**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Цель:

Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

- формировать навыки сотрудничества детей и родителей;

- приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения.

На доске вывешивается круг с надписью «здоровый ребёнок».

**Заповедь 1. «Соблюдение режима дня»**

Очень важно приучать ребёнка просыпаться, засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и тоже время. Следует уделять особое внимание полноценному сну, засыпание 21 – 22 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов. Просмотр телепередач не более 40 минут в день.

Прикрепляется первый лепесток «соблюдение режима дня».

**Заповедь 2. «Регламентируемые нагрузки»**

Очень важно регламентировать как физические так и эмоциональные и интеллектуальные нагрузки. Нужно следить за поведением ребёнка. Потеря внимания, капризы, истерики, расторможенность, являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребёнку отдохнуть, лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребёнка, то за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Прикрепляется второй лепесток «регламентируемые нагрузки».

**Заповедь 3. «Творчество»**

В творчестве ребёнок может выразить себя, мысли, чувства, эмоции, он может проявлять негативные чувства и переживать и освобождаться от них. Помогает ребёнку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту. Поддерживайте его желание созидать. Для этого необходимы разные виды деятельности:

- рисование; - лепка; - поделки из бумаги; - занятие музыкой и пением; - занятие танцами.

Воспитанники 2 младшей группы выступают с музыкальной композицией «Дождик песенку поет».

Прикрепляется третий лепесток «творчество».

Заповедь 4. «**Двигательная активность»**

Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.

Прикрепляется четвертый лепесток «двигательная активность».

**Заповедь 5. «Физическая культура»**

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал видов физической культуры очень широк:

- утренняя зарядка

- физкультурные минутки

- дыхательная гимнастика

- приёмы массажа

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.

**Заповедь 6. «Водные процедуры»**

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой подходящий для ребёнка вид процедур или чередовать

- обливание утром и вечером из ведра;

- контрастный душ, ванны для рук и ног (начать с тёплой) ;

- обтирание мокрым полотенцем

Перед проведением водных процедур необходимо проконсультироваться с врачом.

Показ видеозаписи купания детей в бассейне, закаливания.

Прикрепляется шестой лепесток «водные процедуры».

**Заповедь 7. «Приёмы массажа»**

Массаж биологически активных точек является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

А сейчас воспитанники средней группы продемонстрируют нам самомассаж.

(раздача памяток самомассажа) .

Прикрепляется седьмой лепесток «приемы массажа».

**Заповедь 8. «Тёплый, доброжелательный климат в семье»**

Слово предоставляется педагогу-психологу.

В комфортной ситуации развитие ребёнка идёт быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя всё позитивное, что его окружает и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребёнок растёт в неблагоприятной среде он заражается негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья, и следовательно к задержке в развитии. Мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать правильную программу поведения. Нельзя говорить «не беги» - следует сказать – давай пойдём шагом. Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребёнка.

Прикрепляется восьмой лепесток «теплый, доброжелательный климат в семье».

**Заповедь 9. «Свежий воздух»**

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствию. Для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглабина в крови.

Прикрепляется девятый лепесток «соблюдение режима дня».

**Заповедь 10 «Питание**

Слово предоставляется старшей медсестре (показ слайдов)

Детям для полноценного роста необходимо полноценное питание. В органичном питании следует придерживаться простых правил:

- питание по режиму;

- использование натуральных продуктов;

- витамины;

- сбалансированное питание;

- ежедневно фрукты и овощи;

- внешний вид еды (от него часто зависит аппетит ребёнка) .

Прикрепляется десятый лепесток «питание»

Дорогие родители, обратите внимание, на цветочек, который у нас получился. Если Вы будете соблюдать эти простые заповеди, то Ваши дети всегда будут здоровы!

Прислушайтесь к потребностям ребёнка! Будьте здоровы!

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

**Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:**

**поддержание физического здоровья,**

**отсутствие вредных привычек,**

**правильное питание,**

**альтруистическое отношение к людям,**

**радостное ощущение своего существования в этом мире.**

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,

тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,

повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, которые обладают большими возможностями и преимуществами по сравнению с учебной работой.

