**Отдел образования администрации Ленинского района г.Гродно**

**Государственное учреждение образования**

**«Гимназия № 2 г.Гродно»**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**«Семейное воспитание и здоровье наших детей»**

**Составила: Савицкая Анна Генриховна,**

**учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**Цель:** организация взаимодействия семьи и школы в решении вопросов семейного воспитания

**Задачи:**

* показать родителям важность и значимость проблемы семейного воспитания;
* способствовать развитию коммуникативных умений, доброты и взаимопонимания в семьях учащихся класса;
* организовать объединение усилий семьи и школы в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников;

**Этап подготовки:**

* подбор теоретического материала по теме собрания;
* анкетирование родителей по теме собрания;
* подготовка памяток для родителей по сохранению здоровья их детей;
* предварительный опрос детей по вопросу «Что для вас значит семья?»
* презентация видеоролика «Семейное воспитание».

**Ход собрания**

**1. Вступительное слово.**

 Тема нашей встречи очень актуальна «Семейное воспитание и здоровье наших детей». Можно сказать, что семейное воспитание является основой формирования здоровой личности. Семейное воспитание - это важнейшая часть жизни ребёнка. Понятие семья очень сложное и многогранное. Когда появилось слово “семья”? Когда-то о нём, не слыхала Земля.

Но Еве сказал перед свадьбой Адам:

- Сейчас я тебе семь вопросов задам

- Кто деток родит мне, богиня моя?

И Ева тихонько ответила: “Я”.

- Кто их воспитает, царица моя?

И Ева покорно ответила: “Я”.

- Кто пищу сготовит, о, радость моя?

И Ева всё так же ответила: “Я”.

- Кто платье сошьёт, постирает бельё,

Меня приласкает, украсит жильё?

“Я, я” - тихо молвила Ева. – “Я, Я”…

Сказала она знаменитых семь “Я”.

Вот так на Земле появилась семья!

Семья - необходимая форма жизни, удовлетворяющая такие потребности человека, которые не могут быть удовлетворены иными формами общежития людей. В семье органически переплетаются материальное и духовное, общественное и личное, коллективное и индивидуальное, нравственное, эстетическое и правовое, общее и интимное, особый и неповторимый мир, от целостности которого зависит безопасность всего человеческого общества.

Семья с первых мгновений жизни рядом с каждым из нас.
Семья – это дом, папа, мама, бабушка, дедушка, это сестры, братья.

**2. Индивидуальная работа родителей.**

 Какая она семья 21 века? Какой она может стать? Что она представляет собой сегодня? И какие ответы можно услышать на эти вопросы от взрослых людей?

*Каждый родитель пишет своё высказывание о семье. Что для него значит семья?*

Что же значит семья для ребёнка? Семья для ребёнка – это не только то место, где он родился и живёт. Здесь его должны принимать и понимать таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками. *Затем родитель зачитывает свой ответ, а учитель - ответ, который он записал со слов ребёнка этого родителя, т.е. что значит семья для ребёнка?*

**3. Работа в группах. Упражнение « Ассоциации».**

Вы должны совместно записать первые образы, которые придут вам в голову в соответствии с заданием, которое я буду читать для каждой группы. Например. Если семья – это постройка, то она…(крепость, квартира, дом, коммуналка, шалаш на двоих и т.д.)

1 группа: Если семья – это цвет, то она …..

2 группа: Если семья – это музыка, то она ……

3 группа: Если семья – это настроение, то она …

**4. Мини - лекция «Стили семейного воспитания».**

Существуют определённые стили семейного воспитания. Послушайте и определите, какой стили воспитания характерен для вашей семьи.

*Гармоничный стиль.* Само название все объясняет. Дети такого воспитания проявляют свою рассудительность и мотивируют свои поступки. Дети и родители работают в команде. Нужно позволять им творить и не ограничивать инициативу. В детях и родителях вы найдете помощников и партнеров.

*Сочувствующий стиль***.** В таких семьях ребенок предоставлен сам себе. Условием возникновения такого стиля является отсутствие материального достатка, плохие бытовые условия. Дети рано включатся во взрослую жизнь. Родители в таких семьях всегда благодарны учителю за разумную помощь и поддержку в воспитании ребенка.

