РОДИТЕЛЬСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

**Тема: «Диалоги о воспитании. Как воспитать здорового ребенка?»**

**Цели:**

– помочь родителям осознать свою роль в воспитании и развитии ребенка;

– развивать у родителей интерес к себе как к педагогам-воспитателям;

– помочь осознать, что такое здоровье. Найти причины нездоровья детей;

– наметить пути сохранения и укрепления здоровья в школе и дома (здоровья и взрослых, и детей).

**Подготовить:** запись песни «Родительский дом», аудио-проигрыватель, карточки с изображением девочки и мальчика, чистые листки (30x6), фломастеры.

**На доске:** записан эпиграф: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома» (Л.Н. Толстой).

**Вступительное слово**

– Благодарю вас за то, что пришли...

На лектории «Диалоги о воспитании» мы будем пополнять свои знания по вопросам воспитания и развития детей, знакомиться с педагогической литературой, с взглядами известных людей на воспитание. Мы будем с вами делиться опытом, обсуждать интересующие вас вопросы. И, конечно же, мы будем учиться разумно выстраивать отношения с ребенком, учиться правильному общению в семье между взрослыми, чтобы создать благоприятную среду для жизни ребенка, для формирования его правильного поведения.

– Давайте попробуем ответить сами себе на следующие вопросы: А талантливые ли Вы родители? Ставите ли Вы семейное воспитание на первое место.

- Важно, чтобы в первую очередь человек был счастлив дома. Прочитайте слова Л.Н. Толстого, записанные на доске. Я с ним совершенно согласна. А вы?

**Ассоциации**

а) Напишите или нарисуйте, что вы представляете, когда я произношу слово «дом».

б) А теперь представьте, что вы – это ваш ребенок. Подумайте, а что бы он мог нарисовать или написать в данном случае? Итак, дети, напишите, что вы представляете, когда я произношу слово «дом».

– А теперь я обращаюсь ко взрослым: кто желает поделиться своими ощущениями, что же для вас такое ваш дом?

– А вы, дети, что себе представили?

– Уважаемые родители, вот сейчас, когда вы писали, что вы чувствовали? (Родители делятся своими впечатлениями)

Можно по ходу беседы спросить:

– Когда вы писали в роли детей, вам нравился ваш дом? Хотели бы вы остаться в нем или вам захотелось уйти? Тепло ли вам было? Радостно ли?

– Когда вы были уже в своей роли, не хотелось ли что-нибудь изменить? Или добавить?

**Вывод.** Давайте постараемся, чтобы для вас самих и ваших детей ваш дом был самым родным, уютным, желанным местом.

**«Ребенок учится тому, что видит у себя в доме»**

– Ребенок рождается в семье. Быт, стиль отношений между взрослыми уже сложились. Каждый знает свои обязанности, каждый играет в семье свою роль. Ваш ребенок уже прожил здесь более 11 лет. Подумайте и напишите, кем вы являетесь в своей семье, в жизни?

– Кто желает прочитать о себе? А рассказать?

– Выберите, пожалуйста, из того, что прозвучало, три самые важные роли, которые должны играть родители.

Важные с точки зрения семейного воспитания:

– мать и отец;

– жена и муж;

– труженица, труженик (или просто работник).

**Работа по группам**

Желательно посадить родителей за отдельные столы:

**а) Самоконструкция**

Задание выполняется индивидуально. Распределите эти три роли в порядке их значимости с точки зрения

воспитания. Вы, конечно, понимаете, что это чисто условное деление.

**б) Социоконструкция**

Задание выполняется в группах. Тоже. Поделитесь своими мыслями и выработайте общую точку зрения, если

это возможно.

**в) Социализация**

Выступления от каждой группы. Озвучьте свои решения, выскажите свои мнения, если они не совпадают с общей точкой зрения в вашей группе.

**г) Афиширование**

На доске представители от групп вывешивают карточки, на которых они работали. Например:

Жена – Мать – Труженица

**д) Разрыв**

Внутреннее осознание участниками мастерской неполноты или несоответствия своих знаний представленному

или отстаивание своего мнения с опорой на опыт или научный источник. Такая же работа ведется по обсуждению роли мужчины в семейном воспитании. На доске вывешиваются карточки.

**Итак:**

1) Мы с вами проанализировали, прочувствовали свою роль в воспитании

2) Мы пришли к выводу, что воспитание ребенка начинается в семье и зависит от уклада жизни в семье, атмосферы, отношений, звучащей речи, культуры, образа жизни всех и каждого члена семьи.

**Самостоятельная работа**

**–** А теперь подумайте и напишите, каким вы хотите видеть своего ребенка (5–6 качеств).

Работа идет по такому же плану (сначала индивидуально, потом в группах). На доске появляются карточки,

например:

Здоровый Здоровый

Умный Счастливый

Удачливый Добрый

Добрый Общительный

Счастливый Умный

Итак, здоровье мы, конечно же, поставим на первое место. Без здоровья человеку трудно достичь каких-то

вершин.

**Статистика**

– Я познакомлю вас с некоторыми цифрами из статистических данных.

Среди 197 стран мира Россия находится на 68-м месте по уровню здоровья.

По продолжительности жизни мужчины России на 135-м месте, а женщины – на 100-м месте.

86% родов проходит с патологией.

У 45% девочек 13–14 лет отмечаются пониженные физические кондиции (деакселерация).

В России 5–6% здоровых детей (по данным проф. Кучмы, директора НИИ гигиены).

