**Для бесед с родителями «Здоровье ребёнка - богатство семьи»**

(<https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/roditelskoe_sobranie_zdorove_rebyonka_bogatstv_183013.html>)

«Я введу тебя в мир того, каким надо быть,

чтобы быть Человеком - Умным, Красивым и Здоровым»

 (Эммануил Кант)

**Цель**:

-привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей;

-познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка и воспитанию правил здорового образа жизни.

**Задачи:**

-ознакомить родителей обучающихся с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья школьников;

-формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.

**Ход беседы:**

1. **Вступительное слово.**

Здравствуйте уважаемые родители! Мы с вами сегодня не только хорошо поработаем, но и поиграем, ведь человек не может находиться в постоянном напряжении и движении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

***«Семья и школа – это берег и море.***

***На берегу, ребёнок делает свои первые шаги, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа… Но это не значит, что он должен совсем оторваться от берега»…. Л. Кассиль.***

Влияние родителей на ребенка сильнее, чем влияние других людей. Конечно, домашний огонёк определяет насколько счастливым, защищенным, уравновешенным и здоровым растёт ребенок, как он себя чувствует среди взрослых, сверстников, детей разных возрастов, насколько уверен в себе и в своих способностях, насколько добродушен или безразличен, как реагирует на незнакомую ситуацию, является ли малыш психически и физически здоровым. Тема сегодняшней нашей встречи необычна **«Здоровье ребёнка – богатство семьи».** Наша беседа будет проходить в форме деловой игры. Эпиграф нашего мероприятия:

 ***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.***

 ***От здоровья и жизнерадостности детей***

 ***зависит их духовная жизнь, умственное развитие,***

 ***прочность знаний, вера в свои силы»***

***В.А. Сухомлинский***

Как вы думаете, о чём сегодня мы будем говорить? *(высказывание родителей)*

**Подберите пословицы о здоровье.**

Проблема поддержки и контроля за здоровьем детей в процессе учёбы и воспитания является одной из приоритетных в современном обществе. Какими бы не были родители, они всегда с уверенностью будут отвечать на вопрос: «Заботитесь ли вы о здоровье своего ребёнка?» А как мы заботимся, умеем ли мы правильно проявлять заботу о здоровье наших детей. Над этим мы не задумывались. Давайте сегодня, рассмотрим этот вопрос и определим главные критерии здоровья детей.

1. **Упражнение «Мячик по кругу.**

А сейчас мы встанем в круг. Вытянем руки вперед. У меня в руках мяч. Давайте не дадим ему упасть, пусть он прокатится по нашим ладошкам. А теперь в другую сторону. Спасибо. Давайте сядем. Скажите, пожалуйста, что вы чувствовали, выполняя это упражнение (высказывания родителей).

Работать мы будем эффективно, а для этого надо обсудить правила работы!

Я предлагаю следующие:

1. Каждый имеет право говорить по теме и все должны слушать.

2. У нас нет зрителей, все работают.

3. Мы хорошие друзья, воспитанные люди, умеем хранить свои секреты.

4. Доверяем друг другу, потому что мы товарищи.

Принимаем правила? Начинаем работать.

Работать будем под девизом:

***Всем известно и понятно,***

***Что здоровым быть приятно.***

***Только надо знать,***

***Как здоровым стать!***

1. **Блиц – опрос.**

***«Здоровье дороже богатства»*** – утверждал французский писатель Этьен Рей.

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

 А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые родители? Продолжите, пожалуйста, фразу: ***«Путь к здоровью – это…»*** *(высказывание родителей).*

Мы уточнили, что путь к здоровью - это и ***правильное питание, систематическая двигательная активность, умение находить выход из стрессовых ситуаций, здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, активный отдых, позитивное мышление*** и ещё многое другое. Но самое главное то, что это зависит, прежде всего, от нас самих.

1. **Мозговой штурм «Здоровый ребенок – это...»**

На следующем этапе работы, давайте определим: какими же качествами, по вашему мнению, должен обладать здоровый ребенок (активный, ***здоровый,*** творческий, знающий).

Прошло время, и наши дети выросли, стали самостоятельными взрослыми людьми. Какими качествами должен обладать современный взрослый человек? (***здоровый,*** коммуникабельный, трудолюбивый, генератор идей).

А теперь сравните характеристики ребенка и взрослого. Соответствуют ли качества, которые мы воспитываем в ребенке, тем качествам, которые мы хотим видеть у взрослых людей?

Мы видим, что все отметили: одно из самых важных качеств, которым хотелось бы, чтобы обладал каждый человек – это… (из каждой буквы слова образуйте новое слово).

