Презентация на тему: Как вырастить здорового ребёнка?

Подготовила учитель основ здоровья Горловской ОШ I-III ст. № 77
Кигель Е.В.

Цель презентации:

- Предоставить родителям информацию о том, как воспитать здорового ребёнка.
- Определить, какова роль семьи в формировании у ребёнка здорового образа жизни.
- Помочь родителям получить новые знания, которые им пригодятся в общении с ребёнком.

Вашему ребёнку исполнилось 10 лет

Психофизиологические особенности этого возраста.

Физическое развитие:

1. Начало полового созревания.
2. Временное увеличение массы тела – накопление резерва перед прыжком роста. У некоторых детей это может вызвать некоторое волнение – «я толстею». Поэтому задача родителей – успокоить ребёнка, объяснить, что это временное явление.
3. Неплохо, если ребенок будет посещать спортивную секцию.

Психическое развитие.

- Формируется логическое мышление.
- Переход от конкретного мышления к абстрактному. Но абстрактное мышление не очень хорошо развито. На этом этапе важно хвалить ребёнка не так за реальные достижения, как за активность и приложенные усилия.

Социальное развитие.

- Хотя у детей этого возраста большая зависимость от родителей и учителей, но в связи с переходом к основной школе, самостоятельность усиливается.
- Этот период – начало самоутверждения, установление социальной иерархии в классе, в компании.
- Ребёнок сравнивает себя, свои поступки с другими. Поэтому необходимо знать, кто окружает

Проблемы адаптации учеников 5-го класса.

- Переход от одного учителя начальной школы ко многим учителям разных предметов.
- Появление новых предметов с разными требованиями каждого учителя.
- Необходимость самостоятельно выполнять домашние задания (а не в группе продленного дня)
- Всё это может привести к снижению успеваемости и, как следствие, к волнению ребенка и стрессу.

Как помочь ребенку уменьшить влияние стресса?

- Не оставляйте ребенка наедине со своим волнением.
- Если ребенок взволнован, повернитесь к нему лицом и попытайтесь настроиться на его эмоциональную волну.
- Дайте понять ребенку, что вы понимаете его состояние.
- Позвольте ребенку самостоятельно двигаться в решении проблемы.
- Помните , Ваша задача – создать для ребёнка обстановку любви и заботы.

Любите своего ребенка!

Обнимайте ребенка несколько раз в день.

Формируйте у своего ребенка высокую самооценку

- Для этого помогите ребенку найти в себе всё то, что в нем есть хорошего.
- Хвалите своих детей за все, что считаете хорошим.
- Помните, что можно выражать свое неудовольствие по отношению к отдельным действиям ребенка, а не им вообще.
- Будьте способны выслушать ребенка и проявить к нему сочувствие даже тогда, когда у Вас нет готового ответа или решения.
- Воспитывайте в своем ребенке уверенность и независимость.

Как приучить ребенка к ответственности за свои поступки

- Ребенок в этом возрасте не способен предвидеть последствия своих поступков, анализировать все варианты своего поведения.
- Поэтому на этом этапе развития важно постепенно приучать обдумывать свои действия с учетом их последствий, помогать ребенку в принятии решений.
- Важно детям уделять больше внимания, заботиться о сохранении хороших отношений в семье.

Как правильно вести себя с ребенком.

- Доверяйте своему ребенку и уважайте его!
- Обеспечьте своему ребенку эмоциональный комфорт.
- Обеспечьте своему ребенку физическую безопасность.
- Следите за дисциплиной.
- Принимайте участие в жизни ребенка.
- Заботьтесь о себе, ведь Вы – пример для ребенка.
- Поощряйте детей заниматься тем, что им интересно.
- Отмечайте их успехи.

- **Помните, ребенку нужна Ваша *поддержка* и любовь!**

Использованная литература:

- 1.інновації змісту і технологій здорового способу життя/ Упорядники: О. Тимчишин, М. Коростіль. – Тернопіль:Астон,2002.
- 2.Воронцова Т., Пономаренко В. Розвиток підлітка. Огляд теорій розвитку особистості.