

## Правила здорового образа жизни школьника

- Сбалансированное и вкусное питание.
- Спортивные занятия и подвижные игры.
- Закаливание.
- Распорядок дня, баланс повышенной активности и сна.
- Соблюдение норм гигиены.
- Отказ от вредных привычек.

### Режим сна

Режим сна стоит подбирать индивидуально в зависимости от потребностей и привычек ребёнка. Не принуждайте его вставать рано, но и поощряйте поздний подъём также не стоит. Если малыш любит просыпаться в 9 утра, не нужно насильно поднимать его в 7 часов, зная, что так «правильнее». Дети в раннем возрасте находятся в большем контакте со своим организмом, нежели взрослые люди. Поэтому если ребёнок, ложась в 21 час, сам встаёт в 6 утра, это и есть его норма.

- До 6 лет норма для детского организма — 12 часов сна, включая дневной 1,5-часовой послеобеденный отдых.
- Для 7 лет — 10–11 часов, также включая дневной сон длительностью 1 час.

Послеобеденный сон — очень важная часть распорядка дня ребёнка. При правильном графике сна дневной отдых способствует отсутствию гиперактивности и перевозбуждения.

Если ребёнок хочет знать, почему родители ложатся позже, объясните, что каждому возрасту соответствует свой распорядок дня. Можно также заметить, что многие взрослые хотели бы спать столько же, сколько и малыш.

## Психологическое здоровье

Эмоциональное состояние детей зависит от психологической атмосферы в семье. Основные причины многих детских болезней — отрицательные эмоции, замалчивание своей душевной боли, неуслышанность, [стресс](#), переутомление и семейные конфликты.

Если ребёнку дома эмоционально комфортно и спокойно, он будет счастлив и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Тяжёлое эмоциональное состояние со временем перерастает в психосоматические заболевания, от которых ребёнку придётся избавляться десятилетиями с помощью психотерапевта. Ребёнку и подростку нужна любовь, понимание и принятие его неидеальности, как и каждому из нас. Взрослые — это те, кто может давать эту любовь, несмотря на стресс, конфликты и разочарования.

## Правильное питание для детей

Ребёнку в дошкольном возрасте рекомендуется [четырёхразовое питание](#). Три раза в день необходимо есть горячую еду. Сбалансированное меню очень важно, но не меньшее значение имеет подход к еде. Стоит дать ребёнку понять, что еда — это то, что даёт силы, питает нас, делает наше здоровье крепким, а настроение хорошим. Но главное — не заставлять ребёнка есть и доедать всё до конца.

Хороший способ формирования грамотного отношения ребёнка к еде — диалог. Ответы на вопросы «Что бы ты хотел на ужин?» и «Сколько тебе положить?» возвращают в малыше чувство ответственности и самостоятельности с ранних лет. Естественно, ребёнок не всегда будет доедать всю порцию, которую заказал. Но, если он выработает привычку решать, что ему нужно, с малых лет, в будущем это поспособствует принятию ответственных решений.

## Рекомендации по составлению рациона питания ребёнка:

- Половина рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т. д.).

- Четверть рациона должна состоять из крахмалосодержащих продуктов (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.).
- Оставшаяся часть рациона — это нежирное мясо (курица, индейка или постная говядина) и рыба.

К меню добавляйте фрукты и нежирное молоко.

Не стоит запрещать ребёнку употреблять вредные продукты: газировку, чипсы, фастфуд и т. д. Запретный плод сладок — не давая возможности детям попробовать то, что им хочется, мы провоцируем их на срыв. В будущем это может привести к перееданию и различным заболеваниям пищеварительного спектра. Разрешайте ему в умеренных дозах есть то самое вредное. Хороший способ — приурочить обед в ресторане быстрого питания к какому-то мероприятию, например к сеансу в кино или походу к врачу.

## **Здоровый образ жизни и спорт**

Для каждого малыша главный пример и мотиватор — родители, поэтому активный образ жизни должны транслировать именно они.

Например, летом можно устроить велопрогулки, катание на самокате, роликах, игры в футбол, волейбол, баскетбол. Ходите также вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы. Зимой катайтесь на санках, коньках, лыжах. Это не только хороший метод воспитания и развития ребёнка, но и прекрасная возможность сплотить семью.

