**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РОДИТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

 **I ступень – «Мой ребенок – младший школьник»**

**для родителей учащихся IIІ класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Название раздела, темы занятий, перечень изучаемых вопросов | Сроки проведения |
| **Тема 1.**  | *Значение школьной отметки в жизни ребѐнка.* Отметка и оценка знаний учащихся. Критерии оценки. Влияние оценки на самооценку учащихся. Рекомендации родителям по формированию у ребенка навыков самоконтроля, умения работать самостоятельно, воспитания интереса к знаниям | сентябрь |
| **Тема 2.**  | *Психологические и физиологические особенности третьеклассников.* Специфика развития восприятия, внимания, памяти, мышления у младших школьников. Особенности межличностного общения. Самооценка младших школьников | декабрь |
| **Тема 3.**  | *Здоровая семья – здоровый ребенок.* Формирование умений и навыков здорового образа жизни. Спорт в жизни родителей и детей. Основные правила здорового образа жизни | январь |
| **Тема 4.**  | *Эффективное общение в семье – залог успеха школьника.* Сущность семейного общения. Семья как система межличностных взаимодействий. Общение как процесс взаимовлияния. Особенности семейного общения. Культура семейного общения. Влияние общения родителей с детьми на их полноценное развитие. Навыки эффективной коммуникации. Создание в семье атмосферы защищенности, тепла и любви | апрель |

**Родительский университет**

**3 класс**

**Тема 1. “***Значение школьной отметки в жизни ребѐнка.”*

Классный руководитель: Богуш С.Г.

**Задачи:**

1. Показать родителям значение школьной отметки в жизни ребёнка.

2. Формировать культуру родительского восприятия учебных умений своего ребёнка.

**Родительский педагогический тренинг.**

 *Выступление классного руководителя.* Уважаемые родители! Сегодня мы собрались поговорить о школьной отметке, которая играет значительную роль в жизни вашего ребёнка и вашей семьи; именно школьная отметка является яблоком раздора между членами и семьи и мерилом ценностей в воспитании ребёнка.

В основе позитивной самооценки школьника лежат его собственные успехи в учении, а также положительное отношение к нему со стороны близких взрослых. Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки. Она делается более развитой, зрелой, более структурированной, чем у первоклассников, и вместе с тем более целостной. Самооценка третьеклассников в учебной деятельности существенно отличается от таковой у второклассников. Большинству второклассников свойственна высокая самооценка. В третьем классе у многих детей самооценка в учебной деятельности резко снижается. Позднее, у четырехклассников, уровень самооценки вновь повышается. Это явление получило название «феномена третьеклассников классов». Снижение самооценки у второклассников связано с повышением критичности школьников к себе, их возрастающей способностью ориентироваться на качество результатов своей учебной работы. Однако возможности детей в оценивании результатов своего труда ещё ограничены. Отсюда и проистекают неуверенность в себе, снижение самооценки. Оценка не тождественна отметке. Оценка – это процесс оценивания; отметка – результат этого процесса, его условное отражение в баллах. Процесс оценивания должен быть представлен в форме развёрнутого суждения, в котором взрослые сначала разъясняют положительные и отрицательные стороны работы ученика, отмечает наличие или отсутствие продвижений, даёт рекомендации, отмечает старания школьника и только затем, как вывод из сказанного, называет заслуженную отметку. Без помощи взрослых ребёнок не в силах, верно, выделить критерии оценивания своей работы. В результате отметка лишается своего содержания, приобретает для детей самодовлеющее значение, превращается в школьного идола, о котором писал В. А. Сухомлинский: «С первых дней школьной жизни на тернистом пути учения перед ребёнком появляется идол - отметка. Для одного ребёнка – он добрый, снисходительный, для другого – жёсткий, безжалостный, неумолимый… Ребёнок старается удовлетворить или – на худой конец – обмануть идола и постепенно привыкает учиться не для личной радости, а для отметки». К сожалению, родители вольно или невольно выстраивают своё отношение к ребёнку в зависимости от его успеваемости. Дети улавливают эту связь быстрее, чем взрослые: «Мама не очень меня любит, потому что я не всегда пятёрки получаю».

Психолог Ш. А. Амонашвили составил очень меткие социальные портреты отметок, их названия говорят сами за себя: торжествующая «пятёрка», обнадёживающая «четвёрка», равнодушная «тройка», угнетающая «двойка», уничтожающая «единица». Связывая своё отношение к ребёнку с его отметками, особенно если эти отметки не соответствуют их ожиданиям, родители затрудняют формирование адекватной положительной самооценки школьника, способствуют появлению у него неуверенности в себе, мешают развитию интереса к учению. Родителям необходимо помнить, что в учении важна не только отметка, сколько реальные знания и умения ученика, его трудолюбие, ответственность, потребность в получении новых знаний. К тому же следует учитывать, что успешность ребёнка в учении определяется множеством факторов. Не последнюю роль среди них играет вера родителей в возможности своего ребёнка, а так же их способность оказать ему реальную помощь в учёбе.

