

## **Занятие тему: «Основы здорового образа жизни и содержательного продукта»**

### **Форма проведения: Лекция с элементами практики**

**Цель:** Способствовать формированию семейных традиций; развитие у детей и родителей интереса к совместному времяпровождению; психолого-педагогическое просвещение родителей.

### **Задачи:**

- Познакомить родителей с существующими семейными традициями;
- учить родителей определять значение семейных традиций на духовно-нравственное развитие членов семьи;
- учить родителей организовывать свободную досуговую деятельность своих детей.
- Формировать культуру общения взрослых и детей;
- Развивать понимание необходимости совместного досуга;
- Развивать коммуникативные умения;
- Развивать чувство юмора и уважения друг к другу;
- Воспитывать доброту и взаимопонимание в семьях воспитанников
- Ознакомить родителей с отрицательными и положительными факторами влияния сети Интернет на развитие детей, симптомами сетевой зависимости, с последствиями неограниченного пребывания за компьютером.
- Научит определять причины возникновения компьютерной зависимости.
- Обучить способам формирования семейных правил взаимодействия ребенка и компьютера.

**Оборудование:** Мультимедийное оборудование, ручки, лист формата А-4, цветок-ромашка, таблицы. мяч, записочки, ручки, методические рекомендации для родителей: «15 вопросов об игре», буклет «Вне игры» - советы подростку, бросившему игру, памятка подростку «Безопасная игра», памятка родителям «Игры недоброй воли». шары, тематические плакаты, изображение ракеты, звёзд и планет, столы и посуда для чаепития, веники, совки и вёдра по количеству участников, маленькие воздушные шары, фонограмма запуска ракеты, космической композиции, мелодии для испытаний; детский строительный материал.

### **План занятий:**

#### **1. Вводная часть**

- 1) Знакомство группы.

#### **2. Основная часть**

- 1) Традиции семьи как основа содержательного досуга.
- 2) Семейный праздник.
- 3) Психологическая безопасность детей в сети интернет.

### **3. Заключительная часть**

- 1) Обобщение занятия.
- 2) Упражнение «Я как родитель успешен потому, что...»

#### **1. Водная часть**

Мы очень рады, что сегодня Вы пришли к нам на занятие. Видно, что Вас интересует эта проблема.

##### **1) Знакомство группы**

Упражнение «Кто я». Родители по очереди называют свое имя и продолжают следующие три фразы:

1. Я хочу, чтобы.....
2. Я могу.....
3. Я не могу.....

#### **2. Основная часть**

##### **1) Традиции семьи как основа содержательного досуга**

Разве можно представить себе дом без уюта, душевной теплоты и добрых традиций? О нравственном здоровье семьи, ее духовных ценностях и, следовательно, ее потенциальных воспитательных возможностях можно судить по установившимся в ней традициям. Что такое традиция? «Традиция» переводится с латинского как «передача», «преемственность». Традиции – это то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений (т.е. от ваших родственников: мам, пап, бабушек, дедушек.) Это элементы социального и культурного наследия, передающиеся из поколения в поколение и сохраняющиеся в определенном сообществе, социальной группе в течение длительного времени.

##### **Проведение анкетирования**

Сейчас возьмите листочек и ручку и попробуйте вспомнить и записать все те семейные традиции, которые существуют в вашей семье на данный момент.

*(Если родители затрудняются, можно задать следующие вопросы)*

- Отмечаете ли вы праздники всей семьей?
- Как часто дарите друг другу подарки?
- Собираетесь ли все вместе за столом?
- Бывают ли у вас семейные советы?
- Есть ли у вас прозвища и ласковые имена?
- Смотрите ли вы вместе какие-то передачи?
- Ездите ли по выходным на дачу?
- Гуляете ли перед сном?

А теперь переверните лист, и на обратной стороне запишите традиции вашей родительской семьи. Как у вас это было в детстве?

*(Если родители затрудняются, можно задать следующие вопросы)*

- Были ли у вас семейные путешествия?
- Пела ли вам мама песни перед сном?
- Отмечались ли праздники? И как они отмечались?

- Часто ли собирались вместе?
- Были ли у вас особые блюда?
- Как часто к вам приходили гости?
- Как часто вы ходили в гости?
- Много ли у вас было друзей?
- Встречали ли вы рассветы по воскресеньям?
- Клеили ли каждый отпуск обои?
- Было ли у каждого личное пространство?
- Заводили ли вы домашних питомцев?
- Гуляли ли все вместе?
- Занимались ли вместе каким-то спортом?
- Ходили ли вы в походы?
- Пекла ли бабушка вам пирожки каждую субботу?
- Дарили ли вам подарки за каждую оконченную четверть в школе?
- Встречали ли папу с работы всей семьей с радостью?
- Провожали ли все вместе его в командировки?

А теперь предлагаю сравнить два списка и проанализировать ответы на следующие вопросы...

- Как соотносятся между собой?
- Похожи они между собой или диаметрально противоположные?
- Что из родительской семьи вы взяли в свою нынешнюю, а что нет?
- Что вы хотели бы взять?