## **Кружки и секции**

Спортивные секции, конечно же, дают достаточное количество [спортивной нагрузки](#) для тела, но проблема в том, что «здоровья» в жизни ребёнка может стать слишком много. Спорт далеко не всегда способствует оздоровлению, чаще он ориентирован на достижение целей. Если хотите, чтобы ребёнок был здоров, не отдавайте его в профессиональный спорт. Достаточно детского футбола или танцев, не спортивных, а развивающих.

## **Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей**

1. Начинайте с себя и будьте примером для ребёнка в подходе к жизни и к удовольствию от неё.
2. Не передавливайте, учитывайте особенности и характер вашего ребёнка.
3. Обсуждайте. Обсуждайте всё.
4. Не устанавливайте табу. Раскрывайте запретные темы.
5. Делайте всё с удовольствием, тогда ваш малыш будет счастлив.

## Рекомендации родителям по вопросам воспитания детей

1. Прибегайте к помощи юмора, но не для того, чтобы подразнить ребенка, а чтобы разрядить напряжение. Даже если вы подумаете о чем-нибудь забавном, не упоминая о нем вслух, это поможет вам расслабиться.
2. Не пытайтесь манипулировать ребенком, упрекая в том, что он ранит ваши чувства. Скажите, что его поступок "разочаровал" вас.
3. Если вы раздражены чем-либо, не имеющим отношения к вашему ребенку, объясните своему малышу, что у вас выдался тяжелый день. Малыши умеют быть чуткими.
4. Не забывайте о физических упражнениях - хорошая форма важна для общего ощущения бодрости нас самих и наших детей.
5. Не обсуждайте с другими людьми поведение своего ребенка так, как будто его нет рядом. Вы можете невольно спровоцировать вспышку непослушания. Относитесь к ребенку с уважением.
6. Не просите посторонних людей сделать замечание вашему ребенку и не ждите, что они сделают это сами. Дети чувствуют себя увереннее, если эту обязанность берут на себя родители.
7. Один из способов отказаться от разрушительной дисциплины - избегать возможных конфликтов, определите что влияет на непослушание ребенка и старайтесь устранять это или придумайте новый подход.
8. Как родители вы имеете право установить несколько обязательных правил.
9. Если ваш ребенок опрокинул тарелку с едой на себя, если вам не удастся найти его последнюю пару носков и вы чувствуете, что у вас лопается терпение, помните: завтра наступит новый день. Никто из нас не совершенен.

# Родительское собрание "О методах и стилях семейного воспитания"

“У ребенка одна модель мужчины и женщины – его отец и мать. Всегда, в течение всей жизни, сыновьи глаза взирают на наши души”.  
(Э. Базен, французский писатель)

## Задачи:

- показать родителям важность и значимость семейного воспитания;
- познакомить родителей с методами, приемами и стилями семейного воспитания;
- способствовать приобретению практических знаний по развитию положительных эмоций младших школьников.

**Вопросы для обсуждения:** стили семейного воспитания; методы и приемы семейного воспитания; практические приемы по воспитанию положительных эмоций у ребенка.

**Подготовительная работа:** подбор материала по теме; подготовка презентации “Стили семейного воспитания”; подготовка памятки, теста для родителей; выполнение рисунков детьми “Моя семья”.

## 1. Выступление учителя

-Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о методах и стилях семейного воспитания.

В доме появилось беспомощное забавное существо- ребенок. И странное дело: существо еще не научилось толком глядеть на белый свет. А уже подчинило себе всех окружающих. “Окно не открывать! Лялю продует”. “Завесить лампу! Кисаньке в глаза светит”.

Вроде все правильно: малютку недолго и простудить, новорожденному нужен покой, стерильная соска, двадцать пеленок на день и много чего еще. И все же опасайтесь переусердствовать. Время идет, накручиваются дни в недели, недели - в месяцы, лялечка уже сидит, лопочет, она уже делает шаги...

Осторожно! Нежные, любящие мамы и папы, не превращайтесь в добровольных рабов своих ребятишек. Ведь у лялечки прорезываются не только зубы, но и характер. Дети не рождаются лживыми, жестокими, коварными, злопамятными, наделенными еще какими – то заведомыми пороками.

Наверное, что-то передается по наследству, но преимущественно все недостатки приобретаются, вырастают, гложут или распускаются пышным цветом в прямой зависимости от условий, в которых формируется человек.

Методы воспитания многообразны, по своей сущности они едины в школьном и семейном воспитании. Однако в семье их применение носит более индивидуализированный характер, окрашивается особой эмоциональностью, родительской любовью.