2. **Педагогический тренинг.**

*Упражнение первое*. Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Что значит для вас школьная отметка вашего ребёнка?» На доске записываются мнения родителей, которые чаще всего повторяются, затем эти мнения обсуждаются.

*Упражнение второе*. Родители обсуждают свои детские воспоминания, связанные со школьными отметками. Они осмысливают их со своей теперешней родительской позиции.

*Упражнение третье.* Родителям предлагается обсудить в группах типичные ситуации, связанные со школьной отметкой и выработать коллективно стратегию поведения взрослых в предложенных ситуациях. Это поможет родителям в решении ситуаций подобного типа, которые могут сложиться в их семье.

· Ребёнок не хочет делать уроки самостоятельно и ждёт родителей до тех пор, пока они не вернутся с работы.

· Ребёнок выполняет домашнее задание, но учитель оценивает выполнение задания плохой отметкой.

· Во время выполнения домашнего задания ребёнок отвлекается, делает ошибки, неохотно доводит начатое дело до конца.

· Ребёнок пишет плохо, неаккуратно, а переписывать задание не хочет.

· Ребёнок приходит домой с очередной плохой отметкой.

· Ребёнок получил плохую отметку, а говорит родителям, что получил отличную. Это повторяется довольно часто.

· Ребёнок обвиняет учителя в том, что он не справедлив к оценке его знаний.

*Упражнение пятое*. Анализ анкет родителей в виде диаграмм. Родители знакомятся с анализом анкет учащихся класса. Анализ представлен в виде плаката. Плакат разделён на две половинки. На первой половине плаката – положительное мнение учащихся об отношении родителей к отметке, на второй – отрицательное. По каждому отрицательному мнению они должны высказать своё суждение. Суждение должно начинаться со слов: «Я считаю, что ребёнок…»

**Заключительное слово классного руководителя.** Уважаемые родители! Какой же вывод можно сделать, подводя итоги этого собрания. И «двоечникам», и «хорошистам» необходимо уменьшить болезненность неудач, эмоционально преодолеть травматические ситуации, связанные со школьными отметками. Похвала им необходима, но необходимы и указания на ошибки, недочёты, неточности. Как же дозировать отметку в семье?

  **Интерактивное задание «Советы родителям школьника».**

Предлагается «шкатулка советов», в которой находятся карточки с правилами отметочной безопасности (по количеству участников собрания; карточки могут быть перевернуты или сложены, чтобы обеспечить случайность выбора).

Родители случайным образом достают карточки и комментируют эти правила, применительно к своей семье и к собственному ребенку.

**Правило первое:** не бейте лежачего. Двойка, а для кого-то и четвёрка – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Ребёнок ждёт от родителей не попрёков, а помощи.

**Правило второе:** чтобы избавить ребёнка от недостатков, постарайтесь выбрать один – тот, от которого вы хотите избавиться в первую очередь, и говорите только о нём.

**Правило третье:** выбирая самое главное, посоветуйтесь с ребёнком, начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Но если вас обоих беспокоит, прежде всего, скорость чтения, не требуйте одновременно и выразительности, и пересказа.

**Правило четвёртое** и центральное: хвалить – исполнителя, критиковать – исполнение. Ребёнок склонен любую оценку воспринимать глобально, считать, что оценивают всю его личность. В наших силах помочь отделить оценку его личности от оценки его работы.

**Правило пятое** и самое трудное: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребёнка с его собственными вчерашними неудачами, а не только с государственными нормами оценивания и не с успехами соседского Толика.

**Правило шестое:** не скупитесь на похвалу; строя оценочные отношения с собственным ребёнком, не идите на поводу у школьных отметок. Нет такого двоечника, которого не что было бы похвалить.

**Правило седьмое:** выделите в море ошибок островок успеха, на котором сможет укорениться детская вера в себя и в успех своих учебных усилий. Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. При такой оценке у ребёнка нет иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи.

**Правило восьмое:** ставьте перед ребёнком предельно конкретные и реальные цели, и он попытается их достигнуть. Не искушайте ребёнка невыполнимыми целями, не толкайте его на путь заведомого обмана.