**Вывод:** Итак, зачастую семейные традиции приходят в семью из семьи своих родителей.

Если мы вспомним свои детские годы, то вместе с любимыми людьми, родным домом в нашей памяти возникнет что-то особенное, присущее только вашей семье. Это «что-то» и есть семейная традиция. В большинстве семей существуют разнообразные традиции. Это могут быть: совместные чтения интересной книги, семейные трапезы, сказка на ночь, семейные прогулки по выходным в парк, совместные посещения музеев и театров, бабушкины пирожки, вечер, когда все собираются к вечернему чаю и рассказывают друг другу о событиях дня; подарки, сделанные своими руками для членов семьи. Какие же семейные традиции можно установить в семье? Вот примеры некоторых.

### **Составление родословной своей семьи**

**Упражнение:** Предложить на листе бумаге записать всех своих родственников, предков от маленьких до взрослых на выполнение задания дается 5 минут.

Издавна, одной из традиций в семьях была традиция узнавать о своих предках, составлять свою родословную. В настоящее время эта традиция возвращается в российские семьи.

В России семьи всегда отличались многочисленностью. И чтобы помнить имена всех многочисленных родственников, составляли родословную семьи. Было стыдно не знать родословную, а самым обидным прозвищем считалось *«Иван, не помнящий родства»*. Составление

подробного родословного древа может стать увлечение для всей семьи. Давней русской традицией можно назвать передачу и хранение вещей, принадлежащих далеким (и не очень) предкам, своим потомкам. Например, прабабушкина шкатулка или прадедушкины часы, дедушкин полевой бинокль, бабушкина самодельная кукла – семейные реликвии, которые хранятся долгие годы и передаются подрастающему поколению.

Будет очень хорошо, если в семье Вы начнете собирать историю своего рода. Это будет своеобразный мостик между поколениями ваших предков и потомков.

### **Создание семейного портфолио**

Продолжению семейных традиций может послужить интересная и современная форма работы родителей и детей: создание семейного портфолио.

Основной смысл создания семейного портфолио – это укрепление семейных ценностей, традиций и основ семьи, возвращение к ее историческим корням и возможность узнать прошлое, запечатлеть настоящее, пометчать, заглянув в будущее, проследить динамику и путь развития своего рода.

С чем можно сравнить портфолио?

Портфолио – это архив, энциклопедия, семейный альбом, музей семейного рода и семейных традиций, коллекция, копилка, досье достижений, наследство и т. д.

Можно разработать вместе с детьми рубрики портфолио: «Наша фамилия»; «Наши достижения»; «Портретная галерея»; «Герб, девиз, гимн или любимая семейная песня»; «Кодекс чести семьи»; «Мои друзья и друзья семьи»; «Семейная память»; «Семейные легенды»; «Семейные заповеди». Получится своеобразный мини-проект. Это огромное осмысленное пространство жизни, с одной стороны, простое и понятное ребенку, с другой – загадочное и удивительное. Отбор фотографий, оформление страниц портфолио – именно то общение, которое необходимо ребенку в его совместной деятельности с родителями. Конкретный образ на фотографии ассоциируется с тем или иным рассказом из жизни членов семьи, что вызывает живой интерес ребенка и стимулирует его запоминание.

### **Семейные праздники**

**Упражнение «Вопрос – ответ».** Предлагаем родителям цветок – ромашку. Родители по желанию отрывают лепесток, читают вопрос, и вместе обсуждается ответ.

#### ***(Вопросы для обсуждения)***

- Могут ли помочь праздники в воспитании у ребенка положительных черт характера?

- Какую помощь может оказать Ваш ребенок при организации праздника?

- Стоит ли взрослым присутствовать на детских праздниках? Почему?

- Устраиваете ли вы детские праздники в своей семье? Какие?

• Можно ли посадить за один праздничный стол со взрослыми детьми?  
В каких случаях да, нет?

• Предложите детскую забаву – игру для проведения праздника.  
• Вы приглашены в гости. О каких правилах и в какой форме напомним ребенку?

• Вы ждете гостей, друзей вашего ребёнка. О чем напомним ему до прихода гостей?

• Дети, пришедшие в гости разбросали игрушки. Как поступить хозяевам?

• Вашему ребенку подарили игрушку, которая у него уже есть. Как он поступит?

Семейные празднества и торжества – отличная семейная традиция. Отмечать праздники можно в честь дня рождения семьи, юбилея, особых успехов в работе и учёбе (окончание школы, вуза, награждение родных и т.п.). В организации праздника могут участвовать все члены семьи, включая ребенка. Пусть в вашем доме никто не чувствует себя одиноким и ненужным. Дети могут выполнять несложные поручения: изготовить подарки для всех членов семьи, помочь в сервировке стола, даже приготовить несложное блюдо, участвовать в оформлении комнаты к празднику. Сажать или нет детей за «взрослый» стол – родители решают по-разному. Можно попросить малыша не задерживаться за столом, а можно накрыть ему и другим детям отдельный столик. В любом случае нужно помнить, что дети являются полноправными членами семьи и не стоит лишать их праздника.

Отмечая праздники в семье, мы показываем детям образец своего отдыха и проведения досуга. Повзрослев, так же как мы, будут проводить досуг наши дети.

Хотелось бы обратить внимание на организацию проведения детского дня рождения. Чтобы день рождения запомнился ребенку, нужно заранее продумать программу: игры, развлечения, аттракционы, конкурсы, концерт. Украсят праздник и сюрпризы, и сказочные персонажи, в костюмы которых могут нарядиться взрослые. От выдумки и фантазии взрослых зависит успех детского торжества. Обязательно к организации дня рождения привлекайте самого ребенка, чтобы он чувствовал ответственность.

