**Конспект родительского собрания на основе технологии модерации**

**« Здоровый ребенок - хороший ученик»**

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни и путях воспитания потребности в этом у детей.

Задачи**:** рассказать о негативных факторах воздействия на здоровье; показать, как поведение родителей влияет на привычки и потребности ребенка; наметить пути оздоровления родителей и детей.

**Ход мероприятия.**

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым.»*

*Жак-Жан Руссо*

*«Единственная красота, которую я знаю – здоровье»*

*Г. Гейне*

*«Люди не умирают, они убивают себя сами.»*

*Сенека*

**Инициация – 5 минут**

Метод «Регистрация»

Цель: познакомить участников друг с другом; снять напряжение, настроить на открытое, доверительное взаимодействие.

Проведение: Родителям предлагается пройти «регистрацию». Для этого предлагается выбрать бейдж определенного цвета и на нем написать свое имя так, как участник желает, чтобы к нему обращались присутствующие. После этого рассаживаются по группам. Группа определяется по цвету бейджи.

**Вхождение или погружение в тему – 3 мин**

Метод «Кластер»

Цель: погрузиться в тему, разбивая материал на кластеры.

Проведение: Заранее готовятся слайд с цитатами и карточка.

Педагог: Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:
богатство или слава?»   Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.  Здоровый нищий счастливее больного короля».
Прочитайте цитаты для нашего собрания. Как вы сформулируете тему сегодняшнего собрания?

Учитель вывешивает на доску карточку:

*здоровье*

Что такое, на ваш взгляд, здоровье, какого человека можно назвать здоровым? Как вы думаете, какие составляющие входят в это понятие?

Все знают, что здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Таким образом, сегодня нам нужно уточнить:

- что такое здоровый образ жизни;

- как воспитать потребность в этом у детей.

**Формирование ожиданий участников – 5 минут**

Метод «Прогноз погоды»

Проведение: Заранее готовятся два больших плаката: на одном нарисовано солнце, на другом – тучка. Участникам раздаются заранее вырезанные из бумаги желтые солнышки и серые тучки. Педагог предлагает на них написать, чего родители ждут от собрания и чего опасаются. Свои «ожидания» прикрепляют к солнышку, а опасения – к тучке. В конце собрания родители снимают сбывшиеся ожидания и несбывшиеся опасения, оставляя наглядными несбывшиеся ожидания и оставшиеся опасения.

Педагог: Мы определили цели нашего собрания, но у каждого из нас есть и собственные цели, ожидания и опасения. Поделитесь своими мыслями и чувствами, напишите, что вы ждете от сегодняшней встречи на солнышке. Свои опасения и тревоги «отдайте» тучкам.

**Интерактивная лекция –6 минут**

Метод «Мозговой штурм»

Цель**:** представление нового материала; структурирование материала; оживление внимания участников.

 Проведение: Педагог представляет презентацию и по ходу выступления отмечает основные моменты на листе ватмана.

Педагог: Для начала я хочу вам рассказать одну притчу.

 В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. “Как вас зовут?” – спросил хозяин. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом”. Мужчина задумался” Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

 Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище.

 Как известно, здоровье складывается из трех частей: соматической, психической и социальной. Все части тесно взаимодействуют. И от того, как воспитают потребность к здоровому образу жизни в своем ребенке родители, будет зависеть не только его физическое здоровье (отсутствие хронических болезней, иммунитет, работоспособность, выносливость и т.д.), но и его психическое здоровье и успешная социализация в будущей взрослой жизни.

 Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребёнка вообще не возникало утомления – наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

 Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это – плохой сон и аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, активным движением, полноценным питанием.

 У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшеклассников. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 7 – 10 лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливые. Влияет на работоспособность и здоровье детей, например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъём работоспособности с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов – второй подъём. Во вторник и в среду работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня. Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок жизни. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна.

