Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Улыбка»

**Консультация для родителей**

**«Пример родителей в формировании безопасного поведения ребенка на улице и дома»**

Консультацию подготовила:

Рыболова Надежда Александровна

Должность: воспитатель МБДОУ д/с «Улыбка»

С. Павловск, 2023г

Цель: объединить усилия семьи и ДОУ в формировании и воспитании у дошкольников ответственного отношения к личной безопасности.

**Пример родителей - один из основных факторов успешного воспитания у детей - навыков безопасного поведения.**

Работа по формированию  и воспитанию безопасного поведенияведется по нескольким разделам:

«Ребенок на улице»

«Ребенок дома»

«Ребенок и природа»

«Ребенок и другие люди. Незнакомец»

«Здоровье и эмоциональное благополучие ребенка.

Задача взрослых - научить детей не теряться в экстремальных ситуациях, уметь выбрать правильную с точки зрения безопасности модель поведения.

1.     **Безопасность ребенка на улице.**

Это ПДД (закон для улиц и дорог, соблюдать который обязаны и водители, и пешеходы), правила поведения в транспорте; правила поведения, если ребёнок потерялся; ориентирование на местности.

Анализ статистических данных, проведенный совместно с сотрудниками ГИБДД, позволил выявить основные причины дорожных нарушений:

- незнание дошкольниками элементарных правил;

- стремление к самостоятельности, но неумение адекватно оценивать свои силы и возможности;

 - безучастное отношение взрослых к поведению детей на дорогах.

 Помочь ребенку войти в этот мир с максимальными приобретениями и минимальным риском – обязанность взрослых.

Для того, что бы вы всегда были спокойны за своего ребенка, и сам ребёнок чувствовал себя уверенно на дороге, советуем:

·         Напоминайте основные Правила дорожного движения своему ребенку каждый день;

·         Никогда в присутствии ребенка не нарушайте Правила движения;

·         Учите его ориентироваться на дороге, быть осторожным и внимательным, никогда не перебегать дорогу перед близко идущим транспортом;

·         Учите его переходить проезжую часть только по пешеходным дорожкам, на зеленый сигнал светофора;

·         Не позволяйте своему ребенку играть на дороге.

Помните! Ребенок учится «законам дороги», в первую очередь, беря пример с вас, родителей. И не забывайте, что личный пример – самая доходчивая форма обучения.

Родители! Учите детей наблюдать. Используйте каждый случай пребывания с ребенком на улице, чтобы учить его наблюдать при переходе улицы, при проезде в общественном транспорте, сами знайте и выполняйте правила движения, будьте для детей примером дисциплинированности на улице. Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать - ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться, не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора. Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «пешеходный переход».

 При выходе из автобуса, первыми всегда выходят взрослые и принимают ребенка, в противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.

 Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, - это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли. На улице или рядом с ней не забывайте, что ребенок может попытаться вырваться и пойти самостоятельно. Это типичная причина детского дорожного травматизма.

 Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью.

 Известно выражение: «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам».

 Позаботьтесь о своих детях, об их безопасности!

 Научите их не допускать ошибок на улицах, и они позаботятся о вашей спокойной старости в будущем.

**2. Безопасность ребёнка дома**

Обеспечение безопасности ребенка дома – это комплекс мер предосторожности, который включает в себя безопасность всех составляющих вашего дома (ванной комнаты, спальни, зала и т. д.)!

**Кухня** – помещение, буквально напичканное опасными предметами. Бытовые, столовые приборы, газовая плита, горячая вода, пища — вот неполный их перечень. Ни в коем случае не оставляйте ребёнка одного на кухне.

Мы, взрослые,  думаем, что дом – самое безопасное место на свете. Что может предвещать беду под крышей своего дома, где все устроено удобно и уютно, где надежные двери с крепкими запорами. Но, каждое жилище – это не просто стены и крыша, это ещё **и балконы, и двери, и окна**.

Об окнах и говорить нечего. Независимо от этажа, на котором находится квартира, нужно не подпускать ребёнка к окнам. Даже сидение на подоконнике является опасным делом: сообразительный ребёнок может повернуть ручку и открыть окно.

