

Приложение 4.1.

«Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представление ребенка о здоровье. Для этого вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? (Положительно, отрицательно, не воздействует)
8. Что Вы считаете Здоровым образом жизни? (Напишите)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет).
10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда)
11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)
12. Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить)
13. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет)
14. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность к болезням).

Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!

**Анкета для родителей (законных представителей)
«Я и мой ребенок на улицах города»**

Уважаемые родители (законные представители)! Просим вас ответить на вопросы анкеты (нужное подчеркнуть). Анкета поможет узнать, могут ли Ваши дети ориентироваться на улицах города и знакомы ли они с элементарными правилами дорожного движения.

1. Ваш ребенок знает:

- название города, в котором живет; свой домашний адрес: название улицы, номер дома, квартиры;
- название улицы, номер дома, квартиры;
- домашний адрес, но не полностью.

2. Вы с ребенком добираетесь домой из детского сада:

- пешком;
- на транспорте.

3. Если Вам приходится идти пешком, то Вы с ребенком:

- переходите дорогу всегда только по пешеходной дорожке, ориентируясь на зеленый сигнал светофора;
- переходите дорогу по пешеходной дорожке;
- переходите дорогу там, где это Вам кажется удобным.

4. Кто научил ребенка соблюдать правила дорожного движения?

- детский сад;
- родители;
- бабушка, дедушка.

5. Как часто Вы говорите ребенку о необходимости соблюдать правила дорожного движения?

- ежедневно;
- иногда;
- очень редко;
- не говорим на эту тему.

6. Знает ли Ваш ребенок знаки дорожного движения и может ли рассказать, что они обозначают?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

7. Как Ваш ребенок ведет себя в общественном транспорте?

- спокойно сидит, не шумит, не высовывается из окна, не сорит;
- громко разговаривает в салоне транспорта, шумит.

8. Соблюдаете ли Вы сами правила дорожного движения?

- всегда соблюдаю;
- не всегда;
- не соблюдаю.

Личная гигиена ребенка. Советы родителям

Личная гигиена важна для любого из нас. Ведь, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье. Родители с самого рождения приучали нас к гигиене, и наша обязанность научить личной гигиене наших детей.

Условно правила личной гигиены ребенка можно разделить на группы:

- гигиена тела
- гигиена волос
- гигиена полости рта
- гигиена белья и одежды
- гигиена спального места



Гигиена тела

Гигиена тела — это основа личной гигиены ребенка. Многие детки любят плескаться в воде, и процедура купания приносит им море удовольствия. Но дети должны понимать, что ванная комната нужна, в первую очередь, для того, чтобы мыться. Научите ребенка самостоятельно мыть ножки, ручки, живот и другие части тела.

Ежедневно вечером ребенок должен принимать душ, пользуясь детскими гелями или мылом. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета.

У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю.

Совет: чтобы процесс мытья вызывал у малыша больше интереса — приобретите маленькую детскую мочалку, мыло в виде игрушки или гель в яркой детской упаковке.

Гигиена волос

Правильный уход за волосами и кожей головы — очень важна часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность малыша опрятной.

Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу. Чаще посещайте парикмахера.

Совет: чтобы мытье головы не превратилось в ненавистную процедуру, используйте только детские шампуни, которые не щиплют глазки. Пусть ребенок сам настроит комфортную для себя температуру воды.

Гигиена полости рта

При уходе за полостью рта у многих детей возникают проблемы. Трудно приучить ребенка ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии. Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний.

Чистить зубки нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два месяца. Покупайте малышу специальную зубную пасту для детей, соответствующую его возрасту.

Совет: до определенного возраста лучше, чтобы малыши чистили зубки одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать деток, а деткам учиться. Чтобы сделать чистку зубов более увлекательной, можно скачать соответствующие приложения для смартфона. Раз в пол года, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.

Гигиена белья и одежды

Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых.

Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.

Покупаемая одежда и обувь для малыша должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.

«Роль бабушек и дедушек в воспитании детей дошкольного возраста»

Консультация для родителей

Подготовила:

Беляева И.А.

Семья для малыша — это мир, в котором закладываются основы морали, отношения к людям. Велика роль семьи в воспитании у ребенка культуры поведения, дисциплинированности и организованности, честности и правдивости, скромности.

Отец и мать, а также другие члены семьи — дедушка, бабушка, старшие братья и сестры — формируют личность ребенка с раннего его возраста.

Членов семьи объединяет кровное родство, любовь, общие интересы, ответственность родителей за воспитание детей.