### **Чтение в кругу семьи**

Домашнее совместное чтение, сказка на ночь – одно из средств духовно-нравственного воспитания. Такая семейная традиция обогащает и детей, и взрослых духовно и нравственно, позволяет им сблизиться, понять мысли и чувства друг друга. В такие моменты взрослые помогают своим чадам осознать, где добро, и где зло, прививают основы морали и нравственности, делятся жизненным опытом.

### **Коллекционирование**

Очень хорошо если в семье есть такая традиция, как коллекционирование. Коллекционировать можно все, что угодно, главное, чтобы этот процесс был увлекателен и интересен для вас и вашего ребенка. В

результате этого у ребенка пробуждается потребность к созидательной деятельности, умение ценить красивое и уважать труд других людей.

### **Семейное посещение театров, музеев, выставок**

Каждому человеку и каждому народу, чтобы жить осмысленно и с достоинством, чтобы пользоваться уважением окружающих, надо знать и понимать родную страну, родную историю, культуру. Взрослые должны способствовать приобщению детей к большому и сложному миру красоты, природы, искусству. Посещение музеев, театров, различных выставок должно стать праздником для всей семьи. Вечером хорошо обсудить со всеми членами семьи увиденное.

### **Семейный отдых на природе**

Прекрасным времяпрепровождением и семейной традицией может стать совместный отдых семьи на природе. Как замечательно собраться всей семьей в поход, поехать на пикник, на дачу, базу отдыха. Так здорово вместе с детьми побродить по лесным тропам или на лугу собрать букет цветов для мамы, искупаться в речке, ловить с папой рыбу. Задача родителей научить ребенка правильно себя вести на природе: не шуметь, соблюдать чистоту, не ломать кусты и т.д. Если такие походы станут традицией, то ребенок будет ждать и готовиться к ним, стараясь интересней и полезней провести время на природе.

### **Какие семейные традиции могут быть еще?**

**Домашняя уборка**, раскладывание игрушек по местам, домашние обязанности членов семьи. Постоянство, упорядоченность для ребенка обеспечивает безопасность мира, реализуют важную для него потребность. Домашние обязанности с малых лет включают ребенка в жизнь семьи, дают право разделить наравне со всеми домочадцами ответственность, позволяют проявить заботу.

**Совместные игры с детьми.** Очень важно то, что родители делают вместе с детьми, показывая пример, обучая ребенка различным навыкам, знакомя с разнообразными занятиями, проявляя свои чувства, настроения. Для любого человека важен интерес к деятельности. Много зависит от умения поделиться интересом и его пробудить.

**Семейный совет**, на который собираются все члены семьи. Для того чтобы вместе обсудить ситуацию, спланировать дальнейшую жизнь на определённый период, обсудить бюджет семьи, её расходы. Это позволяет ребенку быть в курсе семейных событий, участвовать в важных решениях, иметь право голоса, нести ответственность. Чем разнообразнее, насыщеннее складываются взаимоотношения ребенка в семье и за ее пределами, тем более сложные формы эмоциональной жизни возникают.

**Традиции гостеприимства.** Считается, что хлебосольство – национальная традиция, это объединяет многие семьи, укрепляет дружеские связи.

**Традиции поощрения и наказания.** Надо сказать, что уже к началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за поведением. Возникает чувство стыда. Все зависит от опыта

ребенка и позиции родителей. Если дети часто сталкиваются с помехами при достижении цели (выполнении требований взрослых), а при этом родитель продолжает настаивать на своем, то закрепляется: вялость, безразличие, безынициативность, либо агрессивность, зависть, озлобленность.

### **Дни Памяти родных и близких, ушедших из жизни**

**Передача семейных реликвий подрастающему поколению.** Эти традиции непосредственно касаются способности сопереживать. Жить и помнить о своих корнях – это дает «чувство домашнего очага», ответственности за себя в настоящем и будущем. Чтобы ребенок вырос чутким, отзывчивым важна ответственность за другого, забота о младших, домашних животных.

Значительную роль играют **традиции общенародных праздников**, объединяющих семьи уже в масштабах страны и мира.

Предлагаем заполнить таблицу (Приложение 1).

Список необходимо продолжить своими традициями и в конце одну традицию придумать.

Традиции сплачивают семью, позволяют сберечь те зёрна разумного и доброго, которые старшими членами семьи были найдены раньше, и сделать их достоянием подрастающего поколения.

### **Создавайте свои семейные традиции и бережно храните их!**

**Домашнее задание:** принести вещь, принадлежащую предкам и рассказать о ней.

## **2) Семейный праздник**

### **Сценарий праздника «Радуга семейных талантов»**

**Цель:** Развитие у детей и родителей интереса к совместному времяпровождению.

#### **Задачи:**

- Формировать культуру общения взрослых и детей;
- Развивать понимание необходимости совместного досуга;
- Развивать коммуникативные умения;
- Развивать чувство юмора и уважения друг к другу;
- Воспитывать доброту и взаимопонимание в семьях воспитанников.

#### **Форма проведения мероприятия: игра-путешествие**

Количество участников определяется только добровольным участием родителей и детей. Обычно это 5-7 семей.

#### **Предварительная работа:**

- Опрос детей и родителей «Увлечения нашей семьи».
- Изготовление декораций для путешествия с детьми при участии родителей.