**Девятый принцип:** ребёнок должен быть не объектом, а соучастником оценки, его следует учить самостоятельно оценивать свои достижения. Умение себя оценить является необходимым компонентом умения учиться - главного средства преодоления учебных трудностей.

В конце собрания классный руководитель раздаёт памятки для родителей.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1.**

**Анкета для родителей № 1.**

1. Я знаю, что школьная отметка – это…

2. Я говорю своему ребёнку, что школьная отметка – это…

3. Когда мой ребёнок идёт в школу, то я прошу его…

4. Когда мой ребёнок идёт в школу, то я требую от него…

5. Когда мой ребёнок идёт, в школу я желаю ему…

6. Когда мой ребёнок получает хорошую отметку, то я…

7. Когда мой ребёнок получает плохую отметку, то я…

**Приложение 2.**

**Анкета для родителей № 2.**

(Отметьте, пожалуйста, фразы, которые вы чаще всего используете со своим ребёнком, анализируя его учение).

Что ты сегодня получил? ·

Ничего, не расстраивайся, у нас есть ещё время всё исправить.

Я так и знала. И в кого ты такой уродился? ·

Марш в свою комнату, и не показывайся мне на глаза!

Ты ведь умница! И в следующий раз учительница в этом убедиться.

Сколько можно тебе это объяснять?

Тебе нужна моя помощь или ты попробуешь всё сделать самостоятельно? ·

Кто-нибудь получил отметку лучше, чем ты? ·

Садись и учи ещё раз, а я потом проверю! ·

Давай попробуем разобраться в том материале, который для тебя так труден.

Знаешь, когда я была маленькой, мне тоже этот материал давался с трудом. ·

Давай ещё раз заглянем в учебник. Я думаю, это нам поможет. ·

Вот так и будешь на «двойках» и «тройках» ехать. ·

Вот придёт отец! Он тебе покажет за двойку! ·

Посмотри, как я учился! А ты?

**Приложение 3.**

***Анкета для учащихся:***

Если я получаю хорошую отметку, то… ·

Если я получаю плохую отметку, то… ·

Мои родители говорят, что я могу учиться… ·

Мои родители говорят, что я не могу… ·

Если я получаю «пять», то родители мне… ·

Если я что – то не понимаю в домашнем задании, то родители говорят… ·

Если я обращаюсь к родителям с просьбой помочь, то они… ·

Родители хотят, чтобы я был…

**Приложение 4.**

**Памятка для родителей.**

**Как относиться к отметкам ребёнка.**

Не ругайте своего ребёнка за плохую отметку. Ему хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребёнок начинает врать изворачиваться, чтобы всё-таки быть в ваших глазах хорошим.

Сочувствуйте своему ребёнку, если он долго трудился, но результат его труда невысок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного и кропотливого труда.

Не заставляйте своего ребёнка вымаливать себе отметку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.

Не учите своего ребёнка ловчить, унижаться и приспосабливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.

Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребёнку отметки вслух.

Есть сомнения – идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации. Не обвиняйте беспричинно других взрослых, учителей и детей в проблемах собственных детей.

Поддерживайте ребёнка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.

Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки. Хорошее, как и плохое, запоминается ребёнком надолго и его хочется повторить. Пусть ребёнок получает хорошую отметку ради того, чтобы его отметили. Вскоре это станет привычкой.

Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребёнку хотелось вам подражать.

**Тема 2. “***Психологические и физиологические особенности третьеклассников.”*

Классный руководитель: Богуш С.Г.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с психологическими и физиологическими особенностями третьеклассников,

2. Обозначить проблемы характера для данного возраста,

3. Дать рекомендации родителям по воспитанию и развитию детей с учётом их психофизиологических особенностей.

**Родительский практикум.**

Третий класс является переломным в жизни младшего школьника. Многие учителя отмечают, что именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию. Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти.

**Какие они, эти загадочные третьеклассники?**

Эксперимент.

 Возьмите все по цветку. Раскрасьте их. ( *На столах лежат одинаковые цветы по размеру, по цвету, по форме, цветные карандаши, фломастеры.)* А теперь сравните свой цветок с цветками своих соседей. Все цветы были одинаковые по размеру, цвету, форме. Скажите, после того как вы раскрасили цветок, можно найти два совершенно одинаковых цветка?(Нет.) Мы – взрослые люди при одинаковых условиях делаем всё по-разному. Третьеклассники делают тоже всё по-разному. Чтобы помочь ребёнку надо владеть знаниями о возрастных особенностях его развития.