**Вывод:** Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков. К сожалению, статистика состояния здоровья школьников сегодня свидетельствует, что за несоблюдение здоровьесберегающих принципов в организации учебно-воспитательного процесса возрастает количество острых и хронических заболеваний, ухудшаются показатели физиологического и психического развития детей и подростков. Беспокойство родителей и учителей вызывает снижение возраста детей, склонных к употреблению алкоголя, табакокурения, наркомании. ***«Здоровье – это вершина, которую каждый должен покорить сам»,*** - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов и родителей – научить покорять эту вершину.

1. **Практическая работа.**

Продолжаем **«*Путь к здоровью»***

Родители, объединившись в группы, получают задание: проложить «путь к здоровому образу жизни». Каждая группа презентует свой «путь».

***«Человек - высший продукт земной природы, и для того, чтобы наслаждаться дарами природы, человек должен быть***

***здоровым, сильным и умным» И. М. Павлов.***

Среди многих ценностей, которыми дорожит человек, особое место занимает здоровье. Только физически и психически здоровый человек может реализовать заложенные в нём природой потенциальные возможности, чувствовать себя активным и полноценным членом общества. Здоровье – это основа формирования личности. Ребенок должен понять, что быть здоровым это его долг перед собой, родными, обществом. Человек, которого не научили заботиться о своем здоровье психологически незащищен, он не сможет хорошо адаптироваться к современной жизни. Поэтому родители должны помочь детям преодолеть эти трудности.

1. **Упражнение «Незаконченное предложение»**

Для дальнейшей работы предлагаю вам закончить предложения, начало которого перед вами: ***«Здоровый образ жизни – это ...»***

(высказывание родителей).

Школьные годы – это важный период в жизни ребенка. Идя в школу, он обязательно встретится со многими испытаниями, среди которых изменение окружения и образа жизни, физическая перегрузка и душевные волнения. Крепкий организм сможет отстоять себя, а слабый получит поражение. Вот почему в современных условиях необходимо научить ребенка «науки здоровья», сформировать у него умения и навыки здорового образа жизни. Образ жизни – это тот будильник здоровья, который почти всецело зависит от нашего поведения, он сохраняет и улучшает здоровье. Составляющие здорового образа жизни: физкультура, здоровое питание, личная гигиена, закаливание, режим дня, массаж, дыхательные упражнения.

Здоровому образу жизни также способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и в школе. Это взаимопонимание, совместное времяпрепровождение, поддержка и помощь. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших детей – в ваших руках.

Каждый человек должен беречь и укреплять свое здоровье. Игрушку, книжку, одежду можно купить за деньги, но здоровье не купишь. Именно поэтому, с раннего детства надо придерживаться здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, мы и наши дети будем здоровы***.***

Наше здоровье зависит от таких факторов:

- наследственности – на 20%;

- уровня медицины – на 10%;

- экологии – 20%;

- образа жизни – на 50%.

Каждый фактор сам по себе является абсолютно нейтральным. И только тогда, когда добавляется определенный признак его влияния на наше здоровье, он приобретает отрицательное или положительное значения.

1. **Психоформула*.***

Мы знаем, что на здоровье человека положительно влияет хорошее настроение. А что является признаком хорошего настроения? (Улыбка)

Улыбнитесь мне, друг другу. По выражениям ваших лиц ваше общее настроение можно изобразить так:

Я желаю, чтобы такое настроение было у вас всегда. У японцев национальной традицией, признаком высшего этикета является лозунг: «Держи улыбку!» Улыбка нейтрализует негативные эмоции и добавляет положительных. Следовательно, - добавляет здоровья. У нас сегодня с вами состоялась очень насыщенная беседа. Вы понимаете, что многие темы мы не раскрыли, кое-что оставили на размышление. Но главное мы поняли, что к здоровью ребенка нужно относиться очень серьезно, его здоровье в наших руках.

1. **Итог деловой игры.**

Быть здоровым - это классно!

Чувствовать себя прекрасно

Каждый день и каждый час

Может каждый ведь из нас.

Быть здоровым – это модно!

Здоровье с нами навсегда!

Долой все вредные привычки!

Наш выбор-спорт и красота!

Здоровье на свете превыше всего.

Известно – за деньги не купишь его.

Среди гармоничных, здоровых людей

Работать приятней и жить веселей.

Здоровье - богатство, его сохраним

И к этому дару детей приобщим.

***Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.***

***Так будьте здоровы вы и ваши дети!***

**Список литературы:**

1. М. Я. Студеникин «Книга о здоровье детей», Москва «Медицина», 1986г.

2. Научно-методический журнал «Основы здоровья» №2 (14) февраль 2012г.

3. «Начальное образование» 346 93820 декабрь 2006 г.

4. В. А. Сухомлинский «Сердце отдаю детям», «Рождение гражданина», «Письма к сыну». Киев «Cоветская школа»,1985г.