Оформление зала.

- Изготовление детьми пригласительных билетов для взрослых на мероприятие.

- Изготовление памятных сувениров-оберегов для вручения по окончании игры.

- Подготовка творческого домашнего задания каждой семьёй в виде визитной карточки.

- Подготовка материала к конкурсу «Устами младенца» (запись объяснений слов детьми).

**Оборудование:** шары, тематические плакаты, изображение ракеты, звёзд и планет, столы и посуда для чаепития, веники, совки и вёдра по количеству участников, маленькие воздушные шары, фонограмма запуска ракеты, космической композиции, мелодии для испытаний; детский строительный материал.

**Ход мероприятия:**

В красиво украшенном зале (шарами и тематическими плакатами) за столами сидят семьи-участники. Сзади них располагаются изображения планет. Напротив на стульчиках сидят дети из этих семей. Рядом – макет или изображение ракеты. В общем зале располагаются гости и родные участников игры-путешествия.

Ведущие – взрослый, мальчик и девочка. Они появляются под звуки инструментальной композиции космической темы.

Взрослый: Здравствуйте, уважаемые друзья!

Мальчик и девочка: (хором) Здравствуйте!

Взрослый: Сегодня в нашей студии «Почемучка» праздник.

Девочка: Праздник есть в календаре. Важен он в любой судьбе.

Мальчик: День рождения семьи. Помнят мамы и отцы.

Взрослый: Посмотрите, сколько семей на нашем небосклоне. Родились они давно, но живут и процветают уже много лет. Каждая семья – это как планета интересная и загадочная. В чём же секрет семейного счастья, в чём тайна каждой планеты?

Девочка: А давайте спросим!

Мальчик: Ура! Мы пойдём в гости!

Взрослый: Раз мы представили наши семьи планетами, то мы не пойдём, а полетим в гости. А поможет нам в этом волшебная ракета. Кстати, на её борту уже собрались представители тех самых планет – они укажут нам точный маршрут.

Далее под звуки взлетающей ракеты взрослые и дети имитируют полёт: взлетаем (топают ногами) – отрываемся (встают со своих мест) – летим (поднимают руки вверх и машут ими) – приземляемся (садутся на места). Из ракеты выходят дети и читают стихи:

1 ребенок: Гремите громче трубы, звонче звените колокола,

2 ребенок: На встрече нашей сегодня вся моя семья!

3 ребенок: Всех, кого люблю я и сердцем, и душой,

4 ребенок: Сегодня в этом зале на празднике со мной.

5 ребенок: И очень счастлив я, что в зале вся моя семья. И всем сегодня расскажу, как я семью свою люблю!

Первое испытание: «Визитная карточка».

Каждая семья в течение 1-2 минут должна себя представить.

Взрослый: Мы познакомились с нашими семьями, а теперь посмотрим, где они живут. Какой дом для своих любимых и близких смог построить папа. Помните выражение «мужчина должен посадить дерево, вырастить сына и построить дом».

Второе испытание: «Папа строит дом».

Под музыку на время папы строят дома из игрушечного строительного материала». В конце подводится итог – каждый дом это лицо главы семьи, поэтому дома крепкие и надёжные.

Девочка: К приходу гостей принято в доме наводить порядок. Но у мамы столько дел, что на помощь приходят помощники-дети.

Третье испытание: «Подмети пол».

Дети берут веники и совки и под музыку подметают пол, складывая мусор в своё ведро. В качестве мусора маленькие воздушные шарики. В конце итог – «Чистота – залог здоровья»

Мальчик: Сегодня в доме выходной, сегодня – воскресенье. Мы будем вместе за столом есть мамино печенье.

Четвёртое испытание: «Мамино угощение».

Мамы заранее готовят блюдо и представляют его.

Взрослый: Какой вечер в семье обойдётся без смеха и шуток. Поиграем.

Пятое испытание: «Устами младенца».

Зачитывается описание предмета со слов-объяснений детей, необходимо догадаться как можно раньше, о чём речь (слова выбираются по теме «дом», «семья», «родители и дети»).

Взрослый: Пусть в ваших семьях не смолкает детский смех, рождаются дети и продолжают ваш род.

Мальчик: Как хорошо мы провели время: познакомились с замечательными людьми, побывали у них в гостях, веселились и смеялись, но не пора ли нам в обратный путь.

Девочка: Да, наше путешествие подходит к концу, мы возвращаемся.

Взрослый: Подождите, а подарки?

Мальчик и девочка (хором): Какие подарки?

Взрослый: В гости с пустыми руками не ходят. Мы с ребятами приготовили для всех памятные сувениры-обереги. Пусть они хранят тепло вашего домашнего очага, вокруг которого каждый вечер собираются близкие и родные, а дом будет похож на маленькую планету по имени Семья.

Дети вручают своим семьям сувениры-обереги.

Мальчик: Вот теперь мы возвращаемся, наше путешествие окончено. (имитируем полёт на ракете как в начале путешествия)

Мы желаем вам –

Девочка: Мира, добра и везения, благополучия и уважения,

Взрослый: Процветания в придачу.

Все хором: Пусть в семье живёт удача.

В заключение праздника можно организовать чаепитие с угощениями, которые приготовили мамы.