**Вторая часть** нашей встречи посвящается этой важной теме.

**Здоровье.** Что это такое? Почему мы бываем нездоровы? Как сохранить и укрепить здоровье наше и наших детей?

**Беседа-диалог**

– Какого человека мы называем здоровым?

– Кто считает себя достаточно здоровым человеком?

– Может ли здоровый человек приболеть, простудиться? (Чем это состояние отличается от состояния болезненного человека?)

– Может ли здоровый человек рассердиться, расстроиться или заплакать? (Но чем он при этом отличается от болезненного человека?)

**Вывод.** Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия, при котором человек, например, умеет быстро восстанавливать душевное равновесие после стрессовых ситуаций и др.

**Что понимают под здоровьем?**

В ходе рассказа на доске появляется запись: *Краткое содержание рассказа учителя:*

***Физическое здоровье*** связано с телом, с физическим развитием, координацией движений, двигательной

активностью ребенка, а также с физиологическими процессами, такими как дыхание («Дыши носиком», – говорим мы ребенку), питание («Не кушай на ночь»), сон («Спи на правом боку») и т.д.

***Психическое здоровье*** связано с состоянием нервной системы, с развитием психологических процессов, таких как память, внимание, воображение, речь, мышление и т.д.

***Социальное здоровье*** связано с образом жизни. Это отношения с окружающими людьми, отношения в семье.

Отдельно я бы еще выделила ***духовно-нравственное благополучие***, которое заключается в умении управлять своими мыслями и поступками («Не делай зла»).

**Причины нездоровья**

Работа в группах. Подумайте, запишите причины нездоровья людей. Социологизация и афиширование

работ, обсуждение. Условно распределяем причины нездоровья по группам. Например:

**Физическое нездоровье:**

– родовая травма;

– наследственность;

– невыполнение гигиенических правил;

– некачественное, неполноценное питание;

– низкий доход семьи;

– несоблюдение режима прививок и т.д.

**Психическое нездоровье:**

– отрицательная роль СМИ (войны, негатив новостей, убийства и т.д.);

– бытовые факторы (синтетика, аэрозоли, краски и т.д.);

– падение уровня жизни, вследствие чего возрастает нервное напряжение, раздражительность.

**Социальное нездоровье:**

– разрушение семейных устоев и ослабление семьи;

– падение нравственности.

Добавляю:

– Одной из важных причин нездоровья являются природные и техногенные факторы (Чернобыль)

Эти факторы создают экстремальные, дискомфортные условия проживания. В таких обстоятельствах наша

задача – создать оптимальные условия для формирования и сохранения здоровья детей и взрослых.

**Статистика.** В ходе последних научных исследований выявлены четыре основных фактора, от которых зависит здоровье человека. Это:

Медицина

Экология

Наследственность

Образ жизни

**Задание:** распределите, сколько, по вашему мнению, процентов составляет доля каждого из этих факторов.

Родители высказывают свои мнения, предположения, объясняют свою точку зрения. Затем я представляю

данные статистики:

Медицина – 10%.

Экология – 20%.

Наследственность – 20%.

Образ жизни – 50%.

**Что делать?** Как решить эту проблему, если так много зависит от нас самих?

**А.** Родители предлагают, я обобщаю:

– увеличить двигательную активность (бег, ходьба, прогулки, аэробика, лыжные выходы в лес и т.д.)

– установить режим для ребенка (в данном направлении я прошла обучение по модульному курсу педуниверситета «Первое сентября» по теме «Как научить школьников организовать своё время», теперь буду применять полученные методики при работе с детьми)

– полноценное питание

– баня, сауна, бассейн

– массажи

– фитотерапия

– проветривание, влажная уборка помещений

– создание условий для ребенка (своя комната или уголок)

– ограничение просмотра телепередач, игр на компьютере и т.д.

– семейный уют, дружеские отношения в семье

– эстетические экскурсии в лес, в музеи, на концерты, в театр и т.д.

– привитие гигиенических навыков

– выезд с детьми на юг или в среднюю полосу и т.д.

**Б.** Что делает в этом направлении школа?

Рассказывает учитель:

– Валеологизация процесса обучения в школе. В неделю - 3 урока физкультуры. Вначале первого урока - утренняя зарядка. В течение урока – физминутка. Каждую первую субботу апреля - День здоровья. Для желающих – «Спортивная секция».

**Валеопауза.** Проведение с родителями массажа для ушей, гимнастики для глаз на тренажере Базарного.

Учитель рекомендует пройти с детьми консультации у врачей – окулиста, отоларинголога, хирурга.

**В.** Что делает в этом направлении детский сад?

Рассказывает воспитатель.

**Рефлексия.** Обмен мнениями об увиденном, услышанном, прочувствованном.

– Доктор психологических, медицинских, философских наук Петренко утверждает, что невозможно научить

человека любить Землю, не научив его любить и беречь себя. Согласны ли вы с этим утверждением?

**Завершение беседы.** На следующем занятии нашей родительской мастерской мы продолжим диалог о семейном воспитании. Тема «Разрешение конфликтных ситуаций – залог психоэмоционального здоровья детей» (я прошла обучение по модульному курсу педуниверситета «Первое сентября» по теме «Разрешение конфликтных ситуаций»). Мы будем учиться разумно выражать свои эмоции, делать замечания, правильно хвалить ребенка. Я думаю, побеседовать на эту тему нам будет интересно и полезно.

**Выставка литературы**

– Сегодня в нашей родительской мастерской работает выставка литературы, посвященная проблемам сохранения здоровья детей и их воспитания в семье. Ознакомьтесь, пожалуйста, с этими книгами.