

## Родительское собрание в форме круглого стола на тему: Здоровье

Конспект родительского собрания "Здоровье детей в наших руках"

**Цель:** добиться эффективного взаимодействия детского сада и семьи.

**Задачи:**

1. повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей посредством педагогического просвещения.
2. сформировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей.
3. создать настрой на доброжелательный и откровенный разговор с родителями.

**Ожидаемые результаты:**

1. Уровень компетентности большинства родителей по вопросам здоровьесбережения детей повысится.
2. Сформировано желание у родителей сохранять и укреплять здоровье своих детей.
3. В группе создана доброжелательная и доверительная атмосфера.

**Логика проведения:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие родители и гости! Мы рады Вас приветствовать на нашем родительском собрании, которое посвящено очень актуальной теме: здоровью наших детей. Собрание наше называется: «Здоровье детей в наших руках» и проходить оно будет в форме круглого стола. Детский сад, так же как и Вы заинтересован в том, чтобы наши дети были здоровы и полноценно развивались. И только наши с вами совместные, слаженные действия могут дать наиболее эффективный результат. Сегодня мы собрались, чтобы обменяться опытом и выбрать наиболее эффективные пути решения данной проблемы.

Я думаю, все согласятся, что забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Статистические данные, (которые отражены на сайте Федеральной службы государственной статистики) по России говорят о том, что здоровье детей с каждым годом ухудшается. Как вы думаете, что является причиной ухудшения здоровья детей? (Ответы родителей). Мы знаем, что основной причиной болезни является сам человек. Но так как за жизнь и здоровье несовершеннолетних детей несем ответственность мы, взрослые, то соответственно и причиной заболеваний наших детей в большинстве случаев, как ни печально это осознавать, являемся мы. Если мы с Вами осознаем всю важность и значимость данной проблемы на данном этапе, мы можем избежать многих проблем.

Как Вы думаете, из каких составляющих складывается здоровье человека? (Ответы родителей). Совершенно верно. Существует две основные составляющие здоровья: здоровье физическое и здоровье психическое. Давайте поговорим о влиянии мультфильмов и компьютерных игр на психическое и физическое здоровье детей. Просмотр мультфильмов играет важную роль в развитии ребёнка во всех аспектах — физическом, эмоциональном, мировоззренческом, интеллектуальном. Я бы хотела с вами поговорить о влиянии мультфильмов и компьютерных игр на психическое здоровье наших детей. Сегодня проблемой влияния "неправильных мультиков" на развитие психики детей задумываются специалисты всего мира. Психологи советуют родителям тщательно отбирать для своих детей мультфильмы и по возможности смотреть их вместе с ними, наблюдая за их реакцией. А вы, просматриваете незнакомые вам мультфильмы, прежде чем показать их своему ребёнку? (Ответы родителей).

Какие мультфильмы, на ваш взгляд, «полезные»? (Ответы родителей) Педагог записывает. Какие мультфильмы смотрят ваши дети дома? (Ответы родителей). Педагог записывает. Проводится анализ, смотрят ли дети то, что родители считают полезными.

Я бы Вам хотела озвучить мультфильмы которые психологи считают вредными для детской психики (Трансформеры, Покемоны, Винкс, Монстер Хай и др) . А какие вы можете назвать вредные мультфильмы? (Ответы родителей)

Но, стоит понимать, что мультфильм неотделим от детства, поэтому невозможно убрать анимацию из жизни ребенка, запретить ее. Более того, демонстративный запрет вызовет дополнительный интерес, к тому же вы лишите ребенка тем для общения со сверстниками. Лучше сесть рядом с чадом и разобрать досконально увиденное. Обсуждайте, узнайте точку зрения ребенка, задавайте вопросы. Подберите те мультфильмы, где герои красивы и добры, мужественны, смелы. Пусть малыш копирует хорошие манеры, тактичность и доброжелательность, пусть слышит и повторяет правильную речь, улыбается и учится дружить, а не старается быть первым во всем, мстить и злиться, как это делают большинство героев ненужных ребенку мультиков.

