***Родительское собрание:***

«Семья – здоровый образ жизни»

**Цель:** повышение педагогического мастерства родителей по разделу

«Семья - здоровый образ жизни»; формирование у родителей ответственности за здоровье детей и своё здоровье, мотивация на здоровый образ жизни.

**План проведения**

1. Вступительное слово. Обозначение проблемы.
2. Лекция.
3. Практическая часть.
4. Принятие решения собрания.

**Ход мероприятия**

1. **Этап: Подготовительный**

1. Оформить к собранию мудрые мысли:

-  «Если ты думаешь на год вперёд – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетие вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.»

(Восточная мудрость )

 -  «Здоровье не всё – а без здоровья- ничто.»  (Сократ)

 Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности , бодрости детей зависит их духовная жизнь , мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний , вера в свои силы.   Сухомлинский

2 Оформить памятку для родителей «Пять простых правил формирования осанки».

3  Подготовить материал по теме (книжки - раскладушки)

4 Оформить Памятку для родителей **«Основные правила семейного воспитания»**

1. **Этап:  Обозначение проблемы**

Вед: Человек совершенство природы. Но для того ,чтобы он мог пользоваться  благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье- всё, но без здоровья ничто», - говорил Сократ (передает родителям папку, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания для изучения)

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом  здоровье  детей. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды , предельно низкий социально – экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно –приспособленных возможностей организма. Это и хронические простуды ,и ухудшение зрения ,  сколиоз, а в результате отсутствие культурных человеческих отношений – детские неврозы. Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровье? Здоровье детей – забота 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 коков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

   (высказывание родителей)

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и не 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 впечатления переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств  проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок подвижен, достаточно быстр, ловок и силён. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъёмов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена ребенку не страшны, т.к. но 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 дальше.

**3 этап: Основной**

**1. Формирование правильной осанки**

  Мед. работник. Обратим внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех детей-первоклассников у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10%-сколиоз. Говорят, когда-то благородных девиц били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спину ровно, а наши мальчики походили на выпускников кадетских корпусов. Оказывается,  наставники благородных  девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отрабатывали  свой хлеб. Правильная осанка не дается с рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

   Приятно смотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развёрнуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном  отделах.

    Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

     Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются  окислительные процессы в организме, а это автоматически   ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работе. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предотвратить

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

**Выполнять пять простых правил формирования осанки** (выдает родителям памятки с правилами)

1. **Берегите зрение ребенка.**

  Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев можно предотвратить это нарушение зрения. Очень вредно держать книги и тетради на расстоянии ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия.  При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать всё вблизи. В результате вырабатывается близорукость

     Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, -прекрасны отдых для глаз.

      Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50-60Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку  глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении.  Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее не достаточна.  Привычка читать лежа наносит вред зрению.

        Когда в глаза попадает пыль, она их  раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы.  Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различное заболевание глаз, например, воспаление слизистой оболочки- коньюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому лаза нужно беречь от травм, от попадания инородных  предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

1. **Режим дня.**

 Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня.  Все родители уже достаточно  наслышаны о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это- рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал:  «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться» Уроки, занимающие в жизни детей подготовительной группы определённое место, требуют усиленной работы головного мозга. Как же важно наладить правильную смену  умственного труда и отдыха детей.

    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.

**4.  Пребывание детей на воздухе.**

     Пребывание детей на воздухе- это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щечки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Зачастую «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

**5.   Питание**

 О требованиях к питанию  нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся привычке  «перехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

**6.    Гигиена сна**

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет в 7 лет 10-11 часов. Израильские ученые  установили, что недосып ночью даже на один час плохо влияет на психоэмоциональное  состояние ребенка. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка нужно оберегать: яркий свет, разговоры, шум- все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон нужно оберегать до того как ребенок заснул. Конечно оно не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все -таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне- будет затягиваться его наступление, он станет не глубоким.

     «Но как быть,- спрашивают иные родители,-если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло. Нарушение в установленном распорядке дня нежелательны, т.к. это может привести  к расстройству выработанного в деятельности организма ребенка.

1. **Этап: Подведение итогов собрания.**

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

Принятие решения родительского собрания.

Прощание: Все участники родительского собрания в неформальной обстановке прощаются друг с другом и с воспитателем, высказывают своё мнение о работе родительского собрания, свои пожелания.

***Памятка для родителей.***

«Пять простых правил формирования осанки»

* Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости…
* Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза!!! Тело должно её запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдёт у ребёнка в привычку.
* Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина и руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренный и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку.
* Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопия. Плоская стопа 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.
* Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.

