**Родительское собрание**

**«Здоровье наших детей»**

Югова Ирина Анатольевна

Учитель МБОУ С(К)ШИ

г.Красновишерск

Пермский край

16.04.2019

**Вед. 1.**Здравствуйте, уважаемые родители, педагоги!

**Вед. 2.**Мы хотим не просто поприветствовать вас на нашем собрании, а пожелать вам здравствовать - быть здоровыми.

**Вед. 1.**Здравствуйте - и от одного этого слова на лицах появляется улыбка.

**Вед. 2.**Здравствуйте - и мы хотим сказать, что нам очень приятно, что вы нашли время и пришли в школу.

**Вед. 1.**Здравствуйте - и мы хотим сказать, что рады вас всех видеть.

**Вед. 2.**Здравствуйте - ведь мы хотим, наши дети были здоровы.

**Вед. 1.** Уважаемые родители, а кто должен и может взять на себя роль в формировании, поддержании здоровья у детей? (Ответы родителей)

**Вед. 2.**Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

Тема нашего собрания очень актуална для обучающихся в наших классах: «Здоровье наших детей»

**Вед. 1.**Уважаемые родители, до нашей сегодняшней встречи дети отвечали на два, кажется, очень простые вопросы:

**«Что такое здоровье?»**

**«Кто такой здоровый человек?»**

**Вед. 2. Слайд** Ответы детей были следующие**…………**

**Вед. 1.** Вы, наверное заметили, что дети в основном говорят о здоровье только физическом, однако мы все должны осознавать, что здоровье состоит из 3-х составляющих: **Слайд** физическое, психическое, социальное.

**Вед. 2. Слайд** Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Стрессы, вредные привычки, несбалансированное питание, недостаток физических нагрузок и другие неблагоприятные условия оказывают влияние не только на социальную сферу деятельности человека, но и являются причиной появления различных хронических заболеваний.

**Вед. 1. Слайд**

Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.п.

**Вед. 2. Слайд** Различие между психическим и социальным здоровьем условно: психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений.

Человек – существо общественное, социум влияет на здоровье личности. Причем это влияние может быть как позитивным, так и негативным.

**Вед. 1. Слайд Вывод:** Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека.

**Вед. 2.**Как вы думаете сколько процентов здоровых детей в стране?

(Ответы) по статистике 10-15 %.

**Вед. 1.** Наши дети понимают, какого человека можно назвать здоровым и как беречь своё здоровье. Вот только они сами не могут еще себя контролировать. В этом должны помочь вы, родители.

**Слайд** «Ребенок учится всему, что видит у себя в доме, родители – пример ему».

**Вед. 2.**Уважаемые родители, допишите, пожалуйста, предложения.

**Слайд** *Мой ребенок ложится спать…*

*Когда у ребенка свободное время, он…*

*Если ребенок хочет кушать, то выбирает…*

*На свежем воздухе мой ребенок бывает…*

**Вед. 2.**Зачитайте предложения.

**Вед. 1.**А теперь послушайте ответы ваших детей:

*Я ложусь спать…*

*Когда у меня свободное время, я…*

*Если я хочу кушать, то я выберу…*

*На свежем воздухе я бываю…*

**Вед. 2.**Ответы перед вами, выводы сделайте сами.

**Вед. 1.** Уважаемые родители, что еще влияет на здоровье детей? (Ответы родителей)

**Вед. 2.** Одна из серьёзных проблем, которая влияет на здоровье в наше время – это гиподинамия. Гиподинамия это? (Ответы родителей).

**Вед. 1.** **Слайд.** Гиподинамия - это низкая двигательная активность, это неправильный образ жизни, который может привести к различным заболеваниям. Гиподинамия может наблюдаться как у взрослых, так и у детей. В детском возрасте это явление особенно опасно. Она влечет за собой нарушение осанки и деформацию позвоночника, задерживает формирование организма, нарушает работу сердечно-сосудистой системы, и половое созревание. На сегодняшние дни гиподинамией страдают дети порой чаще, чем взрослые.

**Вед. 2.** Современные дети перестали играть в игры, на сегодняшние дни у них одно развлечение – это телевизор, телефон, компьютер, а это приводит к психологической зависимости. А вашим детям можно сидеть за компьютером, с тефоном не более полутора часов.

**Вед. 1.** Наши дети очень любят играть, так давайте будем предлагать им полезные игры.

**Вед. 2.** **Например: «Игра вопрос-ответ»**

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

**Вед. 1** 3) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

4) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

**Вед. 2.** 5) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

6) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

**Вед. 1.** Играя, дети запоминают полезную информацию, которая поможет им в самостоятельной жизни.

**Вед. 2.** Предлагаем вам полезные психофизиологические [упражнения](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), которые способствуют снятию эмоционального напряжения. Упражнения могут применяться как в виде целостного комплекса, так и по отдельности, а также в любых сочетаниях друг с другом.