Выбор методов воспитания определяется целями, которые ставят перед собой родители. Например, если хотят добиться послушания ребенка, то все воспитательные воздействия сводятся к одному: меньше рассуждай, а выполняй то, что требуют взрослые. Если в ребенке видят и формируют личность, то учат его видеть и поступать самостоятельно, проявлять инициативу, организованность.

Характеризуя методы воздействия на сознание, следует, прежде всего, выделить **метод убеждения, разъяснения, требования, внушения**.

Наиболее распространенным методом в семейном воспитании является **требование**. Оно может быть прямым (“сделай”, “сходи”, “убери”) и косвенным (совет, просьба, пожелание). Требования нужно варьировать.

Родителям нужно помнить, что требование – распоряжение срабатывает при учете ряда условий, а именно:

- *в семье должен царить спокойный, уравновешенный тон;*
- *распоряжение должно быть коротким, не должно вызывать сомнений в его правильности и неизбежности;*
- *распоряжение должно отдаваться доброжелательно;*
- *нельзя проявлять педантизм, нужно считаться с просьбами и делами детей. Уступать, но не отменять: “хорошо, не можешь сегодня – сделай завтра”.*

**Убеждение** – главный, но не универсальный метод. Поэтому младшим школьникам лучше разъяснять нормы морали исходя из необходимости разъяснения того, почему одно хорошо, а другое плохо. Здесь велика **роль наглядности**. Тон разговора должен быть доверительным. Если ребенок возбужден, лучше отсрочить обсуждение, дать ему возможность успокоиться, а затем высказаться до конца. Родители должны учитывать эмоциональное состояние детей. Очень важно верить ребенку, а свои выводы - аргументировать. Такие разговоры должны стать минутами духовного общения в семье. Взгляды, суждения детей могут быть ошибочны, переубеждать их нужно тактично, оперируя убедительными актами, жизненными примерами, а, не просто навязывая свое мнение. **Внушение** оказывается действенным, если дети вообще легко внушаемы, а также, если находятся в состоянии растерянности, психологической депрессии.

*Когда у ребенка неприятности – не нужно его ругать. Лучше действовать внушением. При этом важное значение имеет авторитет родителей. Ребенок, учитывая их знания, опыт, благородство, честность, доверяет им.*

В семейном воспитании велика **роль примера родителей** во всех аспектах жизни детей, особенно в воспитании культуры чувств: сопереживание, сочувствие, сострадание.

В методах формирования **нравственного поведения** главным показателем воспитанности являются поступки детей. Приобретение опыта нравственного поведения начинается с приучения к послушанию, порядку, организованности. Нужно добиваться, чтобы дети поступали в соответствии со своими взглядами, убеждениями. Этому способствуют выполняемые ими систематические поручения; наличие обязанностей, ответственность перед другими членами семьи, упражнения

в хороших делах. Можно применить **метод естественных последствий**: “Насорил - убери”, “Поломал – почини”.

**Игра, режим дня** – также важнейшие методы воспитания в семье. А также следует помнить о методе переключения внимания ребенка, позволяющего избежать ненужного нервирования детей, подавления их “я”, обеспечивая при этом послушание и развитие самостоятельности.

При использовании **метода стимулирования поведения** многие родители подсознательно воспитывают своих детей по своему образу и подобию, нередко так, как их самих когда – то воспитывали. “Меня отец бил, и я благославляю его руку, потому что благодаря этому стал порядочным человеком”, - говорят некоторые самодовольные родители. А ведь главным источником недостатков в личности ребенка являются унижения и побои. “Родителям хочется видеть сразу результат воспитательного влияния, запугать, усмирить, сделать больно”. Наказание выполняет роль возмездия. Такие дети потом сами начинают унижать других, в них развивается жестокость, агрессивность.

Желание родителей любой ценой сломить упрямство детей напоминает пружину, сжимаемую до предела, которая затем или разжимается и бьет, или ломается. У ребенка утрачиваются очень ценные качества – вера в себя, самостоятельность и многое другое. Наказания должны соответствовать проступку и быть направлены на разрушение опыта отрицательного поведения, тормозить развитие отрицательных качеств.

**Используя метод поощрения**, важно не допускать захваливания, задаривания. Излишние материальные блага растят потребителя, иждивенца. Лучшее поощрение – похвала, одобрение, наслаждение от совместного труда, удовлетворение от добрых дел.

