**«Школа ответственного родителя»**

 **Встреча психолога с родителями в клубе «Мы вместе»**

**Тема «Здоровый образ жизни»**

**Пояснительная записка**

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека.

 Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни. Одной из основных задач семьи признана забота о сохранности жизни и здоровья, о физическом развитии и воспитании своих детей.

**Цель:**

Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

-Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние  человека.

-Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

-Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

-Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

**Актуализация**

Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья  детей. Наша встреча способствует формированию у участников проекта «Школа ответственного родителя» мотивации к здоровому образу жизни.

Ход встречи:

**1. Релаксация: (настрой на диалог)**

Утром ранним кто–то странный
Заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом,
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Уважаемые родители, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На доске буквы З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемежку).

Составьте из данных букв слово. Совместно составляем слово « Здоровье».

**2. Сообщение темы и цели встречи**

*Психолог*:

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Интервью. (психолог проводит интервью с участниками встречи)

 -Что значит быть здоровым?

*(*Быть здоровым – это значит жить без болезней, …

*-* Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

*(*Образ жизни, окружающая среда, питание).

*-* Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни?

*Психолог*: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

**3.Режим дня**

*Психолог*: Давайте вспомним, что такое режим дня?

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: отдых, труд, питание, сон. Он помогает человеку становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня написали ребята, которым было предложено подготовить сообщение по  этой теме в нашей тетради.

*-«*Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня:

* Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
* Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
* Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
* Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
* В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
* В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.
* Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
* Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.
* После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
* В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.
* Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.Сон в 21.00- 21.30. Детям  9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

**- А ваша семья соблюдает режим дня? (дискуссия)**

**4. Правильное питание.**

*-Психолог*: Зачем человек ест?

(Без еды человек не  может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни).

Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы?

*-Психолог*: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов*. ( Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)*

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. ( обсуждение)

**5.Закаливание**

*-Психолог*: А как человек может закаливать свой организм?

*(*Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи  нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на  бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же  к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

**6. Соблюдение правил гигиены.**

Чисто жить – здоровым быть!

*Психолог:* Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

( руки, ногти, уши, зубы, лицо, конечно, надо  не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**7.  Не заводи вредных привычек.**

*«*Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )

На доске :      Да!                Нет!

                     спорт           алкоголь

                     жизнь          курение

                     книги          наркотики

*Психолог*: Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт ( алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики - особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов  убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье, задумайтесь, зачем его травить?!

**8. Памятка здорового образа жизни.**

Психолог:  Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни.

1. Соблюдать чистоту!

2.Правильно питаться!

3.Сочетать труд и отдых!

4.Больше двигаться!

5.Не заводи вредных привычек!