Коверзнева И. М., учитель начальных классов

Родительское собрание во 2классе

Тема: «Главные правила здорового образа жизни»

 Цели и задачи родительского собрания: *способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.*

 **Вопросы для обсуждения:**

1. *здоровье ребенка и школьные нагрузки;*
2. *особенности рационально организованного режима дня;*
3. *приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью выполнения правил здорового образа жизни.*

**Анкета для родителей.**

1. *Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?*

*2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?*

*3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?*

*Ход родительского собрания*

*Беседа «Главные правила здорового образа жизни».*

 Правило №1 «Организуй свой режим дня»

 Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

 Правило №3 «Больше двигайся»

 Правило №4 «Питайся правильно»

 Правило №5 «Береги зубы»

 Правило №6 «Берегите зрение»

 Правило №7 «Не совершай плохих поступков»

Выступление учителя.

 *Замечательно, когда дети здоровы. Увы, это бывает не всегда. По данным Всемирной организации здравоохранения, десять человек на каждую тысячу новорожденных, уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжелых соматических и психических болезней, наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Поэтому лишь ничтожное количество школьников может похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.*

 *В школе на внеклассных занятиях и уроках по миру вокруг нас изучаются режим дня и личная гигиена школьников.*

 *Школа, ребенок, семья….Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.*

 *Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления- наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.*

 *Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это- плохой сон, аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением, питанием.*

*У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшеклассников, наблюдается плохая сопротивляемость утомлению. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 8-10лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливы. Влияет на работоспособность и здоровье детей. Например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов - второй подъем. Во вторник и среду – работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня.*

 *Определенную роль играют гигиенические условия работы. Помещение должно быть достаточно освещено. Стол должен стоять у окна, а свет падать слева. На окнах не должно быть сплошных занавесок и высоких цветов. Чистые стекла пропускают ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы. Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром. Температура помещения -не ниже18-20˚.помещение должно проветриваться.*

*Правильное питание.*

 *На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.*

 *По данным эндоэкологического центра ( г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное- у 10-12% детей; дефицит одного витамина- у каждого третьего; дефицит трех витаминов- у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимне - весеннее время.*

 *Чтобы устранить нарушения режима питания( 60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак 20%, второй завтрак15%, обед 30-35%, полдник 15%, ужин 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность, своевременность.*

 *Следует ли, заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном? Заставлять нельзя. Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.*

*Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного выделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того, следует приучать ребенка есть неспеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.) Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пищи и оставаться здоровыми.*

*Физическое развитие.*

 *Важно обращать внимание на положение тела ребенка во время выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка- одна из основных причин нарушения осанки. К основным факторам, вызывающим эти нарушения относятся : недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки( опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, привычка носить тяжести в одной и той же руке, спать на одном боку, на очень высокой подушке или на очень мягкой кровати, сворачиваться «калачиком» и т.д.)*

 *У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от 7 шейного позвонка ( наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки, расстояние А; до нижнего угла правой лопатки, расстояние В. при нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие сколиотической осанки.*

 *Чтобы дать школьнику ясное представление о правильной осанке, следует применить такой прием: ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет школьнику запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее.*

 *Неправильная посадка учеников в школе, во время подготовки домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы ребенок в течение недели смотрел не более 2-3 телепередач. Ученики начальных классов очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные ими по телевизору, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний. Вот почему взрослые члены семьи должны ежедневно изучать программу телепередач, выбирая те, которые не повредят ребенку.*

 *Сложно приобщить малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в укладе семьи. Поэтому, прежде всего родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей.*

 *Помочь младшим школьникам в соблюдении режима дня может игра, в процессе которой любые навыки приобретаются легче. Кроме того, на протяжении первых 2-3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, а наоборот хвалить их за каждую попытку придерживаться режима дня.*

 *Эффективен в таких случаях « прием руководителя», когда ребенок напоминает родителям о выполнении режима дня (« А теперь идем чистить зубы!», « Мама, пора заправлять кровати!» и т.д.)*

 *Ситуация успеха порождает психологические условия принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения собственными делами.*

*Сон.*

 *Младший школьник много времени проводит в школе, посещает разные секции, кружки, он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых-сон. В возрасте 6-7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8-10 лет-10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда ( очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления , таких как головная боль, головокружения, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, т.к. эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.*

***.***

*( В начале своего выступления педагог делает анализ анкетирования учащихся и родителей и предлагает высказаться желающим, поделиться опытом, рассказать, как приучают своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.)*

 *Педагог- читает, обсуждает с родителями и раздает им памятки с практическими советами.*

*Советы родителям.*

*1.Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, т.к. одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.*

*2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.*

*3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечивать достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5 разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.*

*4. Проверить правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.*

*5. не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого напоминания, ни на что не отвлекаясь.*

*6. обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.*

*Упражнения по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.*

1. *И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.*
2. *И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.*
3. *И.п. – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.*
4. *И.п. – сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.*
5. *И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх ( вдох). Проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.*
6. *«Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом по контуру с внутренней и с внешней стороны.*

*Оздоровительные минутки.*

1. *После письменных заданий – сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями.*
2. *Для снятия напряжения :*

*«Моем руки»- энергичное потирание ладошкой о ладошку.*

*«Моем окна»- попеременное, активное протирание*

*воображаемого окна.*

*«Ловим бабочку»- воображаемая бабочка летает по комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.*

1. *После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.*
2. *Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.*
3. *Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!*

*Примерный режим дня ученика младших классов****.***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Время  |
| Подъем  | 7.00 |
| Зарядка, умывание, уборка постели. | 7.00-7.30 |
| Завтрак.  | 7.30-7.50 |
| Дорога в школу. | 7.50-8.10 |
| Занятия в школе, прогулка на свежем воздухе. | 8.30-14.30 |
| Обед, отдых, помощь по дому. | 14.30-16.00 |
| Приготовление уроков. | 16.00-17.00 |
| Свободное время. | 17.00-19.00 |
| Ужин. | 19.00-19.30 |
| Свободное время. | 19.30-20.30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну.  | 20.30-21.00 |

1. **Итог родительского собрания.**