты - в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов.

В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

Подведём итоги нашего собрания: **Здоровый образ жизни - это**

- + отказ от вредных привычек;
- + оптимальный двигательный режим;
- + рациональное питание;
- + закаливание;
- + личная гигиена;
- + положительные эмоции;
- + высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли Вы, чтобы Ваш ребенок рос **ЗДОРОВЫМ?**

Тогда сделайте **ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ!**

**Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!**

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым! Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть Завтра.

***Здоровье - это целенаправленная работа на всю жизнь!***

***А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!***

