**Родительское собрание на тему: «Семья - здоровый образ жизни» в группе для детей с ЗПР.**

**Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по теме: «Семья – здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

**План подготовки.**

1.Оформитьпамятку для родителей «Пять простых правил формирования осанки.

2.Создать фотоколлаж «Отдых всей семьей ». 3.Подготовить материал к тематической выставке (литература, нестандартное физкультурное оборудование). 4.Оформить выставку детских рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». 5.Оформить памятку «Основные правила семейного воспитания». 6.Анкетирование «О здоровье – всерьёз».

**План проведения**. 1.Вступительное слово ведущего, обозначение проблемы о здоровье детей.

2.Лекция «Как вырастить и воспитать здорового ребенка». 3.Практическая часть (дидактическая игра для родителей «Для того, чтобы мой ребенок рос здоровым, я буду…»

4.Принятие решения собрания.

**Ход собрания**.

1.Обозначение проблемы.Ведущий:Дорогие друзья! Сегодня наша встреча посвященаочень важной проблеме – здоровье наших детей. И хочется начать с таких слов мудрого Сократа: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто».Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и ДОУ. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.Речь идет не только о физическом, но и о 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 заболевания. Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота общая и 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, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок, силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальнымвозрастным особенностями: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъема и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как 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.

2.Лекция «Как вырастить и воспитать здорового ребенка».

Обратим ваше внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех детей – первоклассников у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10% -сколиоз. **Правильная осанка** не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам родителям, придется приложить усилия. Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут. Правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней, положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц и значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение и может довести до близорукости и остеохондроза. Кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные. Так что же делать? Выполнять пять простых правил формирования осанки (выдают родителям памятки с правилами)

**Памятка для родителей: «Формирование правильной осанки»**

1.Наращивать ребенку «мышечный корсет».Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.

2.Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот правильная поза! А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3.Обратить внимание на позу при письме, любой работе за столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3см выше локтя опущенной руки ребенка, когда он сидит, высота стула не должна превышать высоту голени, если ноги не достают до пола, надо подставить подставку, спина должна касаться вплотную спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Книгу лучше поставить на пюпитр, на расстоянии не более 30см.

4.Следить, чтобы не появилось у ребенка плоскостопие. Оно 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. Позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Берегите **зрение ребенка**. Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор – прекрасный отдых для глаз. Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение, чтобы свет падал слева. Привычка рассматривать книги лежа наносит вред зрению. Когда пыль попадает в глаза, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы, это может вызвать различные заболевания. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или платком.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. **Режим дня** – это на самом деле режим суток; все двадцать четыре часа должны спланированы определенным образом, и план этот, как и всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это – рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученный И. Павлов отмечал: «Всякая живая работающая система, как и её отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Занятия, занимающие в жизни детей определенное место, требуют усиленной работы головного мозга и важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребенка. Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня ребенка:

-продолжительность занятий должна учитывать возрастные возможности; -должен быть обеспечен достаточный отдых ( с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

-необходимое время должно быть отведено на сон.

**Прогулки детей на воздухе** – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Чем больше ребенок двигается, лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Зачастую «пожирателем времени» ребенка является телевизор или компьютер. Немало важно **питание детей** в здоровье детей. О требовании к питанию необходимо говорить. Здесь мы только подчеркиваем, что надо всячески противостоять складывающей у ребенка привычке «перехватывать» что –нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет **гигиена сна.** Ученные установили, что недосып ночью на один час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, для того, как ребенок заснул. Разумное ограничение вечерних впечатлений (подвижные игры, длительное чтение, просмотр телепередач, рассказывание страшных сказок) необходимо. Иначе это отразиться на сне ребенка. Но как быть, если самим родителям хочется смотреть телепередачу. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью или же еще один выход из положения: не смотреть передачу самим. Это наименьшее зло. Нарушение в установленном распорядке дня нежелательно, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

**3. Практическая часть.**

**Дидактическая игра для родителей «Для того, чтобы мой ребенок рос здоровым я буду..».** Участники собрания передают друг другу по кругу мяч и отвечают: для того, чтобы мой ребенок рос здоровым, я буду… (они называют компоненты здорового образа жизни: соблюдать рациональный режим, организовывать прогулки с ребенком на воздухе, правильное питание, сон, благоприятная психологическая обстановка в семье.) Всем родителям выдаются памятки «Основные правила семейного воспитания».

Решение собрания.

1.Внедрить здоровый образ жизни в каждую семью.

2. Постоянно следить за осанкой ребенка.

3.Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

4.Прогулки детей на воздухе обязательно проводить ежедневно.

**Памятка для родителей «Основные правила семейного воспитания».**

**Дорогие родители!**

Детский сад предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас – это ваше будущее, это бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно сохранило все ваши достоинства и приумножило их. Мы педагоги – тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью.Для того , чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка основных правил семейного воспитания:

1. Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не её центром. Избегайте крайностей в любви к ребенку.
2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен этот закон твердо усвоить.
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, деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в её заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова – вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющую 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 – 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 ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

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

6.Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Ещё более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями детского сада, педагогов. Если вы не согласны с нашими требованиями, 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 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 младших и старших в семье. Мальчик пусть уступают девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9.Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что ребенок переживает; возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на два года раньше, чем у мальчиков; юношеский кризис своего поиска 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 обновления. 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!*





