**Дистанционное родительское собрание на тему: «В здоровой семье - здоровые дети»**

Повестка дня:

1) «В здоровой семье - здоровые дети»

2)  **«**Как научить своего ребенка **правилам безопасности**?»

3) Памятка родителям об их действиях при установлении желтого уровня террористической опасности.

Дата проведения: 15.02.2023

Воспитатели: Мищенкова А.С., Ковтун Ю.П.



**1. «В здоровой семье - здоровые дети»**

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

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.

«Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.    А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.    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.

    Семья - это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Рассмотрим основные компоненты  здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.

1. ***Соблюдение режима дня.*** Режим дня - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку.  В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Сон - это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма,      функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

 ***2.   Правильное питание***. Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания: Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. - Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи.

     ***3. Оптимальный двигательный режим в семье.*** Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность- биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

     ***4.Закаливание.*** Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце. Виды закаливания: Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру. Ножные ванны - действенный способ закаливания, поскольку  ноги наиболее чувствительны к охлаждению. Прогулки на свежем воздухе - можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

    ***5.Соблюдение личной гигиены.*** Гигиеническое воспитание дошкольников - это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

    ***6. Положительные эмоции.*** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.       Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились - начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону - эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом - вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

    ***7.Отказ от вредных привычек в семье.*** Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

     Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

**2.** **«Как научить своего ребенка** **правилам безопасности**?»

Именно от своих родителей дети воспринимают информацию лучше всего, если она **правильно подается**. Поэтому детская **безопасность**— это прежде всего терпеливая работа мамы и папы в отношении своего ребенка. Не стоит думать, что одна между делом проведенная беседа о нормах **безопасного**поведения дома и на улице даст нужный эффект. Прививать знания о том, как вести себя в тех или иных сложных ситуациях, которые представляют опасность для жизни и здоровья, необходимо постоянно, руководствуясь некоторыми рекомендациями.

Первое **правило,** которого должны придерживаться мама и папа — учить **детей безопасному** поведению нужно регулярно. Это могут быть не только устные разъяснения, но и рассмотрение наглядных материалов, например, видеороликов о **безопасности жизнедеятельности детей** или картинок с ситуативными иллюстрациями и стихами. Вообще, нужно иметь в виду, что беседы, подкрепленные наглядностью, гораздо более эффективны, чем простые объяснения.

**Безопасность** вашего ребенка напрямую зависит от того, насколько доверительные отношения между вами сложились. Детям, которые всецело могут положиться на своих родителей, гораздо проще рассказать об опасности, которой они подвергались. Мама и папа, в свою очередь, будут знать, на что нужно обратить внимание и как сделать так, чтобы в аналогичной ситуации малыш мог быстро среагировать и поступить **правильно**. Не бойтесь рассказывать о своих жизненных историях, в конце делая вывод о том, как нужно или не нужно вести себя. Подобные рассказы о личном опыте родителей очень хорошо влияют на поведение **детей.**

**Детям про безопасность**

Важный совет: объясняя ребенку **правила безопасного поведения для детей**, ни в коем случае не запугивайте его страшными историями с жуткими подробностями. Нужно помнить, что **безопасность глазами детей совсем другая**, поэтому такая тактика может только навредить: порой страх бывает настолько сильным, что просто парализует ребенка в непредвиденной ситуации и не позволяет ему предпринять нужные действия.

Памятка *«Учим ребенка****правилам безопасности****»* поможет не упустить важные наставления. Памятка включает в себя следующие **основные нормы безопасного поведения**, которым взрослый может научить **детей** :

***Никому не открывать двери,*** если малыш остался дома один. Если кто-то звонит по телефону, ни в коем случае не сообщать, что взрослых в квартире нет.

***Выучить наизусть номера экстренных служб и уметь пользоваться ими***. Можно повесить список номеров на видное место. В сложной ситуации такая анкета поможет быстро сориентироваться, в какую именно службу необходимо позвонить.

***На улице не разговаривать с незнакомцами, не подходить к машинам***, даже если оттуда протянута рука со сладостями или котенком, не уходить с неизвестными людьми по их просьбе, не входить в лифт с незнакомцами. Обращение по имени еще не означает, что человек знает ребенка. Также нужно помнить: мама и папа никогда не пришлют незнакомца за малышом.

***Переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора, пользоваться пешеходными переходами и всегда внимательно смотреть по сторонам.***

***Спички, газ, электричество, лекарства — все это не игрушки.*** С электрическими и газовыми приборами нужно обходиться очень аккуратно. Лучше всего не использовать их, если дома нет взрослых.

Конечно, данный свод **правил — далеко не полный.** Заботясь о **безопасности детей,** родители могут создать несколько отдельных памяток, сгруппировав нормы поведения по разделам (например, **правила пожарной безопасности, безопасность** ребенка дома и на улице, **правила**дорожного движения для **детей)**.

Детская **безопасность —** важнейшая часть воспитания ребенка. Формирование у ребенка навыков **безопасного** поведения в сложных жизненных ситуациях — большой труд, однако посвящать этому достаточное количество времени обязан каждый родитель. К сожалению, уберечь **детей** от всех возможных видов опасности просто невозможно, но мама и папа вполне способны сделать все, чтобы подготовить ребенка к встрече с трудностями.

**3. Памятка родителям об их действиях при установлении желтого уровня террористической опасности**

В целях своевременного информирования населения о возникновении угрозы террористического акта устанавливаются уровни террористической опасности. Уровень террористической угрозы — это определяемая спецслужбами России активность террористических организаций в том или ином районе страны. В целях своевременного информирования населения о возникновении угрозы террористического акта установлены три уровня террористической опасности: синий, жёлтый и красный

Уровень террористической опасности устанавливается решением председателя антитеррористической комиссии в субъекте Российской Федерации (высшего должностного лица субъекта РФ, которое подлежит незамедлительному опубликованию в средствах массовой информации.

В свете сложившейся ситуации, на данный период в стране, считаю необходимым обратить ваше внимание, дорогие родители воспитанников нашего детского сада *«Радуга»*, на осведомленность о действиях необходимых предпринимать при повышенном уровне террористической опасности в нашем регионе.

В данный момент в Крыму установлен желтый уровень террористической безопасности.

Высокий *«ЖЕЛТЫЙ»* уровень устанавливается при наличии подтвержденной информации о реальной возможности совершения террористического акта

***При установлении «желтого»******уровня террористической опасности рекомендуется****:*

1. Воздержаться, по возможности, от посещения с детьми мест массового скопления людей, в случае возникновения опасности избегать возможности толпе нести вас, но пытаться выбраться из нее, найти безопасный выход, крепко держа за руки детей, по возможности взять их на руки.

2. При нахождении на улице *(в общественном транспорте)* иметь при себе документы, удостоверяющие личность. Предоставлять их для проверки по первому требованию сотрудников правоохранительных органов. В общественном транспорте по возможности занимать места с детьми максимально ближе к выходам.

3. При нахождении в общественных зданиях *(торговых центрах, вокзалах, аэропортах и т. п.)* обращать внимание на расположение запасных выходов и указателей путей эвакуации при пожаре.

4. Обращать внимание на появление незнакомых людей и автомобилей на территориях, прилегающих к жилым домам.

5. Воздержаться от передвижения с крупногабаритными сумками, рюкзаками, чемоданами.

6. Обсудить в семье план действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации:

- определить место, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;

- удостовериться, что у всех членов семьи есть номера телефонов других членов семьи, родственников и экстренных служб.

- не выпускайте из поля зрения детей, проведите с ними разъяснительную беседу, об их передвижении строго за руку со взрослым.

7. Систематически проводить с детьми разъяснительные беседы о возможной опасности от брошенных предметов быта, игрушек и т. п. передвижения вне тротуаров, по траве, неубранной листве или рыхлому снегу.

8. Воздержаться от прогулок с детьми в лесу и необорудованных, плохо просматриваемых местах у водоемов.

9. На случай эвакуации подготовить документы и предметы первой необходимости.

10. В случае получения информации находясь дома, отключить свет, газ, воду, по возможности удалиться с детьми в безопасное помещение*(место)*. Не пользоваться лифтом!

11. При возникновении паники сохранять спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию, постараться успокоить детей, стараясь представить им ситуацию в игровой форме.

Внимание!

В качестве маскировки для взрывных устройств террористами могут использоваться обычные бытовые предметы: коробки, сумки, портфели, мобильные телефоны, игрушки.

Объясните это вашим детям!