Здоровый образ жизни — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

**Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков**. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы.

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

**По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.**

**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. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания.

Привычка – вторая натура. Мы часто слышим эти слова. Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Но есть и вредные привычки и в наших с вами силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше.

Переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пивко, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться.

Что же можем сделать мы с вами, именно вместе, а не по отдельности. В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители.

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют одурманивающие вещества, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.

Информационная справка: Наркотики – это токсические вещества, вызывающие поражения многих органов, снижающие иммунитет и приводящие к ранней смерти. Слово «наркотик» происходит от греческого слова «накрс», которое означает «сон». Словом «наркотики» раньше называли те вещества, которые использовались в медицинских целях для усыпления пациентов, то есть для наркоза. При использовании инъекций наркоманы заражаются СПИД ом и гепатитом и заражают этими болезнями других.

Под действием наркотиков у человека происходят резкие изменения психики, появляются галлюцинации – видения, которые не существуют на самом деле. Человек начинает жить новыми ощущениями, ничего не замечая вокруг, ему могут казаться разные вещи. В таком состоянии человек способен на любые поступки и преступления, так как у него отсутствует контроль за своим поведением.

После того, как действие наркотика проходит, наступает очень болезненное состояние, вынуждающее снова применять наркотические средства. Человек постоянно думает о том, как достать новую порцию зелья. Он становиться злым и угрюмым, перестает интересоваться друзьями и семьей. Таким образом, развивается страшная болезнь – наркомания, которая может привести к смерти.

Основными факторами и причинами употребления наркотических веществ детьми считаются: легко поддаются влиянию, подражают образу жизни приятелей; новые впечатления; курят, употребляют алкоголь; застенчивы, неуверенны в себе, внушаемы; сниженная самооценка; испытывают трудности в общении со сверстниками; тяжело переносят скуку, конфликты; после стрессовых ситуаций, усталость; отклонения в поведении; имеют зависимости (конфеты, компьютер); конфликты между родителями; в ближайшем окружении есть люди, злоупотребляющие наркотиками.

Можно привести и другие классификации факторов употребления наркотиков школьниками. Например, Шабалина В.В. выделяет 3 группы социально–педагогических факторов инициализации употребления наркотиков школьниками: семья, школа, круг друзей.

С.Б. Белогубов выделяет следующие предпосылки и наркотические факторы (идущие от родителей и родственников): патологии беременности; осложненные роды; тяжело протекающие заболевания в детском возрасте; многократные сотрясения мозга; воспитание в неполной семье; постоянная занятость родителей; больной и единственный ребенок в семье; алкогольная или наркотическая зависимость близких людей; психические заболевания у родственников; раннее (12-13 лет) употребление наркотиков.

Итак, наркотики сегодня – реальность, а с ними:

Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.

Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.

Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:

Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

Отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

Нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

**По данным соцопросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы аз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно. А ведь это – наши дети.**

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

резкая смена друзей

резкое ухудшение поведения

изменение пищевых привычек

случаи забывчивости

резкие перемены настроения

полная утрата прежних интересов

частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его. Известная актриса Марлен Дитрих так сказала о своей маме: “Тверже пола под ногами, когда я была малышкой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову”.

Основные принципы поддержки подростка:

терпение

внимание

тактичность и деликатность

точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях

умение поставить себя на место ребенка

гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его

ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

Все знают, что здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности. Человек может многое восполнить из того, что недодала ему природа, закаляя свой организм и повышая его выносливость. Но в то же время может стать и расточителем своего здоровья, относясь к себе бездумно, ведя неправильный образ жизни. Поэтому, важнейшая обязанность родителей - привить ребятам навыки сохранения и укрепления своего здоровья. Ко всем можно отнести слова академика Быкова: “Беда наша в том, что мы впервые задумываемся о своём здоровье только в том случае, когда уже “поломан механизм, и нужно думать о его починке”.

