**Родительское собрание**

 **«Здоровая семья — здоровые дети» (1 класс)**

**Тема. Здоровая семья – здоровые дети**

***Время проведения:***

***Форма проведения: круглый стол***

***Присутствовало:***

**Цели:** формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и своё здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

**План проведения:**

1. Вступительное слово, воспитателя группы. Обозначение проблемы.

2. Блиц - опрос «Актуальна ли сейчас проблема воспитания двигательной культуры и здорового образа жизни умладших школьников».

3. Выступление, психолога школыпо теме «Вредные привычки».

4. Конкурс на мудрую мысль, пословицу о здоровом образе жизни.

5. Анализ проведенного ранее анкетирования на тему «Ваши спортивные увлечения».

6. Подведение итогов конкурса семейных стенгазет «Мы – спортивная семья».

7. Принятие решения родительского собрания.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель.**Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи ишколы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению жащитноприспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы. Как сделать, чтобы ребёнок не терял здоровье? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - это забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему решения здоровья детей необходимо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети не росли здоровыми.

Ну, а каков он здоровый ребёнок? Прежде всего, если он не болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъёмов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребёнок не имеет лишней массы тела. Конечно, я дала «Портрет» идеального здорового ребёнка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдёт речь дальше.

**Блиц-опрос**«Актуальна ли сейчас проблема воспитания двигательной культуры и здорового образа жизни умладших школьников».

*Родители высказывают своё мнение по вопросам блиц - опроса. (Приложение А) .*

**Психолог.**Здоровье детей, подростков и взрослых нашей страны – это национальное богатство.

Курение – одна из самых вредных привычек и основная причина преждевременной смерти, опережающая рак и автомобильные катастрофы.

Вредное действие табака сказывается не сразу, а постепенно, так как табак содержит вредный яд – никотин. Он отрицательно действует на здоровье курильщика и людей, окружающих его.

Дети курящих родителей, особенно матерей, рождаются с пониженным весом. Среди тех детей, кто родился от курящих матерей, смертность в несколько раз выше, чем среди тех, кто родился от некурящих мам. Дети курящих родителей в 40% случаев имеют предрасположенность к судорогам. Они отстают в росте от сверстников, хуже овладевают учебной программой, часто болеют простудными заболеваниями. И это неудивительно. Ведь их защитно – приспособительные реакции, заложенные самой природой были подорваны уже во внутриутробном периоде табаком. Нервная система таких детей неустойчива, различные отклонения в психике наблюдаются в два раза чаще по сравнению со сверстниками здорового зачатия. Их интеллектуальная способность снижается. И это особенно заметно бывает в 7 – 11 – летнем возрасте.

Количество болезней детей в равной степени зависит и от курящих мужчин. Ведь именно болезненные половые клетки курящего мужчины несут патологическую информацию будущему плоду.

В нашей стране применяются меры по защите некурящих и прежде всего детей. Курить в школе, в транспорте, концертных залах, театрах, кинотеатрах запрещено, запрещена продажа табачных изделий несовершеннолетним. Однако трудно ожидать, что эти ограничения помогут курящему избавиться от этой вредной привычки.

Нужно самому проявить силу воли и бросить курить. И чем скорее и решительнее это будет сделано, тем лучше… *(Доклад прилагается. Приложение Б) .*

**Конкурс** на мудрую мысль, пословицу о здоровом образе жизни.

*(Родители соревнуются, кто больше…. Кто из родителей предложит больше пословиц или мудрых мыслей, тот получает памятный приз – медаль «Самому эрудированному! »)*

***Справка***«Анализ анкетирования

на тему «Ваши спортивные увлечения»

*(Приложение В) .*

***Подведение итогов конкурса семейных стенгазет***

**«Мы – спортивная семья»**

Родители ещё раз просмотрели выставку семенных стенгазет. Подвели итоги конкурса с помощью совместного голосования, посредством жетонов. Итоги конкурса семенных стенгазет «Мы – спортивная семья» следующие:

1-е место – семья

2-е место – семья;

3-е место – семья

Семьи получили благодарственные грамоты за активное участие в конкурсе.

В конце собрания родителям была предложена памятка «Компоненты здорового образа жизни».

**«Компоненты здорового образа жизни».**

Воспитать ребёнка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни:

• рациональный режим;

• систематические физкультурные занятия;

• закаливание;

• правильное питание;

• благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

**Решение собрания:**

1. Родителям вести здоровый образ жизни, воспитывать своих детей формируя у них ценностное отношение к здоровью.

2. Родителям записать своих детей в спортивные секции.

3. Родителям принимать активное участие в спортивных мероприятиях школы и города.

4. Учителю продолжать воспитательно-оздоровительную работу с учениками в классе. Пополнять коллекцию экспонатов мини музея спорта.

5. Семьям участницам в конкурсе стенгазет «Мы – спортивная семья» вручить благодарственные грамоты.

Председатель \_\_\_ Секретарь \_\_\_