 **Сообщение о психологических и физиологических особенностях детей-третьеклассников.**

**Возрастные особенности  детей 7-8 лет**

          *Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.*

**Физические особенности**

* Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.
* Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.
* Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

**Интеллектуальные особенности**

* Ребенок живет, в основном, настоящим. У него ограниченное понимание времени, пространства и чисел.
* Наши слова ребенок может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий.
* Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
* Ребенок хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли.
* Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

**Эмоциональные особенности**

* Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.
* Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
* Ребенок нуждается в любви и опеке.
* Старается помочь маме по дому и учителям.

**Социальные особенности**

* Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.
* Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда. Мальчикам больше нравятся энергичные игры, но они могут поиграть и с игрушками вместе с девочками.
* Ребенок гордится своей семьей, желает быть с семьей.

[**Возрастные особенности детей 9 – 10 лет**](http://xn--e1alw/)

**Физические**

1. Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры.
2. Может пренебрегать своим внешним видом.

*Предлагаем:*1. Использовать прогулки, поездки, экскурсии.

2. Обучать ребенка личной гигиене, уходу за своей одеждой, комнатой, приучать к пунктуальности.

**Интеллектуальные**

1. Нравится исследовать все, что незнакомо.
2. Понимает законы последовательности и последствия. Имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния.
3. Хорошо мыслит и его понимание абстрактного растет.
4. Нравится делать коллекции. Собирает все, что угодно. Для него главное не качество, а количество.
5. «Золотой возраст памяти»

*Предлагаем:*1. Обучение через исследование. Задавайте свои «почему?»
2. Идти дальше поверхностных фактов, излагать свои истории с событиями и именами, сочинять, творить, придумывать
3. Поставить вопросы, ответы на которые ребенок сможет найти самостоятельно. Указать, где можно найти информацию: в книге, в Интернете, по телевизору, спросить у старших и т.д.
4. Предложить делать коллекции.
5. Научить ребенка знать и любить  книги.

**Эмоциональные**

1. Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает.
2. Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры.
3. Начинает развиваться чувство юмора. Желает рассказывать смешные истории.
4. Скрытые страхи. Ему хотелось бы выглядеть бесстрашным.

*Предлагаем:*1. Учить самоконтролю: когда быть серьезным и спокойным, а когда быть веселым.
2. Учить терпимости и самоконтролю. Рассматривать все факты до принятия решения. Учить уважать права и чувства других людей.
3. Научить смеяться над собой. Не произносить тех шуток, которые будут оскорблять других людей.
4. Учить свободе от страха. Вместе решать конкретные проблемы.

**Социальные**

Ребенок начинает быть самостоятельным. Приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ищет группу ровесников того же пола, т.к. для девочек мальчики «слишком шумны и буйны», а для мальчиков девочки «слишком глупы».

*Предлагаем:*Учить дружелюбию. Поощрять ребёнка не занимать позиции «я свят для тебя», не изолировать себя от сверстников. Помогать сопереживать другим людям.

**Духовные**

1. Ребенок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам.
2. Нравятся захватывающие рассказы.

*Предлагаем:*Избрание положительных героев из литературы. Познакомить с героями настоящего времени.

**Психосексуальные**

Этот возраст считается идеальным для обучения. Сексуальные игры и мастурбация могут иметь место и в этой фазе психосексуального развития, но при правильном педагогическом и родительском руководстве прекращаются, превращаясь в процесс учебы и изучения природного и социального окружения. Более глубоким становиться интерес к интимности и всему, что связано с этим понятием. Дети начинают беспокоиться, насколько их внешность отвечает эталонам в их ближайшем окружении.

*Предлагаем:*В вопросах пола с детьми нужно быть правдивыми и объективными, разговор следует вести так, чтобы его содержание отвечало действительности и законам природы. Если предоставлять ребенку недостоверную информацию на его вопросы полового характера, он разувериться во взрослых, не будет им доверять и станет относиться как к обманщикам.

Вооружившись знаниями о особенностях младших школьников главной нашей задачей станет – помочь им вырасти красивыми, стройными, научить противостоять верным условиям и влияниям, выработать стойкость и поддержать стремление к свету.

**Сказка «Колобок».**

А сейчас я предлагаю вам известную сказку «Колобок» и попрошу вас принять активное участие в её разборе.

(Родители помогают в пересказе сказки по картинкам)

Жили-были дед со старухой. Не было у них детей. Было им одиноко, и решили они испечь колобок. Что они сделали? Правильно. По сусекам помели, по коробу поскребли, и получился у них колобок.

*Первая заповедь.* *Родившийся ребёнок в семье должен быть всегда желанным.*

 По сусекам поскребли, по коробу помели, и получился у них колобок. Положили они его на подоконник остужаться.

*Вторая заповедь. Не оставляйте детей без присмотра.*

Покатился колобок по дорожке и встретил там сначала зайку, потом медведя, потом волка.