**ВИДЕО ( делаем все вместе).**

**Вед. 1.**Что делать, если ребенок агрессивный, обидчивый, капризный.

**Вед. 2.**Как вы, уважаемые родители, решаете возникающие проблемы?

Предлагаем поработать по группам. (1 минута).

Карточки 1.

Если ребенок обиделся?

Карточки 2.

Если ребенок агрессивен?

Карточки 3.

Если ребенок капризничает?

В**ед. 1.**Зачитайте, что вы написали.

В**ед. 2.**Предлагаем выбрать в вашу домашнюю копилку некоторые рекомендации, советы психологов.(Рекомендации на листах, читают, объясняют, каждый по одной).

1. Побить подушки.

2. Боксёрская груша.

3. Если ребёнок ругается плохими словами, кричит, мы можем ему предложить «Мешок криков».

4. Родителям нужно очень осторожно давать советы своим детям. Порой, они сами подталкивают детей на агрессивные действия, говоря им: «Тебя бьют, ты должен дать сдачи».

5. Не применять физические наказания. Наказания вызывают цепную реакцию.

6. Ввести правила. На самом деле, детям, с их хрупкой нервной системой, очень нужны правила. Так легче организовать ребёнка, выстроить с ним доброжелательные отношения. Можно придумать правила вместе с детьми. Записать их на листе бумаги и повесить на видное место. А за нарушения правил, нарушителю грозит какое-то шутливое наказание. Это может быть танец тумба-юмба, или прокукарекать 10 раз из окна. Тут всё будет зависеть от вашей фантазии.

7. Необходимо переключать физическую агрессию ребёнка на что-то мирное. Например, это может быть езда на велосипеде, игра с мячом. Любой физический труд, который по душе.

8. Контролируйте, что смотрит ваш ребёнок по телевизору. Или, какие передачи вы включаете в присутствии ребёнка.

9. Не заставляйте ребёнка просить прощения, если ему не хочется. Но если вы чувствуйте, что он готов попросить прощение, у человека которого он обидел, то нужно это сделать обязательно.

10.Старайтесь чаще показывать свою доброжелательность к ребёнку, чтобы ему не приходилось разными способами напоминать об этом.

11.Если ребёнок обижается, что в его присутствии хвалят других, объясните ему, что в одобрении и похвале нуждаются все, кто этого заслуживает.

12.Подбирайте полезные книги и мультфильмы, на основе которых можно легко объяснить малышу причины обид и удачные выходы героев из разных ситуаций.

13.Не нужно упрекать ребёнка в его обидчивости. Запретить обижаться невозможно, а можно только выработать правильную воспитательную стратегию смягчения этой особенности.

14.Смотрите за тем, чтобы ребёнок не накапливал обиду, а делился своими чувствами. Учите правильно реагировать на обидные ситуации.

15.Не нужно сравнивать ребёнка с другими детьми и не указывайте на их превосходство в чём-то.

В**ед. 1.**Задача родителя:

Быть рядом с сыном или дочерью: вовремя прийти на помощь, рассказать, посоветовать, если надо - вмешаться в его жизнь, проявляя при этом уважение и доверие.

В**ед. 2.**Не менее важно и другое - знать своего ребенка. Знать его жизнь, интересы, друзей, характер их взаимоотношений, его радости и обиды, тревоги и заботы. Только зная все это, можно своевременно прийти ему на помощь, когда она понадобится.

В**ед. 1.**Подводя итог, предлагаем Вам поделиться каждому своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение.

**Слайд**

А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребёнок будет здоров если я…».

*Мой ребенок будет здоров, если я буду с ним больше проводить свободного времени и чаще бывать на свежем воздухе.*

В**ед. 2.** Правда жизни в том, что родители не вечны, мы с вами должны научить наших детей самому необходимому, чтобы смог приготовить бутерброд, постирать, сходить в магазин и еще много, много чему.

В**ед. 1.**Мы подготовили для вас небольшой перечень умений, необходимых для жизни наших детей дома и в обществе. Раздадим после собрания. (Перечень раздадим после собрания).

В**ед. 2.**Сегодня мы предложили вам несколько рекомендаций, которые помогут сохранить здоровье ваших любимых детей. Берегите их, ну а мы, как педагоги, будем стараться помочь вам в этом.

В**ед. 1.** У ребенка, которого обнимает мама, активно вырабатываются гормон любви **окситоцин** и гормон счастья **эндорфин**. Минимум 4 объятия в день способны защитить ребенка от простуд и улучшить иммунитет.

В**ед. 2.** Звучит песня.

**Видео.**

В**ед. 1.**Уважаемые родители, на этом наше собрание закончено, до свидания, до новых встреч.

