

Родительское собрание: «Здоровье – бесценное достояние семьи»

Здоровье ребёнка – богатство семьи».

Здоровье – это состояние полного физического и психического благополучия.

Сегодня мы собрались все вместе, одной дружной семьёй. Семья – это замечательное слово, которое означает уют, тепло, поддержку близких и просто общение.

Семья и семейные отношения являются для человека в течение всей жизни более важными. В семье ребёнок наиболее открыт, но и более уязвим. Следовательно, на семью ложится большая ответственность. Семья является прямым источником психологической травмы для ребёнка. Личный пример родителей – это основное условие воспитания и сохранения здоровья у ребенка. Что ребёнок видит ежедневно в семье, то он обязательно перенесёт в свою жизнь. Если отношения в семье тёплые, заботливые, уважительные, то и ребёнок усваивает подобный стиль. Когда окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности и защищённости. У ребёнка в этих условиях преобладает жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, хорошего отношения к другим людям. Всё это свидетельствует о том, что ребёнок растёт психологически здоровым. Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено именно в детские годы. Здоровье не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству, но для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!» Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет и прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Важным является личный пример родителей, когда ребенок каждый день наблюдает, как родители занимаются спортом, правильно питаются, соблюдают режим дня, не имеют вредных привычек, уважительно относятся друг к другу, ребенок начинает поступать так же. Ведь пример родителей для него самый главный. Очень важна совместная деятельность ребенка и родителей, активный отдых, например, семейное катание на лыжах, коньках, велосипедах, совместные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры. При этом необходимо хвалить ребенка за его тягу к спорту, за его успехи. Важно рассказывать ребенку о плюсах ЗОЖ и о том,

как можно с помощью ЗОЖ улучшить свое самочувствие, воспитать с помощью спорта силу воли, тем самым создавая у ребенка стимул для совершенствования. Важно, чтобы родители беседовали с ребенком о вредных привычках, рассказывали об их пагубном воздействии на здоровье, учили умению отказываться и противостоять. В первую очередь научите правилам личной гигиены (чистить зубы, мыть руки, перед сном принимать водные процедуры, следить за волосами); содержать в чистоте и аккуратности одежду; научите правилам рационального питания; вместе с ребенком делайте утреннюю гимнастику; приучайте его к домашнему труду (мыть посуду, уборка квартиры, уход за домашними животными); разъясните правила профилактики заболеваний; важность соблюдения режима дня; научите детей оказывать простейшую помощь при травмах; правильно вести себя в природе; привейте им навыки культурного поведения. Надо спокойно, ненавязчиво разъяснять детям, приучать выполнять эти правила, контролировать и, конечно, во всем подавать пример. А как определить, что воспитание ЗОЖ идет правильно? Если ваш ребенок стал меньше болеть, лучше учиться, меньше проявлять тревожности и агрессивности, наладил отношения со сверстниками, друзьями, вам не грубит, проявляет активность, работоспособность, у него хорошее самочувствие и настроение, значит, вы все делаете правильно.

Памятка для родителей.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2- 3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10- 20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать с ним новые упражнения.

Не менее важным является соблюдение распорядка дня в семье. Организация разумного, соразмерного ритма смены труда и отдыха, питания и сна благотворно влияет на развитие организма ребенка, в том числе и его нервной системы. Четкий режим школьника является лучшей мерой предупреждения нервности и воспитания самостоятельности, собранности и целеустремленности. Родители должны создать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье и правильно и четко организовать распорядок дня школьника. Необходимо усвоить, что самая образцовая

постановка дела в школе теряет всякий смысл, если в семье условия жизни идут в разрез с элементарными требованиями гигиены.

Полезные советы на каждый день.

Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка. Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье. Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью. Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю. Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему. Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские. Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах. Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья. Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так. Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом. Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

Для ребенка важно не только физическое здоровье, но и психологическое.

В результате чего происходит нарушение психологического здоровья:

Мы это можем наблюдать в:

- повышение тревожности
- защитная агрессивность
- истеричность
- повышенная двигательная активность
- склонность к нарушениям дисциплины
- наличие выраженных страхов
- замкнутость
- повышенная утомляемость
- снижение работоспособности.

Что же делать родителя, для сохранения психологического здоровья ребенка?

Правила взаимоотношения с детьми:

- Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.
- Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач у детей повышается агрессия.
- Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.
- Ошиблись – извинитесь.
- Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны ко лжи.
- Будьте великодушными, умеете прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.
- Хвалите в присутствии других, а ругайте наедине.
- Оценивайте поступок, а не личность.
- Не ищите в лице другого родителя средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.

- Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка.
- Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.
- Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.
- Следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты.
- Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.
- Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.
- Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).
- Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.
- Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

И конечно же играйте со своим ребенком. Ведь игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности. Поощряйте детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят.

«Играйте с детьми - это замечательно укрепляет психологическое здоровье ребёнка!»

«Здоровье ваших детей – в ваших руках»!

