**Конспект выступления на родительском собрании «Роль семьи в формировании**

**Здорового образа жизни ребенка с ОВЗ»**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Какое же определение здоровью даётся в толковом словаре И.Ожегова: "здоровье - это такое состояние, при котором человек способен максимально использовать свои физические и энергетические ресурсы, чтобы реализовать свои способности и произвести потомство".

Современный мир с его экономическими кризисами, увеличением числа разводов, ухудшением качества образования, постоянными стрессами и прочими «прелестями» цивилизации истощает людей физически, эмоционально и духовно.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогали нам понять, как они видят мир.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребенка. За последние десятилетия отмечается стабильная тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. На его формирование оказывают многие факторы, но особое место занимают семейные факторы. Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и отношение к своему здоровью, заботиться о его физическом и психическом развитии.

Актуальность проблемы формирования образа жизни ребенка в семье определена тем, что образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья человека, а также тем, что формирование других семейных факторов риска развития заболеваний определяется поведением семьи (образом жизни) при выполнении семьей ее функций. Прежде всего, таких как

медицинская, направленная на сохранение здоровья,

воспитательная, направленная на первичную социализацию ребенка,

психологическая, направленная на сохранение психологического здоровья,

репродуктивная, направленная на воспроизводство населения,

производственная, направленная на жизнеобеспечение семьи, и

культурная, направленная на саморазвитие семьи.

Почему сегодня так остро стоит вопрос о создании полноценной, здоровой семьи? Потому что только такая семья может стать национальным достоянием общества. А для этого необходимо формировать здоровый образ жизни и, прежде всего, это следует начинать с самого рождения ребёнка. Необходимо совершенствовать семейную политику государства, обеспечить право каждой семьи на комфортную, безбедную жизнь, право каждого человека на выбор семейных ценностей и образа жизни, разработать и реализовывать меры, в том числе экономического порядка, по поддержанию семьями нравственной культуры, образа жизни, соответствующего сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию устойчивых навыков и положительной мотивации к сохранению его основ при формировании самостоятельной семьи, повысить информированность родителей о роли семейных факторов в формировании здоровья ребенка и о путях их коррекции.

В последние годы у нас в стране наблюдается ряд тенденций сигнализирующих об ухудшениях состояния ребенка. Среди выпускников школы лишь каждый пятый может считаться здоровым. За период обучения в школе число детей с нервно-психическими отклонениями и расстройствами увеличивается в 4 раза, близорукость возрастает в 10 раз. Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. По данным Министерства здравоохранения РФ у 30 % школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Психологи фиксируют отход от возрастных норм памяти, внимания, мышления.

Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда неумолимо множится количество внешних раздражителей – шум, обильный, перенасыщенный поток информации, перенаселенность больших городов, когда цивилизация на каждом шагу уготавливает для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей.

И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они и без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью. Чтобы дети отдавали себе отчет в том, что и сегодняшняя и вся их будущая взрослая жизнь, вся их профессиональная, общественная, семейная дееспособность будет зависеть от того, здоровы или нет их сердце, легкие, мозг, нервы и другие органы и ткани. Однако существует такое состояние, когда все органы и системы функционируют вроде бы нормально, но на них воздействуют сильные дополнительные нагрузки, которые, если не учитывать их, легко могут вывести организм из равновесия. Школьники находятся под влиянием таких дополнительных нагрузок в течение длительного времени. Ведь, по сути, все, что происходит с ребятами в школе, является огромнейшей нагрузкой. А если учесть, что все органы и системы юного организма еще очень хрупкие, не сформировавшиеся, можно представить, какие тяжелые последствия при неблагоприятном стечении обстоятельств могут вызвать эти нагрузки. Вот почему от родителей требуется столько предупредительности, душевной зоркости, терпеливости, такта по отношению к детям.

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат, не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении. В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической- нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам.

Возникают проблемы перед семьёй и школой, которые должны быть решены, чтобы можно было успешно двигаться вперёд, это проблемы психологического характера. Прежде всего это психологические трудности, которые испытывают школьники в процессе учёбы. Как правило, это скрытые трудности, плохо осознаваемые самим школьником. У него ощущение, как будто он упёрся в какую-то невидимую стену, но он сам не понимает в какую; он осознаёт, что дело не клеится, но не знает из-за чего. Его жалобы неопределённы, и поэтому чаще всего взрослые не удостаивают их внимания. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным.

