**«СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**родительское собрание в подготовительной группе**

*Форма проведения:* лекция.

*Продолжительность:* 1-1,5 часа.

*Цели:* повышение педагогического мастерства родителей в рамках программы «Наша традиция – быть здоровыми»; формирование у родителейответственности за здоровье своих детей и свое здоровье,мотивации на здоровый образ жизни.

*План проведения*

1. Вступительное слово. Обозначение проблемы.

2. Лекция.

3. Практическая часть.

4. Принятие решения собрания.

Ход мероприятия

**I. 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 – этоважнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детейзависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,прочность знаний, вера в свои силы». *(В. Сухомлинский)*

2. Подготовить материал к тематической выставке (литература, нестандартное физкультурное оборудование и т. п.).

3. Оформить памятку для родителей **«Основные правила семейноговоспитания»** *(приложение Б).*

**П. Этап проведения собрания. Обозначение проблемы.**

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 *(передать родителямпапку, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания дляизучения).*

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивуютенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, нои психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояниеокружающей среды, предельно низкий социально-экономическийуровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хроническиепростуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствиякультурных человеческих отношений - детские неврозы. Каксделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобысохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота родителей. 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 детиросли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? (Высказывания родителей.)

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательноотносится к окружающим его людям - взрослым и детям. Положительныеэмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда какотрицательные переживания переносятся им стойко и без вредныхпоследствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режимего жизни соответствует индивидуальным биоритмологическими возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствованияи сна, периодов подъемов и спадов активности.

Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенкуне страшны, т. к. он закален, его система терморегуляции хорошотренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либолекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какогов жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить ивоспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная.

О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

**III. Этап проведения лекции**

**1. Формирование правильной осанки**

Обратим особое вниманиена самые распространенные нарушения здоровья наших детей.

Из 100% всех детей-первоклассников у 8% - нарушение осанки,у 10% - плоскостопие, у 10% - сколиоз. Говорят, когда-тоблагородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились,привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можнодобиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а нашимальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, нопрозорливы и честно отрабатывали свой хлеб. Правильная осанкане дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс,и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стоялии сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия.

Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему такудобнее, мы, взрослые, его останавливаем, доказываем, как надоправильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен доавтоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сиделссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навыкдержать спину ровно стал естественной потребностью?Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо,у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, животподтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивуюволнообразную линию с небольшими углублениями в шейном ипоясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но ещеи функциональна, потому что при ней положение тела наиболееустойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшемнапряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи,он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя приэтом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизируетнагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, ахорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанкеснижаются окислительные процессы в организме, а это автоматическиведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической,так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этихбед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины естьеще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка«комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел пожизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

Выполнять **пять простых правил формирования осанки**

*(выдать родителям памятки с правилами).*

1. Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанканемыслима без равномерно развитой мускулатуры.«Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло снаследственностью, кому от родителейдостались слабыесоединительные ткани - предвестники плоскостопия, близорукости,сутулости...

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит,поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет кстене, 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 ходитьпрямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первыхпорах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдету ребенка в привычку.

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

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие.Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ногибыстро 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 бытьровным, жестким, подушка - маленькой, низкой. Кроватьтакой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Тунемалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночникдолжен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткаяпостель.

**2. Берегите зрение ребенка**

У 13% детей-младших школьников - отклонение зрения. Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев,если это не врожденное наследственное отклонение, можнопредотвратить это нарушение зрения. Очень вредно держать книги итетради на расстояние ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваемпредметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глазанапрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстроеутомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохомосвещении и неправильной осанке вырабатывается привычкарассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.Пребывание на природе, где обеспеченбольшой кругозор, -прекрасный отдых для глаз.Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Столдля занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падалслева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа слампочкой мощностью 50-60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркоеосвещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстромуутомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохомосвещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, топриближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизнахрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все времяповорачиваются, «ловя» ускользающий текст. В результате наступаетухудшение зрения. Когда ребенок читает лежа, положение книги в рукепо отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность еенедостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция можетпопасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка.Это может вызвать различные заболевания глаз, например,воспаление слизистой оболочки - коньюнктивит, которое нередко приводитк ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, отпопадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытиратьтолько совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

**3. Режим дня**

Для здорового образажизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно

наслышаны о пользе режима дня, так что доказывать эту пользунеобходимости, пожалуй, нет. Режим дня - это на самом делережим суток; все 24 часа должны быть спланированы определеннымобразом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это - рациональное чередованиеработы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал: «Всякаяживая работающая система, как и ее отдельные элементы, должнаотдыхать, восстанавливаться». Образовательная деятельность, занимающая вподготовительной группы определенное место, требует усиленнойработы головного мозга. Как же важно наладить правильнуюсменуумственного труда и отдыха ребят.Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужноправильно построить режим дня ребенка:

• продолжительность образовательной деятельности должна учитывать возможности ребёнка;

• должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальнымпребыванием на свежем воздухе);

• необходимое время должно быть отведено на сон.

**4. Пребывание детей на воздухе**

Пребывание детей на воздухе - это использование естественныхфакторов природы дляоздоровления и закаливания их организма. Помните: чем большеребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведьи сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, онстановится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.Зачастую «пожирателем времени» ребенка становится телевизорили компьютер.

**5. Питание**

О требованиях к питаниюнужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо

всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке«перехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часыобеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

**6. Гигиена сна**

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.Потребность в сне составляет в 6-7 лет 10-11 часов. Израильскиеученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияетна психоэмоциональное состояние детей. Поэтому нет нуждыдоказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум,разговоры - все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которойспит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если такможно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он ужене малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки,и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физическиили умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотрателепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянныйколпак, не оградить от всего, однако разумное ограничениевечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будетзатягиваться его наступление, он станет неглубоким.

**IV. Этап практической деятельности. Конкурс знатоков**

**темы (проблемы)**

Родителям предлагается провести конкурс по темеродительского собрания «Семья - здоровый образ жизни». Участникисобрания разбиваются на группы. Каждая из них составляет вопросыи задания по теме для других (теоретические и практические).

Воспитатель может предложить и свои варианты. Оценивается вопроси ответ (предварительно обсуждаются условия: количество балловза вопрос и правильный ответ). Жюри выбирают из числа родителей.Воспитатель является ведущим и выступает только в роли арбитра.Побеждает та группа, которая наберет больше баллов.

**V. Подведение итогов собрания**

Всем присутствующим на собрании выдается памятка **«Основные правила семейного воспитания».**

Принятие решения родительского собрания.

Прощание: все участники родительского собрания в неформальнойобстановке прощаются друг с другом и с воспитателем,высказывая свое мнение о работе родительского собрания, своипожелания.

*Приложение 1*

**Компоненты здорового образа жизни**

Воспитать ребенка здоровым - это значит,с самого раннегодетства научить его вести здоровый образ жизни.

Компоненты здоровогообраза жизни:

• рациональный режим;

• систематические физкультурные занятия;

• закаливание;

• правильное питание;

• благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошиедружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделитьсясвоими проблемами с близкими людьми, возможностьнайти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

*Приложение 2*

Памятка для родителей

**«Основные правила семейного воспитания»**

**Дорогие родители!**

Детский сад предлагает вам сотрудничество в воспитании вашегоребенка. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие.Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках,в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическоепродолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все вашидостоинства, но и преумножило их. Мы - детский сад, педагоги – тожекрайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценнымчеловеком, культурной, высоконравственной, творчески активнойи социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детямсвои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы нашесотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживатьсяв воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейноговоспитания:

1. Семья - это материальная и духовная ячейка для воспитаниядетей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнемсемьи является супружеская любовь, взаимная забота иуважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когдаребенок становится центром семьи и родители приносят себя емув жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, онсчитает, что «все должно быть для него». За такую безрассуднуюлюбовь к себе он зачастую отплачивает злом – пренебрежениемк 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, акаждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всейсемье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывноеприобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценногожизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка – этопример родителей, их поведение, их деятельность, этозаинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях,это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений.Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнятьопределенную, все усложняющуюся по мере взросления работупо дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка - это развитие его самостоятельности. Поэтомуне опекайте его, не делайте за него то, что он может и долженсделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков,пусть он научится делать все то, что умеетевы. Не страшно, еслион сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместес ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможностьпопробовать себя в разных делах, чтобы определить своиспособности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка - это его привычки. Следите за тем,чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и невозникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйтевред распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом,свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкойдля него должно стать соблюдение режима дня. Выработайтевместе с ним разумный режим дня и строго следите за еговыполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия втребованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредныпротиворечия между вашими требованиями и требованиямидетского сада, школы, педагогов. Если вы не согласны снашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательныйклимат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибкии проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическоеразвитие ребенка, формирование его личности в большойстепени зависит от стиля семейного воспитания.

Нормальный стиль - это демократический, когда детям предоставляется определеннаясамостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважаютих личность. Конечно, необходим некоторый контроль заповедением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудныхситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у негосамоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности поведения. Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будетвоспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенказа правду, если он признался в своих ошибках сам.

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

9. Следите за здоровьемребенка. Приучайте его заботиться самомуо своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что ребенокпереживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7лет,когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своихчувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящийобычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; июношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательнык ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периодак другому.

***Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания***

***вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!***