В педагогике существует несколько подходов к классификации методов воспитания. Например, применительно к семье может быть использована классификация методов воспитания, разработанные профессором И.П. Ивановым. При таком подходе, основанном на идеях методики коллективной творческой деятельности, внимание родителей обращается на следующие три группы методов:

#### 1. Методы родительского побуждения

- Методы увлечения радостной перспективой доброго дела, творческого поиска, увлечение героическим, красивым и прекрасным, необычным и веселым;
- Методы родительского поощрения: одобрение словом, мимикой, жестом, взглядом, рассуждениями;
- Методы родительского требования, контроля, напоминания, помощи, осуждения;
- Методы доверия к ребенку, родительского внушения, обращения к ребенку за помощью.

#### 2. Методы родительского убеждения



В эту группу входят методы убеждения на собственном опыте, короткое разъяснение, беседа – размышление, обсуждение собственного опыта и опыта других с извлечением уроков на будущее, спор, основанный на взаимоуважении и взаимной требовательности.

### 3. Методы родительского приучения

В эту группу входят оптимальный режим и микроклимат семьи, поручение, семейные традиции.

Важнейшим условием семейного воспитания является правильный выбор и разнообразие методов. Большую роль в семейном воспитании играет **личный пример родителей**. Этот метод является комплексным, он может быть отнесен к каждой из трех групп методов. Но бывает, что личного примера мало. Так, для воспитания трудолюбия у детей недостаточно одного только примера родителей - тружеников. Личный пример достигает цели в сочетании с приучением, контролем, разъяснением.

Многие родители хотят знать, что делать, когда ребенок не слушается и постоянно нарушает правила поведения.

Вот один из методов применения родительского приучения.

*Существует четырехступенчатый метод, который называют корректирующим обучением или воспитанием. Корректирующее воспитание можно применять, когда ваши дети спорят, дерутся, препираются и т.д.:*

- дети не слушаются, когда, например, вы говорите, чтобы они готовили уроки;
- убрали одежду, игрушки и т.д.;
- дети постоянно оспаривают ваши решения, например, жалуются и препираются, когда вы не разрешаете им пойти погулять с друзьями.

Этот метод предполагает четыре последовательных шага:

*Шаг 1. Остановите неправильное поведение.*

*Шаг 2. Сообщите “последствие”.*

*Шаг 3. Опишите, что вы хотите.*

*Шаг 4. Потренируйте то, что вы хотите.*

Например, Наташа Н. не выполняла домашние задания к приходу мамы с работы и все вещи в её комнате всегда были разбросаны.

Шаг 1. Мама: - Ты не выполнила домашние задания или ты их плохо выполнила (у тебя разбросаны вещи) и т.д.

Шаг 2. - Завтра ты не будешь смотреть мультики (играть на компьютере и т.д.).

Шаг 3. - Я хочу, чтобы к моему приходу были выполнены уроки и убраны вещи в твоей комнате.

Шаг 4. - Так что ты будешь делать в следующий раз?

Дочь: - Я сделаю уроки и убегу свои вещи в комнате.

Мама: - Вот давай сейчас сделаем это вместе, чтобы ты знала, как надо это делать правильно, аккуратно и т.д.

Каждый вечер контролировать, как ребенок выполняет задания, убирает вещи, направлять действия ребенка или делать вместе, пока ребенок не научится самостоятельно справляться с поручениями.

### **Полезные советы:**

- *сохраняйте спокойствие;*
- *не перескакивайте с проблемы на проблему;*
- *дайте ребенку возможность исправиться;*
- *будьте последовательны.*

Методы воспитания в семье находятся в прямой зависимости от стиля семейного воспитания. От стиля семейного воспитания в значительной степени зависит психическое и в целом общее развитие ребенка. Поэтому, уважаемые родители, мы сейчас с вами ознакомимся со стилями семейного воспитания, посмотрев презентацию

2.Просмотр презентации “Стили семейного воспитания”, выполненная в PowerPoint.

### Приложение 1.

3.После представления различных стилей семейного воспитания, обсуждения - родителям предлагается поделиться своими выводами и предложениями.

Дети, как известно, отличаются друг от друга не только по возрасту, темпераменту, уровню знаний и жизненному опыту, степени воспитанности, по особенностям восприятия окружающего мира, но один и тот же ребенок постоянно изменяется. Замечая или не замечая этих перемен, родители не редко не затрудняют себя выбором нового комплекса приемов и методов семейного воспитания, тогда как требуется родительская мудрость, прозорливость, огромное терпение. Умение в каждом конкретном случае, в каждой ситуации исходить из того, что именно в данный момент важно для ребенка, осознанно им, а значит, приведет к положительным результатам в будущем.