## **Сценарий семейного праздника для начальной школы**

### **Тема: «Наша дружная семья»**

**Цель:** Развитие у детей и родителей интереса к совместному времяпровождению.

#### **Задачи:**

- формировать культуру общения взрослых и детей;
- развивать понимание необходимости совместного досуга;
- развивать коммуникативные умения у детей и их родителей;
- развивать чувство юмора и уважения друг к другу;
- воспитывать доброту и взаимопонимание в семьях воспитанников.

**Оборудование:** Зал, в котором проводится мероприятие, празднично украшен.

Карточки с недописанными пословицами, полоски из цветной бумаги, клей-карандаш, капроновая лента, бумажные тарелки, разрезанные пополам таким образом, что на одной половинке начало рецепта, а на другой – конец, призы для победителей, утешительные призы для всех участников, столы и посуда для чаепития.

#### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Добрый вечер, дорогие ребята, мамы, папы, бабушки и дедушки. Мы очень рады видеть вас. Мы собрались сегодня, чтобы отвлечься от повседневных забот и хорошо отдохнуть.

**Ребенок:**

В семейном кругу мы с вами растем

Основа основ – родительский дом.

В семейном кругу все корни твои,

И в жизнь тыходишь из семьи.

В семейном кругу мы жизнь создаем,

Основа основ – родительский дом.

**Ведущий:** Семейные узы – самые крепкие, самые надежные. Поддержка и помощь близких сопровождают нас всю жизнь. Сегодня в ходе конкурсов семьи продемонстрируют всем, как они умеют помогать друг другу, слаженно действовать, выручать друг друга в разных ситуациях.

(Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды)

**Конкурс 1 «Разминка»:** на карточках даны начала пословиц, нужно дописать им конец (по 1 баллу за каждый правильный ответ).

#### *Пословицы*

- Вся семья вместе, так *(и душа на месте)*.
- Семья воюет, а одинокий *(горюет)*.
- Вместе тесно, а *(врозь скучно)*.
- При солнышке тепло, при матери *(добро)*.
- Не нужен клад, коли *(в семье лад)*.

**Конкурс 2 «Мозговой штурм»:** Командам по очереди задаются вопросы. Если одна команда не отвечает, то вторая получает возможность ответить на этот же вопрос и заработать дополнительный балл

*Вопросы шуточного характера:*

1. Отца гражданина зовут Виктор Александрович, а сына его – Сергей Петрович. Как зовут гражданина? (*Петр Викторович*).

2. Две матери и две дочери съели за завтраком три бутерброда, при этом каждая из них съела один бутерброд. Возможна ли такая ситуация? (*Бабушка, мама, дочь*).

3. Как спрыгнуть с десятиметровой лестницы и не ушибиться? (*Спрыгнуть с нижней ступеньки*).

4. Сидит на дороге ребенок и плачет: «Есть у меня отец, есть и мать, да я им не сын». Может ли такое быть? (*Это дочь*).

5. Когда черной кошке лучше всего пробраться в дом? (*Когда дверь в дом приоткрыта*).

6. Вы сидите в самолете, впереди Вас лошадь, сзади автомобиль. Где Вы находитесь? (*На карусели*).

7. Кто, на поставленный ему вопрос никогда не ответит «Да»? (*Спящий человек на вопрос: «Вы спите?»*)

8. Что может быть в пустом кармане? (*Дырка*)

Конкурс 3 «Знатоки сказок». (Участвуют по 1 ребенку от каждой команды)

1. Фрукты, в которых обнаружили Чебурашку (*Апельсины*)

2. Самый вредный в мире почтальон (*Печкин*)

3. В какой сказке К.И.Чуковского гнусное насекомое занимается шантажом, приказывая: «Принесите-ка мне, звери, ваших детушек, я сегодня их за ужином скушаю» (*«Тараканище»*)

4. Как звали галчонка из сказки «Дядя Федор, пес и кот» (*Хватайка*)

5. Что являлось гордостью старика Хоттабыча? (*Борода*)

6. Как звали крысу старухи Шапокляк? (*Лариска*)

7. Кем приходились 33 богатыря дядьке Черномору? (*Племянниками*)

8. Самый бесстрашный и добрый человек, носил докторский белый халат, белую шапочку, на носу очки (*Доктор Айболит*).

Конкурс 4 «Цепь».

За отведенное время изготовить цепь с помощью бумажных полосок и клея. Чья цепь окажется длиннее - побеждают в конкурсе.

Конкурс 5 «Ласковые слова».

Из каждой команды участвует по 1 отцу. Задание: назови своего ребенка ласково. Проигрывает тот, кто повторяет слово или не может назвать.

Конкурс 6 «Связанные руки».

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой должны завернуть приготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Чья пара вперед - получает очко.

Конкурс 7 «Музыкальный».

Задание: угадать о ком или о чем поется в песне

1. Если ты с ним вышел в путь (*Друг*)

2. Она все лежит, да на солнышко глядит (*Черепашка*)
3. Представьте себе: зелененький он был (*Кузнечик*)
4. Он ничего не проходил, ему ничего не задавали (*Антошка*)
5. Они сделаны из цветочков и звоночков (*Девчонки*)
6. Он бежит, качается (*Голубой вагон*)
7. С нею весело шагать по просторам (*Песня*)
8. От нее станет всем теплей (*Улыбка*)

Конкурс 8 «Кулинарный».