Где окна, там и двери. Сколько прищемленных детских пальчиков и рук повидали они на своём веку?! А синякам и ссадинам на лбах вообще нет числа.

Ребенок-дошкольник должен находиться под присмотром взрослых (родителей, воспитателя, няни). Не оставляйте ребенка дома одного на длительное время.

**Электробезопасность**.

Чтобы сделать свое жилище удобным, человек снабдил его множеством различных приспособлений и механизмов. Заглянув в любую квартиру, дом: мы найдем провода и бытовые приборы, представляющие при неумелом или беспечном пользовании большую опасность. Все электроприборы должны быть исправны. Объяснить детям, что:

·         к провисшим и оборванным проводам линий электропередачи прикасаться нельзя

·         опасно подходить к проводу, лежащему на земле

·         самим не включать электрические приборы

**Пожарная безопасность**

А сколько разной мебели, которая не только легко горит, но и выделяет при горении **ядовитые газы.** Газ специально делают таким пахучим, чтобы люди сразу могли почувствовать, если он где-то выходит. Надо приучать детей не включать самостоятельно газовую плиту.

Мы не можем и без **острых, колющих, режущих предметов**. Приучать детей все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на свои места, так как порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

**Уважаемые родители!** Обязательно проверяйте перед выходом из дома в детский сад карманы, сумочки и рюкзаки своих детей на предмет нахождения  мелких, колющих и режущих предметов (булавки, значки, туалетная вода и т.д.).

Оставлять дошкольника дома одного — большой риск со стороны родителей. А оставлять дома  нескольких детей — чревато последствиями: что одному не придёт в голову, может прийти другому.

Порой в квартиру пытаются проникнуть злоумышленники. Научите ребенка не открывать двери незнакомым людям, обыграв эту ситуацию. Пусть несколько раз один из родителей сыграет роль «незнакомца», а другой – поможет ребенку правильно организовать свои действия: что делать, что говорить. Назовите людей, которым ребёнок может открывать дверь по именам — родственников, соседей, друзей.

**Отравление**

Когда ребёнок хочет  узнать какой-либо предмет лучше, он часто пробует его на вкус. Лекарства сродни драгоценностям, которые хранятся в шкатулке под замком. Только взрослые должны иметь доступ к лекарственным средствам.

Наша  общая обязанность, чтобы  ребёнок знал наизусть свой адрес, имена-отчества родителей; телефоны экстренных служб (пожарная охрана — 01, милиция, — 02, скорая помощь, — 03, служба газа— 04).  Важно, чтобы дети не только знали номера телефонов экстренных служб, но и умели правильно вызвать такую службу. Например, если вызывается пожарная служба, ребенок должен сообщить, что горит, адрес, фамилию, телефон.

На видном месте в квартире должны быть также рабочие телефоны родителей, соседей, родственников, т. е. людей, к которым ребенок может обратиться в случае чрезвычайной ситуации. Не забудьте объяснить ребёнку, чем чреваты  необдуманные звонки в эти службы.

**3. Ребёнок и природа.**

Мы говорим о загрязнении окружающей среды, о бережном отношении к живой природе; о ядовитых растениях; о контактах с животными. Обязательно рассказывайте детям о правилах безопасного поведения в детском саду на прогулке, это поможет избежать множества проблем. Наступила осень, и хотелось бы обратить Особое внимание на недопустимости самостоятельного приближения детей к водоемам в осенне-зимний период в целях предупреждения несчастных случаев. С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. Первый лед очень коварен.

**4. Ребёнок и другие люди (незнакомец)**

Мы даём объяснение тому, что именно может быть опасным в общении с другими людьми; что не всегда приятная внешность совпадает с добрыми намерениями и какое поведение следует выбрать в сложной ситуации. Родителям необходимо отрабатывать с детьми модели поведения в различных критических ситуациях: например, потерялся в магазине - обратись к продавцу, кассиру или представителю службы охраны, заблудился в городе - обратись к полицейскому. Объясните ребенку, кому он имеет право открыть дверь, если он находится дома один. Как себя вести, если в дверь звонит незнакомый человек; где в квартире перекрывается вода, если авария водопровода произойдёт в квартире. Эти и другие элементарные правила безопасности должен знать ребенок. Ощущение страха, опасности, паника часто не позволяют взрослым, а детям особенно, принять правильное решение, т. е. определить конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья.

