

# Родительское собрание

## «Вредные привычки и их профилактика»

Воспитатель  
МДОУ детский сад №21 «Гнёздышко»  
Дмитрук В.А.

Уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего нам трудно жить. Назовите некоторые ваши привычки? (Передавая мяч по кругу, родители называют свои привычки.) Привычки есть полезные и вредные. Отгадайте, какие привычки полезные, а какие вредные?

Загадки

Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер.

(вредная)

Мою грязную посуду, Пол помыть я не забуду.

(полезная)

Пылесосом убираю, Пыли я не оставляю.

(полезная)

Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я люблю.

(вредная)

Чисто с мылом я умоюсь, У меня опрятный вид.

(полезная)

Полезные привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестаёт задумываться, они, словно, совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Редко встретишь человека, у которого только хорошие привычки.

Тревогу вызывают вредные привычки.

Что, по вашему мнению, означает термин «Вредные привычки»?

Вредные привычки - навязчивые, ставшие ритуалом действия, которые отрицательно сказываются на поведении человека, его физическом и психическом развитии. Есть ли вредные привычки у ваших детей?

Какие хорошие привычки вы хотели бы видеть у них? Как вы думаете, откуда у детей появляются вредные привычки?

Причина их возникновения проста - недостаточное внимание со стороны родителей к поведению ребёнка, подражание взрослым.

Вредные привычки есть у всех детей?

Чаще всего вредные привычки наблюдаются у тех детей, которых с младенчества воспитывают жёстко, строго, чрезмерно требовательно. Как правило, это происходит в семьях, где отсутствуют родители или есть только один родитель.

Как вы считаете, что испытывает ребёнок, оказавшийся в такой ситуации?

В условиях недостатка ласки, внимания ребёнок, предоставленный самому себе, испытывает скуку, страх и ищет успокоения и отвлечение в немногих доступных ему действиях: сосёт палец, грызёт ногти, теребит волосы. В начале он думает это, потому что рядом нет мамы. Когда появляется мама и стремится отвлечь ребёнка от подобных занятий, она уже не привлекает внимание ребёнка: он занят самим собой.

Вашему вниманию предлагается несколько суждений. Если вы согласны с ними, поставьте «+», если не согласны, поставьте «-».

Вредные привычки:

- Затормаживают физическое развитие ребёнка.
- Отвлекают ребёнка от процесса познания.
- Приучают ребёнка соблюдать режим дня.
- Задерживают психическое развитие ребёнка.
- Воспитывают необходимость соблюдать правила личной гигиены.
- Являются ритуалом самоуспокоения ребёнка.
- Отвлекают ребёнка от страхов и беспокойств.
- Компенсируют недостаток общения ребёнка с близкими людьми.
- Прививают аккуратность, опрятность.
- Отрицательно сказываются на поведении ребёнка.
- Вызывают у ребёнка неуверенность, пессимизм.
- Делают ребёнка уверенным в себе.
- Воспитывают самостоятельность.

Если вредные привычки у детей уже сформированы, как вы боретесь с ними? Что делаете? Выскажите свое мнение.

Доктор медицинских наук профессор психиатрии Юрий Шевченко выделил следующие ошибки в поведении родителей:

1 ошибка: родители считают, что ребёнок хочет нам досадить;

2 ошибка: не умеет себя вести - придётся наказать.

Важно помнить, что в борьбе с вредными привычками, надо бороться именно с привычками, а не с ребёнком.

Наказываете ли вы своих детей, чтобы отучить их вредных привычек?

Наказание ведёт лишь к исчезновению видимых признаков дурных привычек. На самом деле у ребёнка остаётся тяжёлая психологическая травма.

Не стоит брать с ребёнка «честное слово», так как, скорее всего, он нарушит его. Это в свою очередь вызовет у ребёнка чувство вины.

В некоторых случаях, если поведение ребёнка не меняется, следует обратиться к врачу-специалисту.

Как вы думаете, всегда ли нужно обращать внимание на вредные привычки?

Вредные привычки часто исчезают так же быстро, как и приобретаются. Обычно ребёнок даже не замечает этого. Внимание его переключается на что-то новое, и тревожные привычки уходят сами собой. Если постоянно обращать внимание ребёнка на них, одёргивать его, то опасность их закрепления возрастает, так как ребёнок увидит в них средство привлечения к себе внимания взрослых.

Есть мнение, что вредные привычки родителей передаются детям. Вы согласны с этим?

Необходимо иметь в виду, что некоторые вредные привычки: курение, употребление алкоголя ребёнок «подсмотрел» у взрослых. Поэтому в играх он может попробовать играть в «курильщика». Если вы что-то воспитываете в своих детях, следует самим придерживаться этих правил.

Какие наиболее эффективные методы борьбы с вредными привычками? (Дайте ответ)

В заключение хочется отметить, что ваше влияние на детей огромно. Дети являются зеркалом ваших действий. Будьте во всём примером для них!

Витамин есть в апельсинах, лимонах, капусте, луке, черной смородине, он полезен для всего организма, делает человека здоровым и крепким. Если все - таки простудился, то с его помощью можно быстро поправиться.

Давайте поиграем. Проведем линии от витаминов к мальчику, и еще раз узнаем какие витамины на что влияют. (4 ребенка по очереди проводят линии, называют орган). Молодцы! Послушайте стихи.

Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный-надо пить.

Он спасает от болезней  
Без болезней-лучше жить!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Ванечка, запомнил, что нужно есть, чтобы быть здоровым?

Ваня: морковку, пить морковный сок для глаз, есть овсяную кашу, хлеб, пить рыбий жир, есть апельсины и лимоны.

Воспитатель: молодец, Ваня и ребята.

Я приготовила вам игру, она не простая, а витаминная, очень вкусная.

Игра "Определи на вкус".

(Дети с завязанными глазами определяют фрукты) .

Молодцы. все это что. (фрукты) .

Количество витаминов в овощах, фруктах, ягодах зависит от времени года.

Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

(летом и осенью) .Правильно, поэтому зимой, весной витамины нужно покупать в аптеке. Принимать их по 1-2 таб. в день.

Витамины нужны всем: маленьким детям, взрослым, мамам, папам, стареньким бабушкам и дедушкам.

У меня есть две баночки витаминов, одну банку мы дарим тебе Ваня, поправляйся, не болей.

Ребенок : вот здорово. Пойду домой, попрошу маму сварить кашу с молоком, потереть морковку, съем витаминку и у меня в организме будет целый набор витаминов.

Теперь я знаю, почему я все время болею.

Я думал, что все супы, каши. молоко. лук, чеснок-все это невкусные продукты и просил маму покупать

мне конфеты. чипсы, лимонад. Я не знал, что есть полезные продукты. теперь я не буду болеть. Спасибо, до свидания. (Ваня уходит) Ребята, а эти витамины вам (раздает по 1шт. каждому, будем есть их каждый день.