**Родительское собрание на тему: «ЗОЖ – путь к счастливому будущему»**

**Цель:** оказание практической помощи родителям учащихся в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**  
- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;  
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и школы в приобщении детей к ЗОЖ;  
- дать родителям практические советы.  
**Оборудование:** презентация «Поговорим о здоровом образе жизни», компьютер, мультимедийный проектор, экран, маленький мяч или другой предмет для тренинга, магниты и лепестки цветов из бумаги.   
**Вид собрания:** групповое, тематическое.  
**Участники собрания:** классный руководитель, родители учащихся.  
**Формы проведения:** тренинг, беседа, опрос, демонстрация.  
**Предварительная работа:** анкетирование родителей и анализ опроса родителей по теме собрания.

**Ход собрания**

1. **Подготовительный этап**

1) Оформить к собранию мудрые мысли:

«Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека». (Восточная мудрость)

• «Здоровье - не все, но без здоровья – ничто» (Сократ)

• «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В. Сухомлинский)

2) Оформить памятку для родителей « Основные правила семейного воспитания»

**2. Проведение собрание. Вступительная беседа.**

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я пригласила вас на родительское собрание, чтобы поговорить о важной теме – продолжении формирования навыков здорового образа жизни у ребят. Именно самые близкие люди, которыми вы являетесь детям, должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Взрослая жизнь, смена привычной школьной обстановки, период адаптации и привыкания к новому распорядку, приобретения новых друзей таит в себе много опасностей и искушений. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек, привить такую необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

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

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

- Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

(Высказывания родителей)

Прежде всего, если он 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 ребенок достаточно быстр, ловок, силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, т.к. он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. Конечно, здесь дан «ПОРТРЕТ» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

**3. Психологический тренинг**  
- А начать наш диалог мне бы хотелось с психологического тренинга, который позволит нам познакомиться и побольше узнать друг о друге. Приглашаю вас сесть в круг. В первую очередь давайте представимся. Я буду передавать мяч по кругу, а тот, у кого он окажется в руках, должен назвать свое имя и род деятельности. *(Идет представление родителей).* Теперь предлагаю рассчитаться на первый, второй. *(Родители выполняют задание).* Вам предстоит беседа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем партнере как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. *(Родители беседуют, после чего проходит обсуждение полученной информации. К примеру, мой партнер – Владмира Владимировна, мама Инги, очень любит активный отдых на природе, использует каждую свободную минуту, чтобы привить любовь дочери и ее брату к походам, пешим прогулкам по набережной, экскурсиям в лес. Семья ежегодный отпуск проводит, выбираясь из города в незабываемые уголки нетронутой человеком природы. В выходные дни дети очень любят ходить с мамой в бассейн, а зимой становятся завсегдатаями спортивного комплекса «Субедей», где можно с удовольствием покататься на санках с горки).*

- Теперь, когда мы с вами познакомились поближе, я хочу перейти к анализу предварительного анкетирования на тему здорового образа жизни.

Вопросы анкеты:  
1. Как часто Вы общаетесь с ребенком, затрагивая вопросы приобщения к здоровому образу жизни?  
2. Посещает ли Ваш ребенок спортивные секции? Какие?  
3. Как много времени Ваш ребенок проводит у компьютера?  
4. Говорите ли Вы с ребенком о пагубности вредных привычек? Какую роль играет Ваш личный пример?  
5. Знакомитесь ли Вы с литературой по данной тематике?  
6. Какие вопросы, касающиеся формирования привычки здорового образа жизни, хотели бы Вы обсудить на предстоящем родительском собрании?

**4. Беседа:**  
Уважаемые родители! Нашу беседу я хочу начать с показа презентации «Поговорим о здоровом образе жизни».



Ваши дети находятся в непростом возрастном периоде, называемом подростковым. Они становятся все более независимыми, на первый план выходит общение с друзьями, желание добиться признания в кругу сверстников, а отношения с родителями не всегда строятся так, как нам того хотелось бы. Тем важнее в этом периоде уметь найти подход к своему ребенку, держать руку на пульсе событий, происходящих в его жизни. Здесь большую ценность имеет искреннее желание принимать участие в жизни ребенка, при этом важны любые мелочи, начиная с элементарного умения выслушать, дать дельный совет, до совместного участия в различных мероприятиях.   
 - Вспомните, как давно Вы говорили со своим ребенком по душам?

- Когда в последний раз он делился с Вами своими проблемами?