От каждой команды участвует по 1 маме. На бумажных тарелочках записаны кулинарные рецепты, а затем тарелочки разрезаны пополам таким образом, что на одной половинке начало рецепта, а на другой – конец. Задача – сложить как можно больше целых рецептов.

**Подведение итогов, награждение победителей, утешительные призы проигравшим.**

**Ребенок:**

Семья – это счастье, любовь и удача,  
Семья – это летом поездки на дачу.  
Семья – это праздник, семейные даты,  
Подарки, покупки, приятные траты.  
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волнение и трепет.  
Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.  
Семья – это важно! Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному невозможно!  
Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:  
Какая хорошая Ваша семья!

В заключение праздника можно организовать чаепитие.

### **3) Психологическая безопасность детей в сети интернет.**

Вопросы ведущего

1. Какая любимая книга у вашего ребенка?
2. Как ваш ребенок проводит свободное время?
3. Какие отношения у вас с ребенком?
4. Какое учебное заведение посещает Ваш ребенок?
5. Доверяете ли вы своему ребенку?
6. Сколько лет вашему ребенку?
7. Какую черту характера вашего ребенка вы цените больше всего?
8. Какой знак зодиака у вашего ребенка?
9. Как ваш ребенок проявляет свою любовь к вам?
10. Сколько у вашего ребенка друзей?
11. Любимое блюдо вашего ребенка?
12. Какие домашние обязанности выполняет ваш ребенок?
13. Какой любимый предмет в школе?

#### 14. Как вы поощряете своего ребенка?

*Предложить родителям назвать возможные варианты организации свободного времени ребенка*

*Возможные варианты*

*Чтение книги*

*Просмотр телевизора*

*Игра в настольные игры*

*Прогулка*

*Компьютер*

*Занятие в спортивной секции*

*Все предложенные варианты ведущий записывает на доске*

*Затем предложить выбрать из предложенных вариантов родителям то, что выбрал бы их ребенок в первую очередь.*

*Вывод:* Современные дети совсем по-другому смотрят на организацию досуга. Сегодня одно из главных развлечений для ребенка – компьютер. Мы с вами живем в непростой, но очень увлекательный век, век всеобщей информатизации компьютерных технологий, цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все позволяющей Сети Интернет. Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером». С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все чего вы желаете, как «по щучьему велению» будет доставлено в ваш дом. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, ребенок теперь сам должен научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования. Однако с другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни - компьютерной зависимости.

#### **Обратимся к статистике:**

- около 50 % детей выходят в Сеть без контроля взрослых;
- 19 % детей иногда посещают порносайты, еще 9 % делают это регулярно;
- 38 % детей, просматривают страницы о насилии;
- 16 % детей просматривают страницы с расистским содержанием;
- 25 % пятилетних детей активно используют Интернет;
- 14,5 % детей назначали встречи с незнакомцами через Интернет, 10 % из них ходили на встречи в одиночку, а 7 % никому не сообщили, что с кем-то встречаются.

Только вдумайтесь в эти статистические данные! И это число постоянно растет. А ведь не исключено, что и Ваш ребенок может оказаться в Интернет-зависимости, которая на сегодняшний день приравнивается к болезни, наравне с алкогольной и наркотической зависимостью.

## **Что такое Интернет?**

В наше время интернет является главным помощником и инструментом работы для миллионов людей.

**Интернет** - это огромная сеть, которая соединяет множество компьютеров между собой и дает возможность обмениваться информацией. По-другому, Интернет называют всемирной глобальной сетью, которая открывает перед нами неисчислимое количество возможностей и перспектив, помогает нам как в повседневной жизни, так и в работе.

### **Основные возможности Интернета:**

- Получать доступ к огромному числу справочников – для оперативного получения информации.
- Для передачи и приема текстов, документов, фото, видео (при помощи возможностей электронной почты).
- Постоянно быть в курсе последних мировых и региональных новостей (причем, информацию можно как «просматривать» в текстовом, графическом виде, в видео формате, так и «прослушивать» в сети вещания большого числа международных радио- и телевизионных станций.
- Дает возможность для реализации бизнес проектов.
- Общаться по интересам, заниматься поиском людей.
- Получать дистанционно образование.
- Создавать собственные сайты.
- Прослушивать музыку, просматривать фильмы.
- Работать.

### **Дискуссия «Полезно или вред».**

Обсудите в группах и зафиксируйте на листах бумаги плюсы и минусы пользования компьютером и Сетью Интернет.

Прошу представителей групп озвучить плюсы и минусы пользования компьютером и Сетью Интернет.

### **Выводы по дискуссии**

<b>Влияние сети Интернет на детей</b>	
<b>Положительные факторы</b>	<b>Отрицательные факторы</b>
Оперативное получение информации	Ухудшение физического здоровья детей: нагрузка на зрение, стеснённая поза, заболевания суставов кистей рук, затрудненное дыхание, развитие остеохондроза, наличие излучения от монитора,
Развитие познавательной сферы	Привычка к агрессии ведет к эмоциональному бесчувствию
Развитие всех видов мышления	Параллельная виртуальная реальность втягивает в себя
Развитие логики	Игра дает яркие эмоции, и реальная жизнь кажется скучной
Подготовка к ситуациям в реальной жизни	Происходит слияние личности игрока с личностью героя
Развитие творческих способностей	Агрессивное поведение в игре переносится

