

Здоровая семья.

Тема для проведения родительского собрания.

Воспитатель Волкова О. В.

Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, правильно питаться, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше бывать на воздухе. Но как трудно бывает пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой... Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, ВСЕЙ СЕМЬЁЙ? Может тогда будет легче?

Как хочется, чтобы все члены семьи были здоровы, веселы, жизнерадостны. Это во многом зависит от нас самих!

Прежде всего, нужно проанализировать, что мы делаем не правильно?

Например:

Каков рацион питания? А может быть добавить витаминов.

Часто ли я сам бываю на свежем воздухе, или только по пути на работу и с работы? А мой ребёнок? Хорошо если в «традицию» семьи войдут ежедневные прогулки с мамой и папой хотябы перед сном. Это может показаться смешным и не реальным, но стоит подумать и при всей нашей занятости один из взрослых сможет

найти время. Ведь мы его находим, чтобы посмотреть телевизор.

Утренняя гимнастика. Порой сложно встать после звонка будильника, а тут ещё и это. Но попробуйте, начните с одного раза в неделю. Ваш малыш с удовольствием будет заниматься с папой или мамой, он будет с нетерпением ждать этих мгновений. А какой родитель не захочет доставить радость своему сыну или дочке? Занятия будут всё чаще и постепенно войдут в привычку.

Тоже можно сказать и о закаливании.

Вредные привычки. Курение, чрезмерное употребление алкоголя. Это факторы риска, причины многих заболеваний. Лучше вообще отказаться от них, а если невозможно, постараться не стать «дурным» примером для своих собственных детей. Попробуйте доказать ребёнку что курить вредно, если папа при нём курит.

Мы порой забываем старые и мудрые слова: «В семье мир да лад». Мама с папой поссорились при малыше. Ну и что тут такого? Ведь он еще маленький, ни чего не понял. Вспомните себя в детстве, когда в

вашей семье были конфликты. Вы ни чего не понимали? ... **ПОМНИТЕ** – ваш ребенок многое понимает и переживает. Нервные стрессы причина серьёзных заболеваний!

Дефицит общения. Нередко дети очень одиноки, среди близких людей. Ребенок сыт, одет, у него много книг и игрушек. Как считают взрослые, есть всё. Но малышу не хватает ВАС. Не забывайте поиграть с дочкой, перед сном почитать сыну, или просто поинтересоваться проблемами ребенка. Поверьте, у детей их тоже хватает.

Здоровая семья. Наверное, она складывается из всех этих «мелочей», но ведь они и составляют здоровье.

Здоровая семья – это физическое и психическое здоровье, эмоциональная сфера, наличие общих интересов у взрослых и детей, положительный микроклимат в вашем уютном доме.