**Раздаем перечень.**

**Мой ребенок умеет!!!!**

Определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша).

Проявляет уважение к людям старшего возраста.

Определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.).

Определяет свою половую принадлежность (без обоснования).

Различает пол окружающих людей.

Знает свои Ф.И.О.

Знает Ф.И.О. своих родителей и имена близких родственников.

Знает адреса места жительства.

Знает правила коммуникации (общения).

Владеет культурными формами выражения своих чувств.

Способен обращаться за помощью.

Знает назначения объектов культурно-бытового обслуживания.

Способен адекватному поведению в общественных местах.

Имеет элементарные представления о своем родном городе.

Умеет одеваться по сезону в соответствии с погодой.

 .

Умеет правильно вступать в контакт со взрослым, вести общение.

Способен адекватно реагировать на замечания взрослого.

Выстраивать уважительное взаимодействие со сверстниками в совместной деятельности на уроке, в свободное время.

Умеет точно описать сложившуюся проблему в области жизнеобеспечения.

Понимает, что можно и чего нельзя в еде, физической нагрузке, в приеме

медицинских препаратов.

Способен уступать и защищаться.

Способен принимать новую социальную роль (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.

Способен просить и принимать помощь.

Знает правила поведения в разных социальных ситуациях.

Умеет корректно привлечь к себе внимание.

Умеет отстраниться от нежелательного контакта.

Умеет выразить свои чувства (отказ, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение).

Способен выполнять простые поручения.

Умеет различать «можно» или «нельзя» так поступать.

Умеет различать «красивое» и «некрасивое» в окружающих предметах.

Умеет проявлять доброжелательность в отношении к другим людям.

Умеет проявлять эмоциональную отзывчивость и сопереживание к чувствам родных и близких, одноклассников, педагогов.

Умеет сотрудничать со сверстниками в разных социальных ситуация.

Умеет соотносить свои желания, стремления с интересами других людей.

Умеет принимать участие в коллективных делах и играх.

Умеет уважительно относиться к сверстникам, принимать и оказывать помощь им.

Умеет выйти правильно из конфликта.

Участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Умеет проявлять бережное отношение к результатам своего и чужого труда.

С желанием участвует в трудовых делах, поручениях.

Умеет доводить работу до конца.

Способен соблюдать культурно-гигиенические навыки;

Способен соблюдать аккуратность во внешнем виде.

Способен правильно принимать пищу.

Способен к самообслуживанию дома.

Способен содержать одежду и обувь в порядке.

Способен наводить порядок в жилище.

Способен сервировать стол.

Понимает предназначения окружающих в быту предметов и вещей.

Способен пользоваться бытовыми приборами, соблюдая технику безопасности.

Умеет быть самостоятельным в быту.

Умеет оказывать помощь другим людям в быту.

Убирает территорию от мусора.

**Ответы детей:**

**«Что такое здоровье?»**

- Это когда не кашляешь, не болеешь.

- Спортом занимаешься, не пить, не курить.

- Быть активным.

- Человек здоровый не болеет.

**«Кто такой здоровый человек?»**

- Сильный, смелый.

-Не курит, не пьет.

- Соблюдает режим дня.

- Нет температуры.

- Организм хороший, бодрый спортивный.

- Не ходит в больницу.

- Не болит живот, ухо.

**Я ложусь спать…**

Вечером, в 10 часов, в 9 часов, в 11 часов.

**Когда у меня свободное время, я…**

Мою посуду, подметаю, кушаю, смотрю мультики, к бабушке хожу, играю игрушками, играю с братом, телевизор смотрю, помогаю маме, играю в телефоне, целый день гуляю на улице.

**Если я хочу кушать, то я выберу…**

Рожки с курицей, чипсы, сухарики, хлеб с солью, конфеты, суп, пельмени, рис, гречу, втрое, газировку.

**На свежем воздухе я бываю…**

Часто, целый день гуляю на улице, только в школу и из школы, с мамой гуляю, в магазин хожу, вообще-то я вообще из дома не выхожу на улицу.

**Приложение**

*Мой ребенок ложится спать…*

*Когда у ребенка свободное время, он…*

*Если ребенок хочет кушать, то выбирает…*

*На свежем воздухе мой ребенок бывает…*

*Мой ребенок ложится спать…*

*Когда у ребенка свободное время, он…*

*Если ребенок хочет кушать, то выбирает…*

*На свежем воздухе мой ребенок бывает…*

*Мой ребенок ложится спать…*

*Когда у ребенка свободное время, он…*

*Если ребенок хочет кушать, то выбирает…*

*На свежем воздухе мой ребенок бывает…*

*Мой ребенок ложится спать…*

*Когда у ребенка свободное время, он…*

*Если ребенок хочет кушать, то выбирает…*

*На свежем воздухе мой ребенок бывает…*