Многие исследователи с тревогой отмечают, что с приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребёнка должен стать “сидячим”. Такой образ жизни может привести – и, увы, в ряде случаев приводит – к отклонениям в физическом развитии. Нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата, ожирение – вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения, что самым нежелательным образом отражается на сердечно-сосудистой системе. Парадоксально, но ограничение движения во имя учения сказывается на учении как раз отрицательно: умственная работоспособность снижается, память ухудшается. Это известно давно. Ещё в прошлом веке Ушинский писал: “Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения. Гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще всё, что укрепляет нервы, имеет большое значение для здоровья и памяти”.

**-Каков же типичный день ученика 6 класса нашей школы?**

Родители отвечали на вопрос: сколько времени уходит у вашего ребёнка на сон, на школу, на друзей, на работу по дому, на общение с семьёй, на одиночество, на спорт? На последний вопрос дети ответили: 30 минут,45 минут, 1-2 часа. Как видно, совсем мало времени уходит у детей на спорт. Это, конечно, без учёта уроков физкультуры, физминуток, игр на переменах, спортивных секций.

И хотя о пользе физкультуры известно давно, каждое новое поколение родителей склонно повторять одни и те же ошибки. Ведь в решающей степени от семьи зависит, насколько день ребёнка будет наполнен столь необходимым ему движением. То, что он получает в школе, недостаточно. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой. Это утренняя гимнастика, физминутки во время выполнения домашних заданий, подвижные игры, занятия спортом, общие семейные увлечения (прогулки на лыжах, катания с горки, походы).

-Итак, с чего должен начинаться день любого человека?

-Правильно, с утренней зарядки.

-А кто из вас и ваших детей делает зарядку по утрам?

А ведь утренняя зарядка доступна любому, независимо от его физического развития. Ещё Гиппократ писал: “Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм”. Основное содержание утренней зарядки – обще развивающие упражнения с предметами и без предметов. Всего подбирается 6-8 упражнений для различных групп мышц. Каждое упражнение выполняется вначале 4-6 раз, а потом – 10-12раз. Продолжительность зарядки 8-10 минут. При возможности лучше делать утреннюю зарядку на свежем воздухе.

1. *Потягивание. Способствует формированию правильной осанки, улучшает деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*
2. *Упражнения для рук и плечевого пояса. Укрепляют мускулатуру, увеличивают подвижность суставов.*
3. *Упражнения, укрепляющие мышцы туловища. Предупреждают нарушение осанки.*
4. *Повороты и вращения туловища. Увеличивают гибкость позвоночника, предупреждают сутулость.*
5. *Упражнения для ног. Укрепляют мышцы, увеличивают подвижность костей в суставах, улучшают кровообращение.*
6. *Прыжки и бег. Укрепляют мускулатуру нижних конечностей, улучшают кровообращение, дыхание, обмен веществ.*
7. *Ходьба в течение 1-1,5 минут с постепенным замедлением темпа.*

Комплексы можно составлять и самостоятельно. Лучше всего готовят ребят к предстоящему дню те комплексы, в состав которых включается бег. Ещё с древних времён говорили:

“Если хочешь быть сильным – бегай,
Если хочешь быть красивым – бегай,
Хочешь быть умным – бегай”.

С незапамятных времён бег был одним из самых популярных и доступных увлечений человека. Его преимущество в том, что бег вовлекает в нагрузку весь организм от самой малой мышцы до крупных жизнеобеспечивающих систем. Бег улучшает обменные процессы, помогает формировать хорошую осанку и стройность фигуры, способствует эффективному укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Очень хотелось бы, чтобы информация, прозвучавшая на этом не совсем обычном собрании, оказалась для вас полезной. Здоровье, действительно, нужно беречь - ведь оно дороже золота, как говорит народная мудрость. Большое спасибо за внимание, за участие.

**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. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания. Особенно хочу обратиться к родителям девочек. В подростковом возрасте недовольство собой и своей внешностью, может подвигнуть их на применение различного рода диет, которые не всегда полезны для растущего организма, а часто приносят ему непоправимый вред.

Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Возможно, мы не найдем с вами сегодня уникального рецепта, но попытаемся.