	в реальную жизнь
Развитие интеллектуальных навыков	Ощущение своей безопасности в игре дает возможность безнаказанно проявлять агрессию
Снятие эмоционального напряжения	В азартную игру нельзя «наиграться»
Тренировка мелкой моторики, быстроты реакции	Игра не дает физического развития
Изучение иностранного языка	Можно вершить судьбами героев
	Компьютерные герои заменяют настоящих

Вывод: возможности Интернета, достаточно обширны как для взрослых, так и для детей. Не секрет, что современные дети знакомятся с интернетом достаточно рано. Это не удивительно: компьютеры, ноутбуки, планшеты или другие устройства с доступом к Интернету можно найти почти в любом доме. Однако и мусора в сети хватает. Иногда такого, что не только вызывает отвращение, но и может быть опасным для неокрепшей детской психики.

#### **Причины возникновения компьютерной зависимости:**

- Самая первая и главная – **отсутствие навыков самоконтроля** у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
- **Взрослые не работают** над развитием волевого потенциала ребенка.
- **Ребенок не приучен к труду**, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
- **Ребенка не приучили к самостоятельности**, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
- Незнание взрослыми **правил психогигиены** взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него.
- Ребенок **лишен родительского внимания** и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
- Ребенок не умеет справляться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
- **Бурная переписка** (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
- **Отсутствие контроля со стороны взрослых**, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
- **Сильный рефлекс подражания**, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
- **Ребенок замкнут**, малообщителен, не принимается сверстниками.

- **Мама - сильная женщина**, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.

- **Развод родителей** в трудный возрастной период.

### **Последствия неограниченного пребывания за компьютером**

- Общение с компьютером, вместо живого общения, учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение. Личность ребенка при этом не развивается, создается иллюзия общения.

- Человек в Интернете просматривает, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает – так формируются поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.

- Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в игру, в Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем, формируется инфантильный стиль отношения к проблемам.

- Сидение за компьютером «сажает» зрение. Глаза страдают от нечеткой картинки, плохого света, от бликов, от необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность. Если ребенок в возрасте 14-15 лет ежедневно проводит у компьютера около 2 часов, потеря зрения на диоптрию в год ему гарантирована. Наш глаз привык воспринимать преломленный свет, а работая за монитором, мы смотрим на сам источник света. Изображение на экране мелькающее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения, наши глаза расслабляются только тогда, когда мы смотрим вдаль.

- Из-за неудобного стула и стола, работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к проблемам с кишечником и ожирению.

- При длительной работе за компьютером развивается шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.

- Нагрузка приходится так же на ноги, сидячая работа ведет к застою крови.

- Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами

- У работающих за компьютером существует необъяснимое огромное желание часто перекусывать во время работы, и чаще всего обходятся бутербродами, что ведет к проблемам с ЖКТ.

- Формируется психологическая зависимость.

### **Симптомы сетевой зависимости**

- Человек выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение.

- Чувствует себя подавленным, если находится в Интернете меньше времени, чем обычно.
- У ребенка начинаются неприятности в школе (пропуски, нежелание учиться, потеря смысла, утрата перспектив, снижение успеваемости).
- Могут появиться проблемы в общении, конфликтные ситуации, увеличилось количество людей, которые раздражают, вызывают чувство неприязни, кажутся глупыми, особенно если они не являются активными пользователями Сети.
- Интернетчик скрывает от друзей и близких реальное количество времени, которое он проводит в сети и что там делает (какими сайтами интересуется, с каким количеством людей состоит в переписке).
- Попытка проводить в Интернете меньше времени терпит неудачу.
- Занимаясь другими делами, он часто думает о том, что сейчас происходит в Интернете.
- Предпочитает общаться с людьми или искать информацию через Интернет.
- Отрыв от работы в Интернете воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.

#### **Упражнение «Банка»**

Родителям раздаются листочки небольшого формата (записочки), где они записывают одну собственную рекомендацию для профилактики компьютерной зависимости.

Записки сминаются комочком и складываются в общую банку, с которой проходит специалист. Банка закрывается. Записки комочки перемешиваются.

Специалист проходит снова с банкой и предлагает родителям извлечь из банки одну записку, содержимое которой потом зачитывает вслух. Поводятся итоги, обсуждение.

*Родителям предлагается ознакомиться с рекомендациями для профилактики компьютерной зависимости.*

**«Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера? Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?»**

- **Правильное воспитание.** Воспитание уверенности в себе, передача навыков построения гармоничных межличностных отношений, выработка силы воли, обучение решению конфликтов. Помощь в осознании и изучении своих сильных и слабых сторон, обучение методикам эффективной борьбы со стрессом, помощь в обдумывании и обсуждении негативных чувств (страха, гнева, вины, обиды и др.), воспитание стремления сделать свою жизнь более осмысленной. Неправильное семейное воспитание – гиперопека, чрезмерная требовательность, сочетаемая с жестокостью, провоцируют появление зависимостей.

- **Положительный личный пример.** Если кто-то из родителей подвержен вредным привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. Родителям необходимо позаботиться о свободном времени ребенка, организовать семейные увлечения.

- **Поощрение увлечений ребенка:** хобби, спорта и др. Однако любое времяпровождение будет интереснее, если оно разделено с близкими. Родители должны полюбить хобби своего ребенка и создавать для него все условия: обеспечивать необходимыми материалами, финансами, одеждой, обсуждать достижения, помогать в решении проблем.

