**Родительское собрание на тему: «РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОЗИТИВНЫХ ПРИВЫЧЕК РЕБЕНКА»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

• определить основные аспекты здорового образа жизни;

• нацеливание родителей на создание адекватных условий для развития, обучения и оздоровления детей;

• дать рекомендации по составлению режима дня и режима питания учащихся.

**Форма проведения:** лекция.

Ход собрания.

Здравствуйте! Мы говорили с вами уже о том, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. На здоровье влияют: образ жизни – 50%,экология – 20%, наследственность – 20%, качество медицинской помощи – 10%

Как вы думаете, что является главным показателем здоровья?

Продолжительность жизни человека! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Интересно, что в эпоху античного мира предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 годам, в середине ХIХ века – 48 лет. В конце ХХ века продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе. К тому же, по статистике, мужчины в Росси живут на 14 лет меньше женщин. Такой ситуации нет ни в одной стране мира. Самая высокая продолжительность жизни сегодня в Японии и Исландии – 80 лет, самая низкая в Чаде (Африка) – 39 лет.

Что же такое здоровый образ жизни, от которого зависит наша жизнь?

Это: и рациональное питание, и двигательная активность, и отказ от вредных привычек, положительные эмоции, личная гигиена и закаливание.

Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.

Рациональное питание очень важно: организм ребёнка расходует энергии в 1,5 – 2 раза больше, чем организм взрослого человека в расчёте на 1 кг веса. Что значит рациональное питание? Это питание включающее в себя все необходимые органические вещества для роста и развития организма ребёнка - подростка: белки – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, углеводы – в злаковых культурах, овощах, фруктах, жиры – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе. В нашей школе есть специальный врач-диетолог, который грамотно составляет меню.

Наилучший режим питания – 4-разовый приём пищи: завтрак – 20 % от суточной нормы, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 30 %. Поэтому в нашей школе предусмотрено два обязательных приема пищи для детей с дневным пребыванием и пять – для детей с ночным пребыванием.

По мнению известного диетолога профессора К. С. Петровского энергетическая ценность рациона тех школьников, кто учиться в первую и вторую смены, должны быть разные.

Для учащихся второй смены завтрак 8.30 должен составлять 20% энергии, обед в 12.30 – 35 % энергии, полдник в 16.30 – 20 % энергии, ужин в 20.30 – 25 % энергии. Проанализируйте, как питаются ваши дети? Я думаю здесь есть над чем задуматься. Если младшие школьники ещё соблюдают режим питания, то дети постарше нет.

Все, думаю, знают о пользе прогулок на свежем воздухе. Но вот насколько они важны для человека, а особенно для детей с проблемами здоровья, задумываются не все.

Свежий воздух благотворно воздействует на все процессы жизнедеятельности. Он улучшает работу всех органов и систем организма.

По этой причине прогулки на свежем воздухе показаны и взрослым, и детям. Доктора называют точное время, которое следует проводить на улице, чтобы поддерживать крепкое здоровье.

Прогулки будут полезными в любое время года. Главное – одеться по погоде, чтобы не испытывать холод либо жару. Польза свежего воздуха доказана учеными очень давно. По этой причине очень важно выделять каждый день время, чтобы провести его на улице.

Независимо от возраста, гулять на свежем воздухе полезно всем. Пользующийся авторитетом родителей доктор Евгений Олегович Комаровский утверждает, что следует бывать на улице как можно дольше.

Он говорит, что даже полуторамесячный ребенок лучше адаптирован к пребыванию на свежем воздухе, нежели к нахождению в помещении, где присутствуют частички пыли, молекулы химических средств для уборки, и где нарушен воздухообмен.

Свежий воздух в несколько раз уменьшает вероятность заболевания респираторными инфекциями, обеспечивает нормальную работу легких, улучшает иммунитет, является залогом хорошего настроения и самочувствия.

Если перед вами стоит выбор – пойти на прогулку, либо провести время у монитора или телевизора, обязательно выбирайте первый вариант. Гарантируем, что ваш организм скажет «Спасибо!»

Способны плодотворно обучаться, развиваться и достигать успеха те дети, которые умеют чётко планировать своё время . В таком планировании отношение к здоровью является важнейшей жизненной ценностью, т.к. дети с ОВЗ нуждаются в щадящем режиме. Я хотела бы познакомить вас с рекомендациями по организации щадящего режима:

* четкий режим дня;
* организация пространства, в котором воспитывается ребенок с ОВЗ;
* предотвращение перегрузок;
* активный отдых на свежем воздухе не менее 3-х часов в день;
* профилактика и снятие конфликтных ситуаций;
* освобождение в течении 3-4 недель после болезни от некоторых видов внеклассной деятельности – уборки, факультативов, длительных экскурсий.

А ваши дети соблюдают режим дня? Во время они ложатся спать, кушают? Проанализируйте свой день и день вашего ребёнка. Всё ли вы делаете для своего ребёнка в плане сохранения и укрепления его здоровья? Как вы проводите с детьми выходные дни?

Проблема сохранности и укрепления здоровья интересует людей издавна. Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, разработали и составили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия. Философ К.Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача такого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству».

Философы утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, благосостоянии и стремиться поддерживать его. От этого зависит человеческое счастье.

Уже в ХVIII в. М.В.Ломоносов предлагал меры по сохранению и увеличению населения страны и даже представил соответствующую программу.

Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал: «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Одним из путей сохранения здоровья является здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков и т.д.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

Ребенок всегда подсознательно повторяет то, что видит в родителях, чувствует в общении и проявляет то, чему его научили.

Специальных правил, как выразить свою любовь к ребенку, никто не придумал. Но, наряду с официальными документами о правах и обязанностях родителей, существуют негласные правила общения с детьми, которые необходимо соблюдать в общении с ребенком.

Личный пример – самый действенный способ убеждения в воспитании детей. Физическое насилие недопустимо ни в коем случае.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением. От того как мы родители сегодня относимся к своим детям зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.