А теперь поговорим о не менее глобальной проблеме: компьютерные игры. К сожалению, влияние компьютерных игр на детей гораздо сильнее и негативнее, чем мы можем подумать, и расплачиваться за эти часы тишины и родительского спокойствия приходится по очень высокой цене.

Скажите, Вы разрешаете детям играть в игры на компьютере или на телефоне? (Ответы родителей). Наверняка вы слышали и читали, что компьютерные игры — не слишком полезное занятие для детей, но поскольку негативные эффекты обычно отсрочены во времени.

### **Влияние компьютерных игр на детей: здоровье физическое**

Разные «стрелялки», симуляторы, сюжетные игры – обычный вид досуга детей в возрасте от 6 лет и старше (если родители регулярно занимают компьютерными играми ребенка еще меньшего возраста, то все проблемы, о которых пойдет речь далее, возрастают в геометрической прогрессии).

Понаблюдайте, как ваш ребенок играет за компьютером: наверняка подолгу сидит в одной позе, с перекошенной спиной, уставившись в экран и не моргая. Педиатры и офтальмологи в твердят о пагубном влиянии компьютерных игр на здоровье детей. Длительное сидение в неправильной позе дает нагрузку на позвоночник и неокрепший еще мышечный корсет, ускоряет развитие сколиоза. Постоянное использование мышки может привести к тому, что у ребенка могут начать неметь и болеть пальцы правой руки (или левой, если он левша). Это так называемый туннельный синдром – однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавливанию нервов. Детские глазки, неотрывно, не моргая, следящие за происходящем на экране, получают колоссальную нагрузку. Вспомните – ведь даже у вас после долгого сидения за монитором, в глаза будто песка насыпали. Что же говорить про ребенка? Утомляемость глаз, их покраснение, «сухой глаз» — все эти признаки компьютерного зрительного синдрома окулисты наблюдают сегодня у многих детей. В результате — прогрессирующая близорукость, головные боли...

### **Влияние компьютерных игр на детей: здоровье психическое**

Если с влиянием компьютерных игр на неокрепший детский организм все более-менее понятно, потому что появляются жалобы на самочувствие, то психика – материя тонкая. Тут все может быть не настолько очевидно, но и последствия для нервно-психического здоровья ребенка могут быть гораздо тяжелее. Однозначно стоит обратить внимание на такие признаки: ваш сын или дочка, регулярно играющие в компьютерные игры, стали раздражительными, нервными, плохо управляемыми, появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам, энурез...

Так психика ребенка может компенсировать нагрузку, которую она получает во время компьютерных игр. Напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в «стрелялку», неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких неожиданных для родителей изменениях поведения. Искаженное мировосприятие – беда современных детей.

Отдельно хочется сказать про влияние компьютерных игр, связанных с насилием, на психику детей, особенно мальчиков, так как они традиционно являются целевой аудиторией игр, связанных с военными кампаниями, спецоперациями, битвами с монстрами и т.д.

СМИ, медики и учителя бьют в набат по поводу обострившейся проблемы детской жестокости.

Случаи, когда дети и подростки убивают своих сверстников, уже настолько часты, что даже перестали шокировать. А истоки этой «звериной» жестокости во многом оттуда, из компьютерных «игрушек», культивирующих силу.

### **У детей, много и часто играющих в «стрелялки», искажается мировосприятие:**

- ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк;
- ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать;
- за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет!

При этом не стоит думать, что уж ваша-то дочка, не играющая в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, «Веселой фермой» или «Салоном красоты», в полной психологической безопасности. Еще один аспект негативного влияния компьютерных игр на детей – игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой компьютерный питомец накормлен и счастлив, ферма процветает.

Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось. Что же можем сделать мы, родители, чтобы свести к минимуму отрицательное влияние компьютерных игр на своего ребенка? (Ответы родителей).

Вы правы, ничего нового тут не придумать – нужно интересоваться своим ребенком больше, проводить с ним время, показывать ему, что есть другие формы досуга – спорт, книги, настольные игры, хобби.

Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо вас!

И в завершение нашего мероприятия я бы хотела провести с вами небольшую игру. Я буду передавать мяч, а тот, у кого в руках он оказывается, должен продолжить фразу: «Чтобы мой ребенок был здоров, я должен...»