Положительный результат возможен лишь при условии вдумчивого воспитания, когда все взрослые члены семьи служат для своих детей образцом поведения: доброжелательно относятся к окружающим, добросовестно трудятся, интересуются общественными событиями.

Воспитывая детей в семье, взрослые не всегда осознают, что дошкольники, особенно с пяти лет, проявляют особый интерес к окружающему миру. Ограничение же детей рамками семейной жизни оказывается на их общем развитии, не формирует личность ребенка.

Для нравственного развития детей важно, чтобы суждения близких им людей подтверждались соответствующими делами. Дошкольники впечатлительны и склонны к подражанию. Они познают мир в конкретных образах. На их основе формируются первые обобщенные знания, представления.

Дети легко поддаются внушению, особенно мальчики. Внушить им можно не только хорошее, но и дурное: чувства ребенка непосредственные, быстро возникают и угасают. Ребенку трудно управлять своими эмоциями, чем и объясняются довольно быстрые переходы от бурного веселья к слезам.

Взрослым членам семьи при воспитании ребенка важно учитывать эти особенности. Например, не надо наказывать за то, что он изображает в игре что-то плохое, увиденное в семье, лучше подсказать ему хорошую игру. Не следует увлекаться внушениями, разъяснениями, правильнее будет включить ребенка в конкретные практические дела, посильные для его возраста.

Мать и отец — главные воспитатели своих детей, которые отвечают за их воспитание перед государством. От матери и отца зависит, насколько эффективно участие в воспитании дошкольников старших членов семьи — бабушек и дедушек.

Во многих художественных произведениях отражено влияние старших членов семьи на личность ребёнка. Вспомним повесть А. М. Горького «Детство», в которой писатель рассказывает о своей бабушке, о ее влиянии на внука, живущего в тяжелых условиях.

Герой повести С. Т. Аксакова «Детские годы Багрова - внука» вспоминает, как, будучи еще ребенком, он стал замечать большую перемену в своей бабушке после смерти ее мужа. Как-то услышал он разговор отца с матерью: «Да, уж совсем не та матушка! видно ей недолго жить на свете», - и ему стало жаль бабушку. Он сказал: «Надо бабушку утешать, чтоб ей не было скучно».

Отец тотчас же откликнулся на слова сына: «А вы бы с сестрой почаше к ней ходили, старались бы ее развеселить». И с тех пор дети по нескольку раз в день бегали к бабушке, разговаривали с ней, собирали, по совету взрослых, любимые ее ягоды и грибы. Бабушка становилась все общительнее, ласковее со своими внуками¹.

В книге «Повесть о сыне» Е. И. Кошевой — матери Героя Советского Союза Олега Кошевого — есть прекрасные страницы о влиянии на мальчика его деда. Дедушка очень любил природу, умел раскрывать перед ребенком ее тайны: рассказывал о цветах и хлебах, о том, как произрастают травы, о далеких землях и птицах. Дедушка пробудил в Олеге любовь к своей Родине.

Мать и дедушка старались приучить мальчика к разнообразному труду. Олег охотно работал в саду, радовался, что помогает взрослым. Систематический труд в природе содействовал, как считает мать, воспитанию у него таких качеств, как добросовестность, ответственность и дисциплинированность.

В художественной литературе приводятся и примеры того, как не надо поступать по отношению к своим близким, к старшим людям. Например, рассказ Л. Н. Толстого «Старый лед и внучек» небольшой по объему, но глубокий по нравственному содержанию. Рекомендуем его прочитать взрослым членам семьи.

Л.Н. Толстой

Старый лед и внучек

Стар лед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слушали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать, а давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее подкинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только вздохнул и ничего не сказал.

Сидят раз мужик с женой дома и смотрят — сынушка их на полу дощечками играет — что-то ставит. Отец и спросил: «Что ты это делаешь, Миша?» А Миша и говорит: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить».

Мужик с женой поглядели друг на друга и заплали. Им стыдно стало за то, что они так обижали старика; и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

Достойное поведение родителей в семье служит дошкольникам примером для подражания, формирует у них такие нравственные черты, как доброта, отзывчивость, заботливость.

Современные бабушки и дедушки чаще всего продолжают трудиться на производстве. Многие имеют среднее и высшее образование или закончили в свое время 7—8 классов. Они обладают большим жизненным опытом. Но для воспитания детей главным является их нравственный облик.

Доброта и справедливость, любовь к труду, ответственность за его хорошие результаты, честность и скромность — те качества, которыми должны обладать старшие члены семьи. От умения сочетать любовь к внукам с требовательностью к ним, привлекать детей к участию в интересных и полезных делах во многом зависит авторитет дедушек и бабушек.