*(Идет обсуждение ответов родителей).*

Только тогда можно будет наладить контакт с ребенком, когда он будет видеть искренний интерес к своей жизни с вашей стороны, вашу готовность помочь словом и делом, своим личными примером, в том числе и в вопросах приобщения к здоровому образу жизни. Бессмысленно читать подростку нотации о вреде компьютерного излучения, опасности потери зрения, если вы сами, приходя с работы, с удовольствием занимаете место в теплом кресле у голубого экрана и надолго там задерживаетесь. Не лучше ли позвать сына или дочь на прогулку по вечернему парку и заодно в спокойной обстановке обсудить события уходящего дня? Так же не достигнут цели скучные лекции о запрете курения, о его вреде для здоровья, если вы сами пренебрегаете основными аргументами своей речи.  
Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в школе, то я считаю целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям. Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, ведь наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания, несомненно, оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами, пожалуйста, событиями тех далеких дней, которые оставили неизгладимый след в вашей памяти. Как ваши родители помогали вам понять, что здоровье – бесценный дар природы, и очень важно его сохранить?

*(Родители выступают, идет обсуждение выступлений).*

- Хочу отметить, что очень порадовали выступления родителей, однако, обращаю ваше внимание на то, что, к сожалению, не каждый из вас нашел, что сказать, поэтому предлагаю, чтобы подобная ситуация не повторилась с вашими детьми, принять совместную программу формирования здорового образа жизни у учащихся группы «Дети, родители, школа – мы за здоровый образ жизни!» Сейчас я предлагаю вам создать нашу цветочную полянку. Каждый из вас получит лист цветной бумаги, вырезанный в форме лепестка, на котором я попрошу записать мероприятие по формированию здорового образа жизни, которое вы могли бы помочь организовать и провести совместно с учащимися нашего класса в течение учебного года.   
*(Родители пишут, листы с ответами магнитами прикрепляются к доске, образуя несколько цветов).*   
 Примеры мероприятий, которые записали родители:  
- совместный поход в спортивный комплекс «Субедей» для катания на коньках;  
- прогулки по осеннему лесу, катание на велосипедах, роликах, активные игры;  
- турнир по настольному теннису среди учащихся группы и их родителей;  
- «Веселые старты: папа, мама, я – дружная семья!»;  
- проведение психологического тренинга «Скажи «нет» курению!»;  
- проведение конкурса видеофильмов и презентаций, подготовленных учащимися совместно с родителями, о здоровом образе жизни семьи;  
- поход в бассейн;  
- поездка на станцию «Тайга», в программе – катание на лыжах, санках, снегоходах.

- Посмотрите, какая замечательная полянка у нас получилась (названия мероприятий зачитываются, и обсуждается возможность и реальность их проведения, оговариваются примерные календарные сроки). Я попрошу родительский комитет остаться после собрания и составить календарный план претворения нашей совместной программы в жизнь. О каждом мероприятии я буду сообщать вам заблаговременно при помощи специальных памяток, передаваемых через детей. Прошу со всей серьезностью отнестись к взятым на себя обязательствам, это так важно для ребят.    
- А в заключение собрания я хочу предложить вам высказать свое мнение о его результатах, довольны ли вы тем, что появились перспективы совместных с детьми дел, будете ли стремиться к их воплощению в жизнь?   
*(Мяч передается по кругу, и каждый из родителей, в чьих руках он оказывается, высказывает свою точку зрения).*  
 - Уважаемые родители, благодарю вас за совместную работу, я очень рада, что вы оказались такими активными, надеюсь на наше плодотворное сотрудничество в течение обучения в школе в деле формирования привычки к здоровому образу жизни у ребят. Спасибо!

5. **Подведение итогов собрания**

1) Всем присутствующим на собрании выдаются памятки

2)Высказывания родителей о работе родительского собрания, свои пожелания.

Памятка для родителей

Пять простых правил формирования осанки

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости …

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущено руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову на придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Компоненты здорового образа жизни

Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Компоненты здорового образа 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.

Памятка для родителей

«Основные правила семейного воспитания»

Дорогие родители!

Школа предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас – это ваше будущее.

Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках. И вы, конечно, хотите, чтобы выше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. Мы – педагоги – тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1. Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом – пренебрежением к родителям, к семье, к людям. Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семья в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка – это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова – вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ребенку возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы, склонности.

5. Основа поведения ребенка – это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред распущенности, вещизма, лжи. Учите любить свой дом, семью, добрых людей свой край. Важнейшей привычкой должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой, еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями детского сада, педагогов. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большей степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль – это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения. Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о старших и младших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте самого заботиться о собственном здоровье, о физическом развитии. Помните, что дети переживают в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у детей возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья – это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

- Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье.