

**Родительское собрание
(он-лайн)
«Физкультура и спорт в вашей семье»**

**Подготовила воспитатель старшей группы:
Чабанова Лемара Иззетовна**



Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на нашем родительском собрании в он-лайн режиме.



Повестка дня:

1. Роль физкультуры и спорта в семье.
2. Анкета для родителей: «Какое место в вашей семье занимает физкультура и спорт?»
3. Изменения в СанПин по питанию.
4. Правила профилактики ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.
5. Разное.



1. Роль физкультуры и спорта в семье

Все члены семьи взаимосвязаны друг с другом. Плохое настроение и раздражение одного могут вылиться в плохое настроение и раздражение всех членов семьи. Физкультура же, по своей сути — занятие радостное: оно снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей. Совместная зарядка, прогулка за город, туристский поход, семейные спортивные игры и соревнования помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи, быстрее и полнее раскрывая лучшие качества каждого.

В совместных семейных занятиях физкультурой также кроются огромные возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений между родителями и детьми.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями. Физкультура и спорт — та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка. Дети, со своей стороны, стимулируют увеличение физической активности старшего поколения. Физическая культура несет здоровье детям, родителям, бабушкам и дедушкам.

Если кто-либо из членов семьи серьезно занимается спортом, то, независимо от возраста ребенок это или взрослый — он привносит в дом особую атмосферу спорта, повышает интерес к нему. Это может благотворно сказаться на внутрисемейном и личном общении.

Активного ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он охотно играет в подвижные игры, бегает наперегонки, прыгает через веревочку, катает и бросает мячики, с удовольствием выполняет все новые и новые задания.

Задача родителей — привлечь к занятиям физическими упражнениями тех детей, которые по тем или иным причинам не проявляют интереса к двигательной деятельности; для этого необходимы правильная мотивация, создание более благоприятных условий, выяснение причин негативного отношения к занятиям.

Советы родителям:

- Никогда не принуждайте ребенка к выполнению каких-либо движений, превращая увлекательное занятие в скучный урок. Старайтесь заниматься с малышами физическими упражнениями в игровой форме (например, предложите ему «путешествие в лес», соревнование «самый ловкий» и т. д.). Развивая творческую фантазию и смекалку, вовлекайте детей во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы закрепить полученные навыки.

- Не бойтесь лишний раз похвалить своего малыша, сказать ему, какой он сильный, ловкий, смелый; расскажите о его спортивных достижениях членам семьи и друзьям. Этим вы постепенно будете развивать у ребенка уверенность в своих силах, здоровое честолюбие, стремление осваивать новые, более сложные движения и игры, желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно, без участия взрослых.

2. Анкета для родителей:

«Какое место в вашей семье занимает физкультура и спорт?»

1. Читаете ли Вы литературу о физкультуре и спорте?

а) да; б) нет; в) иногда.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?

а) да; б) нет; в) иногда.

3. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите.)

4. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким? Есть ли спортивный разряд?

5. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? _____

6. Ради какой цели Ваш ребенок посещает (будет посещать) секции по физкультуре и спорту?

- поддержать или улучшить здоровье,
- сохранить или улучшить телосложение, осанку, походку;
- развить силу, ловкость и другие физические качества;
- испытать свои силы, проверить себя;
- уметь постоять за себя;
- достигнуть высоких спортивных показателей;
- сделать здоровым свой образ жизни.



7. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

- Соблюдение режима дня;
- Рациональное, калорийное питание;
- Полноценный сон;
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Физкультурные занятия
- Закаливающие мероприятия

8. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?

а) да; б) нет.

9. Соблюдает ли ребенок этот режим?

а) да; б) нет.

10. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

а) да; б) нет; в) иногда.

11. Есть ли в доме спортивный уголок, снаряд?



12. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?

а) да; б) нет; в) иногда

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

а) да; б) нет; в) иногда.

14. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

• **Подвижные игры, Спортивные игры и упражнения, Настольные игры**

• **Сюжетно - ролевые игры**

• **Музыкально - ритмическая деятельность (любит петь и танцевать),**

• **Просмотр телепередач,**

• **Конструирование, лепка**

• **Чтение книг.**

15. Смотрите ли Вы по телевиденью детские спортивные передачи?

а) да; б) да, редко; в) нет, но хотелось бы; г) нет



3. Изменения в СанПин по питанию.

С 1 января 2021 вступил в силу новый СанПин утвержденный главным санитарным врачом Российской Федерации.

СанПин 2.3/2.4.3590-20 учитывает особенности питания всех категорий граждан, в том числе и питание в детских садах, школах, больницах, социальных и специализированных учреждениях. Особые требования направлены на снижение риска здоровья детей, обусловленного пищевыми факторами и повышение роли здоровьесберегающей функции питания.

Что изменилось:

1. Разрешили детям, которым показано лечебное и специальное питание, приносить еду из дома и есть её в столовой или в специальном помещении.
2. Расширили требования к вендинговым аппаратам. Их можно размещать для организации дополнительного питания в детских садах.
3. Уточнили требования к питьевому режиму. Например, в ходе массовых мероприятий длительностью больше 2-х часов каждого ребёнка нужно обеспечить бутилированной негазированной водой промышленного производства. Объём воды рассчитывается с учётом того, что дневной запас воды на ребёнка составляет 1.5 л.
4. Учли риск-ориентированный подход, современные виды упаковки и сырья, которые используют в процессе изготовления, хранения, транспортировки и реализации продукции.
5. Исключили дублирование требований других нормативных документов.
6. Закрепили требования к производственному контролю питания. Проводить его нужно на основе принципов ХАССП. Порядок и периодичность контроля образовательная организация устанавливает самостоятельно.



Оставайтесь дома, если Вы заболели!
Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!



Регулярно мойте руки!

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых



7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб одежды.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

5. Просмотр видеоролика «Физкультура и спорт в семье и в детском саду»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