*Контролирующий стиль***.** В таких семьях свобода ребенка строго контролируется. Родители диктуют ребенку каждый шаг, достаточно активно используют различные методы наказания. В таких семьях дети лишены любви, тепла. Они угрюмы, подозрительны. У них часто наблюдается гипертрофированная любовь к себе. На критику и замечания в свой адрес они неадекватно реагируют. Например, улыбаются.

*Предупредительный стиль***.** Чаще всего подобный стиль встречается в семьях, где ребенок болен. Родители такого ребенка не оставляют одного, без опеки и внимания. Ребенок огорожен от каких-либо наказаний, здесь удовлетворяется любая прихоть ребенка. Возникают проблемы в учебной деятельности, т.к. родители боятся утомить ребенка.

*Рассудительный стиль***.** Ребенку предоставляется полная свобода действий, родители дают ему возможность приобретать собственный опыт путем проб и ошибок. В таких семьях дети вырастают активными и любознательными. Родители подробно разбираются во всех конфликтных ситуациях, помогают осмыслить проблему, взглянуть на нее с позиции другого человека. Учитель может только поощрять такую линию поведения.

*Состязательный стиль.* В данном случае родители ищут у своего ребенка проявление чего-то выдающегося и необычного, активность ребенка поощряется. Родители постоянно сравнивают своего ребенка с другими. Если результат не устраивает их, они могут жестоко наказать своего ребенка. В своей любви к ребенку родители часто не обращают внимания на человеческие качества малыша, не терпят обидчиков своих детей, не боятся вступать с ними в конфликтную ситуацию.

*Попустительский стиль.* Родители с раннего детства предоставляют ребенку полную свободу действий. Взрослые очень заняты собой, своими делами. Они неумело используют методы поощрения и наказания. Родители строят свои отношения с детьми таким образом, что непроизвольно культивируют у ребенка поиск наиболее выгодных форм взаимодействия с окружающими, что стимулирует проявление у детей таких качеств, как угодничество, лесть.

**5. Психологическая игра с родителями «Тёмное - светлое» (звучит тихая музыка)**

Приглашаю всех вас, уважаемые родители, стать в круг. И сейчас мы с вами поиграем в игру. По кругу в разные стороны будем передавать две игрушки. Когда в руках у вас игрушка «светлая», вы говорите о чём-то положительном в воспитании вашего ребёнка. Когда в руках у вас игрушка «тёмная», вы говорите, что вам не очень удаётся или не очень нравится в воспитании вашего ребёнка.

**6. Обсуждение вопроса: Растим здорового ребёнка…**

***А) «Палитра красок. Выбирайте сердцем!»***

Чтобы перейти к следующему вопросу нашего собрания, я предлагаю узнать интересное о себе. Для этого вы должны выбрать квадратик такого цвета, который приятен вашему глазу, радует сердце, согревает душу. Удивительно, но это может многое рассказать о вашем здоровье, ведь с давних пор известно о целебном воздействии цвета на организм человека. Для тех, кто выбрал:

Красный цвет. Усиливает мышечную деятельность, нормализует обменные процессы, лечит заболевания кожи, укрепляет память, придаёт бодрость и энергию, помогает при вирусных заболеваниях.

Оранжевый цвет. Налаживает работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит, оказывает благотворное действие на организм при всех заболеваниях лёгочной системы, стимулирует эндокринную систему, эффективен при заболеваниях селезёнки и пищевода.

Жёлтый цвет. Помогает избавиться от бессонницы, возбуждает аппетит, оказывает очищающее действие на весь организм, стимулирует зрение и работу печени, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности.

Зелёный цвет. Избавляет от аритмии, нормализует давление, снимает сильное сердцебиение, лечит простудные заболевания, укрощает нервозность и раздражительность, влияет на расширение бронхов, обостряет слух, смягчает головную боль и боль в позвоночнике.

Голубой цвет. Обладает антисептическим действием, лечит пигментные пятна, болезни печени, желтуху, ожоги, приглушает воспалительные процессы, нормализует сердечную деятельность.

Синий цвет. Помогает при заболеваниях щитовидной железы, зоба, лёгочных заболеваниях, является лечебным при катаракте, глаукоме, астме, при воспалении лёгких, успокаивает утомлённые глаза.

