**Родительское собрание на тему:**

**«ЗОЖ – путь к счастливому будущему».**

**Описание:** материал родительского собрания предназначен для педагогов, работающих в колледжах. Дает практические советы по формированию у подростков привычки к здоровому образу жизни.

**Цель:** оказание практической помощи родителям учащихся в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и колледжа в приобщении детей к ЗОЖ;
- дать родителям практические советы.
**Оборудование:** презентация «Поговорим о здоровом образе жизни», компьютер, мультимедийный проектор, экран, маленький мяч или другой предмет для тренинга, магниты и лепестки цветов из бумаги.
**Вид собрания:** групповое, тематическое.
**Участники собрания:** классный руководитель, родители учащихся.
**Формы проведения:** тренинг, беседа, опрос, демонстрация.
**Предварительная работа:** анкетирование родителей и анализ опроса родителей по теме собрания.
**Ход собрания**

**Организационный момент**
Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я пригласила вас на родительское собрание, чтобы поговорить о важной теме – продолжении формирования навыков здорового образа жизни у ребят. Именно самые близкие люди, которыми вы являетесь детям, должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Взрослая жизнь, смена привычной школьной обстановки, период адаптации и привыкания к новому распорядку, приобретения новых друзей таит в себе много опасностей и искушений. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек, привить такую необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.
**Психологический тренинг**
А начать наш диалог мне бы хотелось с психологического тренинга, который позволит нам познакомиться и побольше узнать друг о друге. Приглашаю вас сесть в круг. В первую очередь давайте представимся. Я буду передавать мяч по кругу, а тот, у кого он окажется в руках, должен назвать свое имя и род деятельности. *(Идет представление родителей).*Теперь предлагаю рассчитаться на первый, второй. *(Родители выполняют задание).* Вам предстоит беседа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем партнере как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. *(Родители беседуют, после чего проходит обсуждение полученной информации. К примеру, мой партнер – Ольга, мама Иванова Саши, очень любит активный отдых на природе, использует каждую свободную минуту, чтобы привить любовь Саше и его брату Диме к походам, пешим прогулкам по набережной Иртыша, экскурсиям в лес. Семья ежегодный отпуск проводит, выбираясь из города в незабываемые уголки нетронутой человеком природы. В выходные дни дети очень любят ходить с мамой в бассейн, а зимой становятся завсегдатаями лыжной базы, где можно с удовольствием пройтись по лыжне и покататься на санках с горки).*

Теперь, когда мы с вами познакомились поближе, я хочу перейти к анализу предварительного анкетирования на тему здорового образа жизни.

Вопросы анкеты:
1. Как часто Вы общаетесь с ребенком, затрагивая вопросы приобщения к здоровому образу жизни?
2. Посещает ли Ваш ребенок спортивные секции? Какие?
3. Как много времени Ваш ребенок проводит у компьютера?
4. Говорите ли Вы с ребенком о пагубности вредных привычек? Какую роль играет Ваш личный пример?
5. Знакомитесь ли Вы с литературой по данной тематике?
6. Какие вопросы, касающиеся формирования привычки здорового образа жизни, хотели бы Вы обсудить на предстоящем родительском собрании?

**Беседа:**
Уважаемые родители! Нашу беседу я хочу начать с показа презентации «Поговорим о здоровом образе жизни».



Ваши дети находятся в непростом возрастном периоде, называемом подростковым. Они становятся все более независимыми, на первый план выходит общение с друзьями, желание добиться признания в кругу сверстников, а отношения с родителями не всегда строятся так, как нам того хотелось бы. Тем важнее в этом периоде уметь найти подход к своему ребенку, держать руку на пульсе событий, происходящих в его жизни. Здесь большую ценность имеет искреннее желание принимать участие в жизни ребенка, при этом важны любые мелочи, начиная с элементарного умения выслушать, дать дельный совет, до совместного участия в различных мероприятиях.
Вспомните, как давно Вы говорили со своим ребенком по душам? Когда в последний раз он делился с Вами своими проблемами?
*(Идет обсуждение ответов родителей).*
Только тогда можно будет наладить контакт с ребенком, когда он будет видеть искренний интерес к своей жизни с вашей стороны, вашу готовность помочь словом и делом, своим личными примером, в том числе и в вопросах приобщения к здоровому образу жизни. Бессмысленно читать подростку нотации о вреде компьютерного излучения, опасности потери зрения, если вы сами, приходя с работы, с удовольствием занимаете место в теплом кресле у голубого экрана и надолго там задерживаетесь. Не лучше ли позвать сына или дочь на прогулку по вечернему парку и заодно в спокойной обстановке обсудить события уходящего дня? Также не достигнут цели скучные лекции о запрете курения, о его вреде для здоровья, если вы сами пренебрегаете основными аргументами своей речи.
Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в колледже, то я считаю целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям. Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, ведь наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания, несомненно, оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами, пожалуйста, событиями тех далеких дней, которые оставили неизгладимый след в вашей памяти. Как ваши родители помогали вам понять, что здоровье – бесценный дар природы, и очень важно его сохранить?
*(Родители выступают, идет обсуждение выступлений).*
Хочу отметить, что очень порадовали выступления родителей, однако, обращаю ваше внимание на то, что, к сожалению, не каждый из вас нашел, что сказать, поэтому предлагаю, чтобы подобная ситуация не повторилась с вашими детьми, принять совместную программу формирования здорового образа жизни у учащихся группы «Дети, родители, колледж – мы за здоровый образ жизни!» Сейчас я предлагаю вам создать нашу цветочную полянку. Каждый из вас получит лист цветной бумаги, вырезанный в форме лепестка, на котором я попрошу записать мероприятие по формированию здорового образа жизни, которое вы могли бы помочь организовать и провести совместно с учащимися нашей группы в течение учебного года.
*(Родители пишут, листы с ответами магнитами прикрепляются к доске, образуя несколько цветов).*

Примеры мероприятий, которые записали родители:
- совместный поход в спортивно-оздоровительный комплекс «Астана» для катания на коньках;
- поездка в дом отдыха «Черноярская жемчужина» - прогулки по осеннему лесу, катание на велосипедах, роликах, скейтах, активные игры;
- турнир по настольному теннису среди учащихся группы и их родителей;
- «Веселые старты: папа, мама, я – дружная семья!»;
- проведение психологического тренинга «Скажи нет курению!»;
- проведение конкурса видеофильмов и презентаций, подготовленных учащимися совместно с родителями, о здоровом образе жизни семьи;
- поход в бассейн;
- поездка на лыжную базу, в программе – катание на лыжах, санках, снегоходах, чаепитье.

Посмотрите, какая замечательная полянка у нас получилась (названия мероприятий зачитываются, и обсуждается возможность и реальность их проведения, оговариваются примерные календарные сроки). Я попрошу родительский комитет остаться после собрания и составить календарный план претворения нашей совместной программы в жизнь. О каждом мероприятии я буду сообщать вам заблаговременно при помощи специальных памяток, передаваемых через детей. Прошу со всей серьезностью отнестись к взятым на себя обязательствам, это так важно для ребят!
А в заключение собрания я хочу предложить вам высказать свое мнение о его результатах, довольны ли вы тем, что появились перспективы совместных с детьми дел, будете ли стремиться к их воплощению в жизнь?
*(Мяч передается по кругу, и каждый из родителей, в чьих руках он оказывается, высказывает свою точку зрения).*
Уважаемые родители, благодарю вас за совместную работу, я очень рада, что вы оказались такими активными, надеюсь на наше плодотворное сотрудничество в течение обучения в колледже в деле формирования привычки к здоровому образу жизни у ребят! Спасибо!