*Третья заповедь. Научите ребёнка общаться с окружающим миром.*

 Встретилась ему лиса ласковая, хитрая.

*Заповедь четвёртая. Научите ребёнка распознавать добро и зло, истинные намерения людей.*

Съела лиса колобка.

*Заповедь пятая. Научите ребёнка самостоятельно с честью и достоинством, без ущерба для жизни, выходить из сложных жизненных ситуаций.*

Вот такая всем известная сказка у нас с вами получилась с пятью важными заповедями для вашего ребёнка.

**6.Анкета для родителей.**

* 1. Чего вы ждёте от нового учебного года?
	2. Какие вопросы хотели бы обсудить на родительских собраниях?
	3. Какие проблемы волнуют вас и требуют консультации психолога?
	4. Как, на ваш взгляд, нужно организовать жизнь вашего ребёнка вне урока? Чем наполнить его школьный досуг?
	5. С каким настроением вы встречаете новый сентябрь? (Радуетесь и ждёте новых (с вашим ребёнком) открытий, знаний, побед? Нервничаете в ожидании новых домашних заданий и предвидите стрессы, связанные с их выполнением?).
	6. Какой конкретно помощи вы ждёте от школы в вопросах преодоления трудностей воспитания?
	7. Ваше главное желание, связанное с началом третьего учебного года в жизни вашего ребёнка.

**7.Итог. Рефлексия.**

В ходе рефлексии родителям предлагается игра «КОРЗИНА ЧУВСТВ».

Педагог предлагает «поместить в корзину чувств» свои переживания по теме лектория… «Уважаемые мамы и папы! У меня в руках корзина, на дне которой находятся самые разнообразные чувства, позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того, как Ваш стал учиться в третьем классе, в Вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили все Ваше существование. Сейчас мы будем передавать эту корзину и я попрошу Вас рассказать о ваших впечатлениях».

Спасибо Вам за внимание! Желаю успехов в воспитании и обучении Ваших детей! А потому – поспешите к своим детям… Пусть в ваших семьях всё будет хорошо!

**Тема 3. “***Здоровая семья – здоровый ребенок.*

Классный руководитель: Богуш С.Г.

**Задачи:**

1. Формирование представления о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья младшего школьника.

2. Дать информацию о направлениях сохранения здоровья школьника.

**Педагогическая беседа.**

 *Выступление классного руководителя.*

Нашу беседу хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»:

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье её ребёнка. А что же такое здоровье?

«Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». О том, как его беречь и сохранить мы и поговорим сегодня.

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровым? **Предлагаю вам продолжить фразу:**

- Мой ребёнок будет здоров, если...

 Итак, подведём итог, наши дети будут здоровы, если будут вести здоровый образ жизни!

**Блиц-опрос:**

- Что значит здоровый человек?

- Что такое «здоровый образ жизни»?

- Какие вредные привычки плохо влияют на здоровье?

- Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

- Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

- Как Вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

Подумайте, какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни?

**К основным компонентам здорового образа жизни мы относим:**

— рациональный режим;

- систематические физкультурные занятия;

- использование эффективной системы закаливания;

- правильное питание;

- благоприятная психологическая обстановка в семье.

Что такое рациональный режим? Способствуете ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка?

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

- Перед сном не наедаться.

- Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

- Спать нужно, как можно более раздетым.

- Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.

- Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).

- Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо: - спокойный психологический климат: перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему; - правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности… Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. - правильное питание, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Основные ошибки в нашем питании это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы в виде глютомата. - занятие физкультурой, закаливанием. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому, было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. - отсутствие вредных привычек. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек! Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

В заключении нашей родительской встречи хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести»

В конце собрания классный руководитель раздаёт памятки для родителей.

**Приложение 1.**



**Приложение 2.**

**Викторина для детей**

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера? (Нет.)

4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Да.)

6. Отказаться от курения легко? (Нет.)

7. Правда ли, что молоко полезней йогурта? (Нет.)

8. Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти? Да.)

9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

11. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? Да.)

12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? Да.)

13. Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов? (Нет.)

14. Развитие техники, медицины, создание искусственных и синтетических материалов может повредить здоровью человека? (Да.)

15. Чтобы утолить голод между приемами пищи можно съесть батончик «сникерс»? (Нет.)

16. Чтобы продукты питания дольше хранились, в них добавляют ингредиенты для консервации, которые вредны для здоровья? (Да.)

17. Правильно питаться - это значит, есть то, что любишь? (Нет.)

18. Чтобы было больше сил для учебы, надо питаться горячими обедами? (Да.)