Следующий фактор сохранения здоровья – это укрепление иммунной системы**.** Физическая активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные процедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание – все эти мероприятия способствуют этому. К сожалению, современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии и сохранения здоровья родители должны принимать меры по улучшению физического состояния и самочувствия детей.

 Немаловажным фактором сохранения здоровья является закаливание.Оно укрепляет защитные силы организма, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровоснабжение и работу мышц, нормализует обмен веществ. Закаленные дети лучше переносят перепады температур, реже болеют простудными заболеваниями. Начинать закаливание врачи советуют постепенно, лучше в летний период. Но, в любом случае, перед этим необходимо посоветоваться с врачом-педиатром.

Следующий фактор сохранения здоровья – полноценное питание.Как показывает опыт, сколько бы мы ни говорили об этом, дети не стремятся правильно питаться. Негативное воздействие на их сознание оказывает реклама. Ребята привыкают перекусывать чипсами, сухариками, шоколадками. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Релаксация -2 минуты**

Метод«Утренняя гимнастика»

Цель: активизировать процесс мышления у участников, прийти в бодрое настроение.

Проведение: участники встают в произвольном порядке. Педагог включает музыку и просит повторять за ним спортивные упражнения.

**Проработка содержания темы – 25 минут**

Метод «Ульи» - 20 минут

 Цель: анализ существующей проблемы, поиск решения и подготовка мини- презентации группы на основе единого мнения.

 Проведение:каждая группа выполняет задания на листах ватмана и представляет результат работы.

Педагог: Что вам, родители, нужно знать о ребенке и его здоровье? На что следует обратить внимание? Мы сейчас постараемся ответить на эти вопросы.

Работа будет построена в форме работы в группах. Вы должны постараться определить правильные подходы к сохранению здоровья своих детей.

1 группа – режим для школьника

2 группа – основы правильного питания

3 группа – движение –жизнь

4 группа – психическое здоровье ребенка

Метод «Доска объявлений» - 5 минут

Цель: представить результаты работы над темой

Проведение: На подготовленный  ватман каждый из родителей наклеивает свой жетон. Получилось дерево здоровья.

Педагог: Представьте, что Вы стоите на перекрёстке, Вы видите камень, на камне три стрелки**:** доброта души, хорошее настроение, успокоение. Выберите, пожалуйста, слово, которое считаете важным для вашей семьи.

Родителям,  выбравшим “Хорошее настроение”, выдаются коричневые жетоны (в виде ствола дерева”, за “Доброту души” выдаются зелёные жетоны (в виде листьев),  за “Успокоение” выдаются красные жетоны (в виде плодов).

Для того, чтобы выросло хорошее дерево, необходим крепкий ствол, здоровые листья и плоды. Так и в жизни нашей: благодаря доброте души, хорошему настроению, успокоению в семье вместе с вами , родителями, будут всегда находиться ваши дети: спокойные, здоровые, с доброй душой, хорошим настроением. И вырастут в дальнейшем из них хорошие люди, нужные обществу, как и это дерево, которое дало хорошие плоды.

**Подведение итогов – 4 минуты**

**Метод «ХИМС»**

Цель: выяснить мнения участников о прошедшем собрании

Проведение:

Каждый участник должен, по - возможности, откровенно ответить на эти вопросы (написать на листочках), начальные буквы которых составляют название метода:

-**Х**очу…

-**И**нтересно

-**М**ешало…

-Возьму с **с**обой…

Педагог: Я благодарю вас за активную помощь в определении наших совместных действий по воспитанию здоровых детей. Будьте здоровы!

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

* Яценко И.Ф., Чупина С.И. «Родительские собрания 3 класс»,М., «ВАКО», 2008
* Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?», М., 1997
* Дереклеева Н.И. «Новые родительские собрания »,М., «ВАКО», 2006
* Гребенников И.В. «Воспитательный климат семьи», М., 1986
* [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)
* [doctorvlad.com](http://www.doctorvlad.com/)
* http://www.za-partoi.ru/