- **Семейные ритуалы.** Старайтесь сделать так, чтобы прием пищи стал семейным событием. Во время беседы за чаем у детей развиваются навыки коммуникации. Они учатся слушать, выражать заинтересованность в собеседнике. Кроме того, это вообще объединяет, укрепляет чувство принадлежности к семье.

- **Важно приучать ребенка мастерить,** рисовать, лепить – вообще что-нибудь делать руками.

- **Познакомьте ребенка с детьми,** имеющими широкий круг интересов

- **Поместить компьютер для свободного** доступа к нему в уголке гостиной или другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые. Нужно любой ценой избегать его установления в детской.

- **Необходимо следить, чтобы компьютер не был постоянно включен,** чтобы дети не привыкли к его постоянной работе. В противном случае возникают трудности в сосредоточении, общении.

- **В комнате, где стоит компьютер, должно быть много живых растений** и свежего воздуха, рекомендуется поставить аквариум.

- **Время сеанса игры:**

- 30 минут в день - в начальных классах

- 1 час в день - в средних

- 2 часа в день - в старших классах

Можно предоставить целую систему мотиваций, адаптированных соответственно возрасту: «Если ты способен остановиться, значит, ты сильнее Супер-Марио...»; «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться, - попытайся сломать их планы!»

- **Правила должны быть гибкими:** ежедневное и еженедельное время, отведенное играм, не должно быть одинаковым в учебный период и на каникулах, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья. На правилах стоит настаивать серьезнее, если ребенок увлекается играми на быстроту реакции: поскольку их ритм довольно высок, они порождают стресс и высокое напряжение. Зато стратегии и игры. Связанные с размышлением, могут длиться дольше. Иногда возникает вопрос: зачем ограничивать время

для тех игр, которые не представляют никакой опасности? Ответ: для того чтобы детям дать возможность заняться чем-то еще.

- **В течение дня у ребенка есть время для любых действий:** принимать пищу, спать, читать, сидеть за компьютером. **Использование ПК должно быть запрещено: утром перед школой** (так как будет трудно заставить ребенка делать что то другое в течении дня) **и вечером – перед выполнением домашних заданий и перед сном** (игры очень возбуждают и стимулируют мозг ребенка, вследствие чего может возникнуть бессонница или сон будет беспокойным).

- **Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые.** Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры: шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.

- **При выборе компьютерных игр для своего ребенка вы должны исходить из следующего:** что они дают вашему ребенку, в какой мир предлагают погрузиться? Необходимо запретить наиболее жестокие игры.

- **Необходим диалог между ребенком и родителями, прежде всего, на тему видеоигр.** Игра должна быть поводом и возможностью для общения. Если взрослые будут интересоваться тем, что делает их ребенок, если они будут задавать вопросы, ребенок выработает такое отношение к игре, которое не будет соревновательным, но будет способствовать повышению его самооценки. Диалог необходим также и потому, что игры вызывают сильные эмоции, приводящие ребенка к нервному напряжению. Поэтому важно, чтобы он мог разрядить это эмоциональное напряжение, разделив его с собеседником.

- **Следует помешать ребенку, который «зацикливается» на игре, которую ему не удастся завершить.** Если ребенок не смог найти решение в игре после несколько часов, нужно посоветовать ему заняться чем-то другим или позвонить приятелям, которые подскажут правильное решение. В противном случае ребенок может потерять веру в свои силы.

- **Следует сопровождать ребенка, когда он «гуляет» по Сети,** так же как при любом его выходе за пределы дома. Другими словами, не ходить на танцы вместо него, но знать, куда он ходит, с кем и в какое время он возвращается. Мы не должны бояться сказать нашим детям, особенно маленьким, что в игре они, вполне возможно, столкнутся со странными пугающими вещами: тем самым мы приглашаем их к разговору и обещаем, что не будем ворчать на них, если они это сделают.

- **Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как сверхценности.** Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти

игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, системный администратор и др.).

• Если Вы почувствовали, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему ребенку милее общество «умного ящика». Если вы заметили, что причина, по которой ваш ребенок увлекается компьютерными играми, в нем самом, постарайтесь устранить ее. Если вы не в силах сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту, нужен человек, имеющий опыт решения проблем компьютерной зависимости.

### 3. Заключительная часть

1) Обобщение всего занятия

2) Упражнение: «Я как родитель успешен потому, что ...».

Выполняется по кругу.

Инструкция: необходимо продолжить фразу: «Я как родитель успешен потому, что .....».

## Приложение 1

№	Семейная традиция	Цель	Имеется в моей семье	Необходима моей семье
1	Общение с бабушками и дедушками	- Молодые соприкасаются с историей своей семьи; - Бабушки и дедушки - лучшие собеседники, способные выслушать, понять, посочувствовать, т. к. они не ограничены во времени, неторопливы; - Опыт и мудрость старшего поколения позволяет по-иному посмотреть на проблему, избежать серьезных ошибок.	да	да
2	Составление родословной своей семьи			
3	Создание семейного альбома			
4	Семейные праздники			
5	Организация			

	праздников для детей			
6	Чтение в кругу семьи			
7	Коллекционирование			
8	Семейное посещение театров, музеев, выставок			
9	Семейный отдых на природе			
10				
11				
12				
13				