Фиолетовый цвет. Можно использовать при всех психических и нервных нарушениях, невралгиях, ревматизме, сотрясении мозга, болезнях печени и выделительной системы, положительно влияет на сосудистую систему.

***Б)*** Исследования показывают, что здоровье ребёнка только на 7-8 % зависит от здравоохранения и только больше чем на половину – от его образа жизни. Именно поэтому каждый взрослый должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей. Сейчас мы попробуем выяснить, что для вас - здоровый образ жизни.

***В)*** ***Игра «Алфавит».*** На каждую букву выражения «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» сказать слово или словосочетание, связанное со здоровьем. Например: З – закаливание……..

 ***Г)*** Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие, это то, к чему стремятся все родители. Здоровье ребёнка в наших руках. Схема на доске.

**Режим Полноценное питание Двигательная активность**

**Свежий воздух Гигиенические нормы Закаливание**

**Психологический микроклимат**

**Профилактика вредных привычек**

***Д) Игра «Я начну, а вы продолжите»*** Полезные советы родителям:

\* Разговаривайте со своим ребёнком о …..(*необходимости беречь собственное здоровье*)

\* Собственным примером демонстрируйте……..(*своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью*)

\* Посещайте вместе с ним…. (*спортивные мероприятия и праздники, особенно детские*)

\* Бывайте вместе с ним на ……(*свежем воздухе*), участвуйте в ….(*играх и забавах*)

\* Приветствуйте его общение со сверстниками, которые ….(*занимаются спортом*)

\* Нужно объяснять ребёнку о полноценном и полезном ….(*питании*)

\* Нужно контролировать, соблюдает ли ваш ребёнок ….(*режим дня*)

***Е) Тест – анкета наблюдений за состоянием здоровья и поведением ученика.***

Сейчас вы, уважаемые родители, выполните небольшой тест – анкету «Наблюдение за состоянием здоровья и поведением ученика». 0- симптомы отсутствуют, 1- слабо выражены, 2 – умеренно выражены, 3 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

1. Ребёнок под разными предлогами неохотно идёт в школу (*не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова и т.д.*).
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.
3. Возвращается после уроков вялый или наоборот чрезмерно возбуждённый, раздражительный, агрессивный.
4. Наблюдаются частые жалобы на усталость, головную боль, головокружение, тошноту.
5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.
6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, зовёт родителей.
7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемое подёргивание век, различных групп мышц (*лица, шеи, плеч*), заикание, разного рода страхи (*боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и т.д.*) или навязчивости, вредные привычки (*сосание пальца, откусывание ногтей и т.д.)*
8. В домашних условиях характерна постоянная возбуждённость, неспособность самостоятельно организовать свою деятельность, бесцельная беготня, капризы, споры, упрямство, неадекватная реакция на бытовые ситуации (*приход гостей, приезд бабушек и дедушек*).
9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к результатам в школе, постоянно их обсуждает, жалуется.
10. Отказывается от выполнения заданий, связанных с учёбой, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается.

Интерпретация результатов.

0 -15 баллов – состояние ребёнка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

16-20 баллов – следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают.

Более 20 баллов свидетельствуют о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья.

7. Подведение итогов собрания.

 В развитии личности ребёнка велика роль семьи. Основу семейного воспитания составляет любовь. Считается, что детства наполненного любовью хватает на всю жизнь. И поэтому первоочередной задачей родителей является создание у ребёнка уверенности в том, что его любят и о нём заботятся. Любить – это значит принимать ребёнка таким, какой он есть, чувствовать себя с ним неразрывно.

Пусть выражение «Береги здоровье смолоду» станет девизом нашей дальнейшей работы по укреплению физического и психического здоровья наших детей. Наша самая главная задача – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни.

8. Просмотр видеоролика «Семейное воспитание»

9. Решение вопросов образовательного процесса.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

* Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
* Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
* Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон; регулярный приём пищи; выбрать время для отдыха на свежем воздухе, организовать помощь ребёнка в трудовых делах семьи;
* Следить за тем, чтобы ребёнок правильно питался: разнообразно, своевременно, умеренно;
* Не упрекайте ребёнка, добивайтесь, чтобы всё необходимое он делал с первого напоминания. И тогда это станет его привычкой.
* Обращайте больше внимания на то хорошее, что есть в ребёнке, но не захваливайте его, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.