**План родительского собрания на тему: «Здоровье наших детей».**

Подготовила

студентка Ш-21 группы

Цаповян Ирина

Преподаватель

Голоскок Г.Н

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплениюсвоего здоровья и здоровья своей семьи, своих детей.

**Задачи:**

- создать условия для осознания родителями некоторых факторов приобщения учеников к ЗОЖ;

•оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;

•привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды.

**Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей по теме «Как вы относитесь к своему здоровью?».
2. Эстафета: «Мой ребенок будет здоров, если...»
3. Опрос: «Что же мы взрослые можем сделать, чтобы приобщить детей к ЗОЖ?»
4. Задание: «Ромашка здоровья»

5. Памятки для родителей.

**Ход собрания:**

**Учитель:** Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! И вот сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Забота о здоровье ребенка, особенно в последнее время, стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужна здоровая нация, творческие, гармонично развитые, активные люди. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе нашего школьного учреждения. В школьном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также все необходимые для жизни навыки и умения, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен ЗОЖ. Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - всё потерял". Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Вырастить ребёнка здоровым, успешным, сильным – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

**(Создание проблемной ситуации для родителей).**

А сейчас мы с вами немного порассуждаем. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос:

«Кто такой здоровый человек?»

(Отвечают родители)

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

1. А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках эстафетная палочка. Мы будем передавать её по кругу, и тот человек в чьи руки она попала, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно на всех:

*«*Мой ребёнок будет **здоров**, если…»

(Ответы родителей)

Сегодня нам, взрослым, и родителям, и педагогам, важно сформировать интерес к оздоровлению, к здоровьесбережению, как самих себя, так и подрастающего поколения.

2. Подумайте и напишите: «Что же мы взрослые можем сделать, чтобы приобщить детей к ЗОЖ?»

(Ответы родителей)

Родители, я считаю, что:

1. Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, т.к. естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизни каждого человека.

2. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Ссоры в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

4. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

5. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

3. А сейчас, уважаемые родители, я предлагаю вам вспомнить **пословицы о здоровье.**

**Задание «Ромашка здоровья»**

На магнитной доске размещена жёлтая серединка ромашки, на ней по кругу написаны начало пословиц о здоровье. Родителям раздаются лепестки, на которых надо написать продолжение пословицы и прикрепить лепесток к ромашке.

- В здоровом теле

– здоровый дух;

- Береги платье с нову,

а здоровье смолоду;

-Если не бегаешь пока здоров,

придётся побегать, когда заболеешь;

- Курить

– здоровью вредить;

- Солнце, воздух и вода

– наши лучшие друзья;

- Чистота

– залог здоровья.

-Здоровье дороже

- золота

-Чисто жить

- здоровым быть

-Здоровье в порядке

- спасибо зарядке

-Если хочешь быть здоров

- закаляйся

Уважаемые родители помните, что здоровье вашего ребенка, прежде всего, в ваших руках. Вам необходимо создать в домашних условиях все для здорового образа жизни ребенка.

Как приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Наше собрание подошло к концу. Мы благодарим всех родителей, принявших участие в обсуждении такой актуальной темы!

- Получили ли вы ответы на интересующие вас вопросы?

- Что полезного вы узнали на собрании?

- Сейчас я предлагаю поделиться Вас своими впечатлениями о родительском собрании. Выберите понравившееся начало незаконченного предложения и ответьте.

1. Сегодня я узнал(а), что …
2. Мне понравился прием …
3. Это я возьму на вооружение …
4. Могу предложить …
5. Хочу пожелать …

Познание начинается с удивления. Я думаю, что если я вас немножко удивила, то цель моя достигнута и день прожит не напрасно. Я надеюсь, что сегодняшнее родительское собрание будет полезно для каждого из присутствующих.

**4. Памятка родителям:**

1. Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку,
2. рассказывайте о себе, своей жизни,
3. подавайте хороший пример.
4. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

**Ожидаемый результат:**

- родители становятся единомышленниками с педагогом;

- изменение отношения родителей к здоровому образу жизни;

- сформировалась потребность здорового образа жизни в семьях школьников.

**Решение родительского собрания:**

— Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – педагоги, родители);

— Равномерно распределять физическую, умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – педагоги, родители);

— Систематически интересоваться полученными знаньями детьми по формированию ЗОЖ и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители);

— строго соблюдать дома режим дня и питания (срок – постоянно, ответственные – родители);

— В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми, систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи (срок – постоянно, ответственные – родители).