Каково же соотношение различных факторов влияющих на здоровье?

1.условия образа жизни и питания-50%

2.генетика и наследственность-20%

3.внешняя среда и природные условия-20%

4.здравохранение-10%

Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно. Цифры, связанные с проблемой здоровья говорят сами за себя. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьезными и мелкими, недостойными их участия в разрешении, объясняя, что в жизни есть более важные проблемы. И как жаль, когда за эти проблемы человек платит жизнью.

Проблема разрастается, она захватывает ребенка целиком, не дает ему жить полноценной жизнью, лишает его общения, привязанностей к друзьям и может привести к трагическому исходу. В такой ситуации родители никак не хотят понимать, что они могут сделать почти не возможное, поддержав своего ребенка личным примером. Но зачастую они идут по другому пути: покупают ребенку игрушки, вещи, делают дорогие подарки и т. д. Проблема не решается, на какое-то время она «засыпает», но, проснувшись, она превращается в лаву, которую просто невозможно остановить.

Еще одна школьная проблема — проблема отсутствия мотивов учения школьников.

Опросы, проводимые в школе, показывают; что некоторым ребятам, а их сейчас становится всё больше, в школе зачастую неинтересно, скучно и т. д. Для того чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь, родители находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и пожеланиям, в квартире появляется чудо современной техники — компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в день 2—3 часа, упиваясь компьютерными играми.

Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит часами, уже у компьютера. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка, — это 2-3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т. д. А если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него и появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится. Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Снижается его устойчивость к простудным факторам и действию патогенных микроорганизмов. Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно влияет на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми, счастливыми. Давайте поможем ребятам в этом.

Последуем совету Жан-Жака Руссо, жившего в XVIII веке. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель, – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Но современные мамы и папы по себе знают, каково это – оттащить современного подростка от телевизора или компьютера, перед которым тот готов сидеть часами. Однако, можно утверждать: Потребность в движении воспитуема, но может быть загублена.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Ребенок- школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

К сожалению физическому развитию в семье не уделяется особого внимания, только единицы прививают своим детям интерес к спорту и физической культуре. Пример родителей ничем не заменишь.

Без рвения и особого желания соглашаются родители на организацию и проведение активного отдыха вместе с детьми. А детям этого очень хочется, особенно детям младшего и среднего школьного возраста. Активный отдых просто необходим, тем более, что школьные учебные нагрузки сегодня чрезвычайно высоки.

Закаливание, гигиена кожи, уход за зубами, ногтями, волосами, гигиена одежды, обуви, жилища, борьба с вредными привычками – ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье.

Хорошо, когда ребёнок ест, ложится спать, садится за уроки в одно и то же время. Его организм должен быть готов к предстоящему виду деятельности. Такой ребёнок и ест с аппетитом, и засыпает быстро, и не раскачивается долго, принимаясь за уроки – а, значит, на всём экономит время и меньше устаёт. В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, сами взрослые зачастую бывают весьма недисциплинированны в выполнении этого.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является формирование у детей и подростков здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни—индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для протекания физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух»

*Одно из важных* - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

*Второе условие*- тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение - великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

*Третье условие* - повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Современные исследователи выделяют наиболее актуальные воспитательные функции семьи:

- влияние семьи на ребенка сильнее всех других воспитательных воздействий. С возрастом оно ослабевает, но никогда не утрачивается полностью;

- в семье формируются те качества, которые нигде, кроме как в семье, формированы быть не могут;

- семья осуществляет социализацию личности, является концентрированным выражением ее усилий по физическому, моральному и трудовому воспитанию. Из семьи выходят члены общества: какая семья - такое общество;

- семья обеспечивает преемственность традиций;

- важнейшей социальной функцией семьи является воспитание гражданина, патриота, будущего семьянина, законопослушного члена общества.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Школьное воспитание помогает сформировать навыки ЗОЖ, но на первом месте всегда будет семья. Дети во всём подражают родителям, даже если в подростковом возрасте отрицают это. Семья – это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Школа, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут.

Если родители желают здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;

Можно предложить родителям следующие рекомендации:
- Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:
- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.
2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:
- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах:
- не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
- не выносите сор из избы;
- не делите труд в семье на мужской и женский.
3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:
- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи:
- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.
4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:
- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
- не жалейте времени для культурного совместного отдыха;

- приобщайте детей к миру литературы.
5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:
- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.
6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.