Сдружив детей с малолетства, воспитывая их в атмосфере любви и доброжелательства, предоставляя им достаточно свободы, расчетливо ставя в такое положение, когда старшие вынуждены заботиться о младших, вы в наибольшей степени гарантируете счастливую жизнь своим детям.

4.А сейчас мы с вами узнаем, какие вы родители. Предлагается тест “Какой ты родитель?”, в котором они должны отметить наиболее часто употребляемые фразы.

### Тест “Какой ты родитель?”

Сколько раз тебе повторять!	2
Посоветуй мне, пожалуйста!	1
Не знаю, что бы я без тебя делала!	1
И в кого это ты только уродился?	2
Какие мы замечательные друзья!	1
Ну на кого же ты похож?	2
Вот я в твоё время	2
Ты моя опора и помощник!	1
Ну что за друзья у тебя?	2
О чём ты только думаешь?	2
Ах, какая ты у меня умница!	1
А как ты считаешь, сынок?	1
У всех дети, как дети, а ты...	2
Какой ты у меня сообразительный!	1

Родители выполнили тест. Подсчитали набранное количество баллов. После этого дается ключ теста.

#### Результаты теста

**7-8** баллов – вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности!

**9 -10** баллов – вы непоследовательны в общении со своим ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

**11 -12** баллов – вам необходимо быть к ребенку повнимательней. Вы пользуетесь у него авторитетом, но он нуждается в любви и ласке.

**13 -14** баллов – вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Постарайтесь уделять ему больше внимания, прислушивайтесь к его словам.

## 5. Анализ и подведение итогов теста

## 6. Анализ ситуаций из жизни класса

Сейчас, уважаемые родители, вам предлагаются задачи на семейное воспитание.

Родители обсуждают ситуации в группах. Каждая группа получает ситуацию, которую необходимо разрешить таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и она не вызвала у него негативных эмоций.

1. Ваш ребенок получил плохую оценку по предмету. Накануне он долго учил, а результат плачевный.
2. Вы многократно повторяете своему ребенку: “Делай уроки!” ребенок не реагирует.
3. Ваш ребенок ничего не рассказывает вам, и лишь от посторонних людей вы узнаете, что он ведет себя в школе плохо.
4. Ваш ребенок дерется с другими детьми, в школе на него постоянно жалуются.

Каждая группа обыгрывает свою ситуацию. Обсуждение каждой ситуации родителями: какие еще решения выхода из данных ситуаций можно найти.

## 7. Презентация выставки детских рисунков “Моя семья”

Родители знакомятся с работами своих детей.

## 8. Подведение итогов родительского собрания

Заканчивая наше собрание, хочется сказать, чтобы вы, уважаемые родители, всегда помнили, только добрый пример отца и матери могут дать добрые всходы.

Сотрудничество в семейном воспитании принесет свои плоды тогда, когда родные и близкие люди, без которых ребенок не мыслит своей жизни, найдут в себе силы и мужество каждый день учиться быть настоящей Матерью и настоящим Отцом. Пусть эти родительские истины помогут вам в воспитании ваших детей, постарайтесь следовать им в самых трудных жизненных ситуациях, любите своего ребенка и дорожите его любовью к вам!

Родителям раздается памятка “Родительские истины”.

### **Памятка “Родительские истины”**

- Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!
- Не унижайте своего ребенка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что ими будете вы.
- Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти.
- Не налагайте запретов. В природе ребенка – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом.
- Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.

- Не идите на поводу у своего ребенка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.
- Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. **Учите своего ребенка смеяться над собой!** Это лучше, чем над ним будут смеяться другие.
- Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он просто их не слышит!
- Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих “да” и “нет”.
- Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и во взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!
- Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благородных детей!

#### 9.Принятие решения родительского собрания.

*С проектом решения родительского собрания выступает председатель родительского комитета:*

- 1.Рекомендовать семьям чаще использовать благодарность, похвалу и поощрение за выполнение ребенком той или иной работы.
2. Рекомендовать чаще привлекать ребенка к совместному труду. Включать в трудовое воспитание ребенка игру и игровые приемы.
3. Рекомендовать чаще давать ребенку добрые и полезные советы. Поощрять творческий подход ребенка к выполнению поручений.
- 4.Рекомендовать родителям учащихся изучить психолого-педагогическую литературу по вопросам семейного воспитания.