МБОУ ДОД Центр творчества

Конспект родительского собрания

**Планирование учебной деятельности.**

**Лекция: «Здоровый образ жизни семьи - залог успеха ребенка»**

Подготовила:

Педагог дополнительного образования

Чернышенко П.В.

**Планирование учебной деятельности**

**Цель и задачи:**  
1. Планирование деятельности объединения на учебный  
год.

2. Повышение педагогической культуры родителей, пополнение их  
знаний по вопросам воспитания ребенка в семье и в учреждении.

**Форма проведения**: круглый стол

**Оборудование:** распечатки для каждого родителя «Памятки», «Наши планы», «Правила обучения», перечень конкурсов, фестивалей. Видео и фотоотчеты с выступлений предыдущего учебного года (на компьютере).

**Место проведения**: кабинет № 23.

**Ход собрания**

1. **Вступительное слово педагога.**  
   Здравствуйте уважаемые родители! Очень приятно видеть вас за  
   нашим круглым столом. Спасибо, что нашли время для встречи и  
   интересного общения. Сегодня мы наметим пути дальнейшего развития нашего коллектива.
2. **Просмотр видео и фотоотчетов мероприятий предыдущего учебного года.**

- Участие детей в конкурсах различного уровня.  
- Фотогалерея выступлений детей.  
- Фотовыставка грамот, дипломов и сертификатов об участии в  
конкурсах.  
- Перечень конкурсов, фестивалей.

- Мониторинг выступающих детей в конкурсах и мероприятиях разного уровня

1. **Знакомство с перечнем конкурсов, мероприятий на текущий год.**

**«Здоровый образ жизни семьи – залог успеха ребенка».**

**Цель**:

формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровье сберегающих технологий в домашних условиях

**Задачи:**

- познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья учащихся.

**Лекция**

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Путь к здоровью – это и правильное питание, и систематическая двигательная активность, и отсутствие стрессовых ситуаций, и еще многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

**О роли прогулок в жизни ребенка**

Ежедневные прогулки детей могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дома необходимо регулярно проветривать помещение, особенно когда ребенок на улице.

**Сон для детей.**

Оптимальная продолжительность сна для детей от 7 лет— 8-10 часов.

Дети должны ложиться спать не позднее 10 часов вечера. Научно доказано, что 1 час сна до полуночи равен 2 часам сна после полуночи. Отсюда можно сделать вывод, что ложиться спать не позднее 10 вечера полезно не только детям, но и взрослым. Рано вставать, в 6 или в 7 утра будет значительно проще и ребенку и взрослому. Ведь родители как никто знают, сколько сил и энергии необходимо при воспитании детей.

**Бодрящая гимнастика** помогает детям проснуться и щадяще включиться в режим бодрствования. Обязательно делайте по утрам зарядку вместе с детьми поверьте, это и для вас и для ребенка будет крайне полезным. Просто привейте себе такую хорошую привычку.

Конечно, сегодня, очень много разнообразных секций по физическому развитию детей. И это прекрасно. Спорт – второе здоровье. Если ваш ребенок посещает бассейн – это вдвойне хорошо, это и водное закаливание и работа всех групп мышц. Особенно позвоночника. Как известно, позвоночник – это основа хорошего здоровья.

В заключении хотелось бы сказать, что, какое бы решение вы не приняли для своего ребенка, важно помнить, что все закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Следует помнить всегда: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней. Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

**Еще раз стоит подчеркнуть  главное**

ИНОГДА РЕБЕНОК СОВСЕМ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАКАЛИВАНИИ.

РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ, ГАРМОНИЧНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната - в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.