« Роль семьи в формировании у детей здорового образа жизни»

***Подготовила и провела зам.директора по ВР МОУ Плоскошской СОШ Белова Е.А.(26.09.12г)***

 На собрании выступили : врач общей практики Соловьева Е.В.,

учитель физической культуры Петров В.Н.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе выдвинули ряд проблем, одной из которых является формирование у детей здорового образа жизни. Большую роль играет в решении этой проблемы семья. У школы три задачи: воспитание, обучение, просветительство. Школа может помочь иногда при решении многих вопросов воспитания. Но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности.

Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потом и у взрослых, объясняются ошибками семейного воспитания, главная из которых отсутствие любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей.

Самое главное для ребенка - чтобы его любили таким, какой он есть.

**Обратиться к словам**

Здоровье-это состояние физического, духовного, социального благополучия.

Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья.

  Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой. сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: состояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка  оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

  Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья ребёнка зависит от следующих факторов:

* Социально – культурного. Определяющего образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранения своего здоровья и здоровья своих близких.
* Социально-экономического
* Технико-гигиенического (условия проживания, особенности образа жизни)

На первый план в семейном воспитании выходит вопрос о средствах формирования культуры здоровья детей. К этим средствам относятся: деятельность, общение, отношения.

  Деятельность – основной фактор развития человека и она должна быть направлена на пользу человека.

  Общение как атрибут деятельности повышает её воспитательный эффект. Связующим звеном между деятельностью и общением выступают отношения. Они должны  носить ярко гуманистический характер, т.к. отношения-критерии развития семьи.

***1 механизм***: *Поощряя определённое поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья*

***2 механизм:*** *Является индификация - подражание своим родителям. Ориентация на родительский пример.*

Хочется констатировать, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни  ( Зарядка по утру: детей заставляем делать, а сами?)

   Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультуры. (  совместным занятиям с детьми :катание на лыжах, коньках, бассейн, охота, рыбалка. Совместный отдых.)  Занятия физкультурой должны быть повседневным мероприятием( Ну хотя бы утренняя зарядка)

***Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.***

  Необходимо в семьях вызывать детей на откровенные разговоры, что бы они делились с вами. Находить время на это, для того чтобы быть в курсе всех его дел. Самое главное в семье – это доверие. ***Нужно доверять тому человеку , с которым ты живёшь рядом.***

**У детей спросили: « Что такое здоровье?»**

* Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека -самое главное.
* Это жизнь, добро, счастье.
* Здоровье-это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях.
* Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна.
* Моральное здоровье более важно.
* Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
* Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия. а главное чистота души.
* Быть здоровым, спортивным становиться престижно
* Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать никому зла.

***Практическая часть***

*Тест*

Как часто мы сталкиваемся с одной и той же проблемой: читаем детям нотации, как нужно вести себя, даем им полезные советы, предостерегаем от ошибок, а в итоге получаем противоположные результаты. Может быть, наши поступки не всегда соответствуют тому, о чем мы говорим? Дети-свидетели. А может  они учатся жить у жизни.

*Игра «Закончи предложение».*

**Если:**

* Ребенка постоянно критикуют, он учится ... (ненавидеть).
* Ребенок живет во вражде, он учится... (быть агрессивным).
* Ребенок живет в упреках, он учится... (жить с чувством вины).
* Ребенок растет в терпимости, он учится... (понимать других).
* Ребенка хвалят, он учится ... (быть благородным).
* Ребенок растет в честности, он учится ... (быть  справедливым).
* Ребенок растет в безопасности, он учится ... (верить в людей).
* Ребенка поддерживают, он учится ... (ценить себя).
* Ребенка высмеивают, он учится ... (быть замкнутым).
* Живет в понимании и дружбе, он учится ... (находить любовь в мире).

Заключение

**У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас зависит, каким вырастет ваш ребенок. Школа - что-то скорректирует, но мы лепим из того, что уже замешано. Реальные поступки - вот что формирует поведение ребенка, а не слова и  нравоучения Машина любит смазку, а человек – ласку". " Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития - 12".   
Основа   
счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.   
 По исследованиям ученых здоровье человека на   
50%  
- его   
образ жизни  
, на 20% -   
наследственность  
, еще 20 % -   
окружающая среда  
и только 10% -   
здравоохранение**   
 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
Нравственное здоровье   
определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
Правильное питание   
– это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет   
“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”  
 Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто.

**В соответствии с Семейным кодексом РФ родители  
 несут ответственность за воспитание, развитие своих детей, получение ими основного общего образования (ст.63),   
а также за их содержание (ст.80).**

**СТАТЬЯ 5.35 Кодекса РФ об административных правонарушениях**

* Устанавливает административную ответственность родителей (законных представителей) за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних (предупреждение или штраф в размере от одного до пяти минимальных размеров оплаты труда).
* Кроме того, статья 20.22 КоАП предусматривает ответственность родителей или иных законных представителей несовершеннолетних за появление несовершеннолетних в состоянии опьянения, а также распитие несовершеннолетними алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (штраф в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда).

**ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)  
Статья 52 Закона Российской Федерации «Об образовании»**

* Родители (законные представители) несовершеннолетних детей до получения последними основного общего образования имеют право выбирать формы обучения, образовательные учреждения, защищать законные права и интересы ребенка, принимать участие в управлении образовательным учреждением.
* Родители (законные представители) обучающихся, воспитанников обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.
* Родители (законные представители) обучающихся, воспитанников обязаны выполнять устав образовательного учреждения.
* Родители (законные представители) имеют право дать ребенку начальное общее. Основное общее, среднее (полное) образование в семье. Ребенок, получающий образование в семье, вправе на любом этапе обучения при его положительной аттестации по решению родителей (законных представителей) продолжить образование в образовательном учреждении.
* Родители (законные представители) обучающихся, воспитанников несут ответственность за их воспитание, получение ими основного общего образования.

**СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
   
    Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей      
                                               
     Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.   
Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном, нравственном развитии своих детей.   
Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.  
      Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования  
Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы обучения до получения детьми основного общего образования.**

**АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ,  
ИНЫХ ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ**

1.1.Злостное невыполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по воспитанию и обучению несовершеннолетних детей влечет предупреждение или наложение штрафа на родителей или лиц, их заменяющих, в размере до одной третьей минимального размера оплаты труда, установленного законодательством РФ на момент совершения правонарушения (ч. 1 ст.164 КоАП).

**Заключение:**

**Постоянно изучайте личность ребенка,**

**не забывайте о воспитательной силе**

**положительного примера,**

**воспитание человеческих ценностей**

**начинается в детстве,**

**учите детей соизмерять свои возможности, дети всегда должны видеть, что их любят.**