Между тем нередко педагоги детского сада наблюдают, как воспитанник группы не слушается пришедшую за ним бабушку, требует, чтобы она его одела, проявляет недовольство, если не получает от нее сладостей, и т. п.

Важно выяснить причины подобного поведения, найти ошибки, допущенные в воспитании. Возможно, бабушка не является авторитетом для данного ребенка; может быть, дома мать и отец дошкольника подрывают ее авторитет, высказывая в присутствии ребенка свое недовольство методами ее воспитания.

Во всех случаях законом в семейных отношениях должна стать сдержанность. Взаимные недовольства, разногласия, которые неизбежны в семейной жизни, разрешаются без детей. Беседуя с родителями, анализируя их ответы на вопросы, педагоги установили, что многие родители связывают разногласия в семейном воспитании между матерью, отцом, ледом и бабушкой с отсутствием единства в применяемых взрослыми методах и приемах.

Но объединяет близких людей, членов одной семьи личностная и социальная позиция дедушек и бабушек.

Как правило, они стремятся оказать помощь молодой семье в ведении хозяйства. Если взрослые проживают в разных квартирах, помощь эта эпизодическая, но в трудных случаях старшие приходят на помощь своим взрослым детям (берут временно детей к себе, проводят с ними отпуск).

Семинар для родителей **« Умеете ли Вы общаться с Вашим ребенком?»**

Цель: дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом воспитания ребенка.

Игровое упражнение « Закончи предложение»

Воспитатель начинает предложение, а родители его продолжают.

Участники передают друг другу мяч и отвечают:

- Общение с ребенком – это...
- Родители через диалог с ребенком дают ему почувствовать...

Резюме. Общение с ребенком – это взаимовосприятие, обмен информацией, переживаниями, взаимодействие. Результат общения - образ «я», взаимоотношения, самооценка.

Игровая ситуация « Что бы вы сказали?»

- Вам нездоровится, к Вам обращается ребенок, Вы...
- Вы зовете ребенка есть. А он не идет, Вы...
- Если ребенок что-то разбил, то Вы...

Выслушав ответы родителей, прослушиваются ответы детей, записанные на магнитофон. Дети говорили о том, как поступают их родители в выше перечисленных ситуациях.

Игровое упражнение « Выберите адекватный ответ»

Родителям раздаются карточки с ситуацией и предполагаемыми вариантами ответа. Необходимо выбрать адекватный данной ситуации вариант.

Ситуация I

Вы заходите в комнату и видите, что ребенок разбросал игрушки. Вы сердитесь и говорите:

- « Сколько раз я тебе повторяла, как надо играть»;
- « Я сержусь, когда ты не убираешь игрушки на место»;
- « Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха».

Ситуация 2

Вы заняты очень важным делом. К Вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Ваши слова:

- «Не сейчас, видишь, я работаю»;
- «Займись чем-нибудь, вот возьми бумагу и порисуй»;
- «Я сейчас работаю и не могу поиграть с тобой, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем».

Ситуация 3

Ребенок приходит с улицы грязный. Вы говорите:

- «Вечно ты приходишь с улицы как поросенок»;
- «Ты посмотри. Каким чистым приходит с улицы Миша (Света), а ты?»;
- «Я сердусь, когда ты приходишь домой грязным».

Ситуация 4

Встретившись на улице с коллегой по работе, Вы разговорились. Ваш ребенок то и дело прерывает разговор: «Мама (папа), пойдем!» Ваши слова:

- «Ты что не видишь, я с тетей разговариваю»;
- «Мне трудно разговаривать, когда меня прерывают»;
- «Не мешай нам разговаривать».

Резюме. Одной из эффективных техник общения является «я-выражение». Оно, в отличии от «ты-выражения», не унижает и не оскорбляет ребенка.

Вручение участникам семинара буклета «Заповеди общения» с главными постулатами общения-диалога с ребенком дошкольного возраста и дневника «Наша спортивная семья» для заполнения его вместе с ребенком.

Вопросы для детей в дневнике: «Как тебя зовут?», «Как называют тебя мама, папа, бабушка, дедушка?», «Как зовут твою маму, твоего папу?», «Какие твои любимые подвижные игрушки?», «Какие у тебя спортивные достижения?», «В какие подвижные игры любишь играть вместе с родителями?»

Домашнее задание родителям: написать мини-сочинение на тему «Я как родитель». Затем совместными усилиями ребенка и родителей нарисовать семью. В дневнике в рубрике «Наша спортивная семья в выходные» взрослым и детям перечислить спортивные увлечения семьи, а в рубрике «Сочиняем вместе сказку» -сочинить сказку на тему физкультуры, спорта, здоровья.