**5. Здоровье и эмоциональное благополучие ребёнка**

Сюда относится: изучение строения организма, закрепление навыков личной гигиены,  знакомство с ролью лекарств и витаминов, отношение к больному человеку, а также взаимоотношения между детьми (конфликты  и т.д.)

Эмоциональное благополучие или психологическая безопасность ребёнка -состояние ребёнка,  обеспечивающее ему успешное психическое развитие. Психика ребёнка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и лёгкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут явиться причиной нервных расстройств.

Поэтому, родителям необходимо следить за психологическим состоянием своего ребёнка и тщательно разбираться в причинах.

Итак, на что же следует обратить особое внимание при обучении детей безопасному поведению?

1.Важно научить ребёнка объяснять собственное поведение. Если он сможет объяснить, как он вёл себя, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось, и что он делает не так. Ребёнок, который может объяснить, что с ним происходит, помогает нам, взрослым, лучше понять его, а значит, снимает многие проблемы и неприятности.

2.Решение задач по обеспечению безопасного образа жизни, возможно лишь при постоянном общении взрослого с ребёнком на равных: вместе ищем выход из трудного положения, вместе обсуждаем проблему, ведём диалог, вместе познаём, делаем открытия, удивляемся.

3.Большую роль играет положительный пример взрослых. Это следует учитывать в собственном поведении. Нельзя требовать от ребёнка выполнения какого-либо правила поведения, если мы сами не всегда ему следуем.

4.Очень важно достичь полного взаимопонимания между взрослыми: педагогами и родителями, мамой и папой, так как разные требования, предъявляемые детям, могут вызвать у них растерянность, обиду или даже агрессию.

5.Формирование безопасного поведения неизбежно связано с целым рядом запретов. Для того чтобы прямые запреты стали реальными нормами поведения детей и действительно выполняли охранную функцию, их отбор должен быть тщательно продуман.

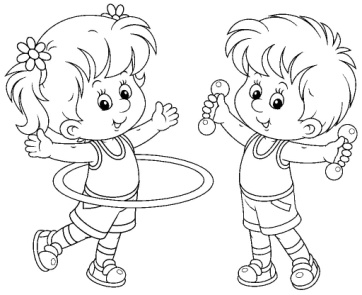
Родителям важно знать, что недостаточно ограничиваться перечислением возможных опасных для детей ситуаций. Прочное закрепление навыка безопасного поведения происходит в процессе проигрывания вместе с детьми возможных моделей поведения в экстремальных ситуациях. Например, смоделируйте ситуацию: в квартире пожар. Проиграйте все действия ребенка, а затем вместе проанализируйте.

При обучении детей правилам безопасности нелишними будут так называемые «экскурсии безопасности», когда родители обращают внимание детей на травмоопасные места, где они гуляют и дорога в детский сад.

Итак, Уважаемые родители!!!

В заключение хочется сказать: не пренебрегайте правилами безопасности! Изучайте, проигрывайте и анализируйте их с детьми. Показывайте детям только положительные примеры. Пусть каждый день будет безопасным!

«Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»



Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку  вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

-Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.

-Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).

-Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.

-Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

-Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.

-Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

-Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.

Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например, "Чебурашка", "Паровозик", "Зайчик" и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей.

Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений — от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1.  Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детками 5—7 лет — 20—30 мин.

2.  В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.

3.  Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

4.  Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

5.  Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.

6.  Каждому упражнению придумайте шутливое название.

7.  Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

8.  Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

9.  Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

**1. "Маятник"**

И.П.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 - вправо, 2 - влево, 3 - вперед, 4 -  назад.

**2. "Волна"**

И.П.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

**3. "Вертушка"**

И.П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

**4. "Мельница"**

И.П.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

**5. " Крокодильчик"**

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

**6. "Ножницы"**

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

**7. "Качели"**

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

**8. "Лягушка"**

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

**9. "Зайчик"**

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

**10. "Кенгуру"**

И.П.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Будьте здоровы!