

Родительское собрание на тему: «Здоровье наших детей»

Цель:

— обучение родителей приемам укрепления здоровья, адекватного возможностям каждого ребенка.

Оборудование:

- выставка рисунков «За здоровый образ жизни»;
- бланки экспресс-методики «Как мы укрепляем здоровье в семье»;
- памятки родителям «Здоровье наших детей»;
- спортивное оборудование для эстафеты;
- цветные медали.

Подготовительная работа:

- подготовка памятки-рекомендации родителям;
- оформление приглашения родителям на собрание;
- проведение конкурса рисунков «За здоровый образ жизни»;
- постановка сценки «Крепыш».

Участники:

воспитатель, родители, дети, педагог-психолог, учитель начальных классов, библиотекарь, заместитель директора по УВР.

Форма проведения:

коллективно-творческая работа. Проводится в детско-родительской группе.

Ход собрания:

Вступительное слово воспитателя группы предшкольной подготовки
Оглашение темы собрания, представление участников.

Проведение экспресс-методики: «Как мы укрепляем здоровье в своей семье». Вопросник для родителей.

1) Делаете ли Вы утром зарядку?

- а) да; б) нет; в) нерегулярно.

2) Принято ли в Вашей семье завтракать?

- а) да; б) нет; в) нерегулярно.

3) Курит ли кто-либо в Вашей семье?

- а) да; б) нет.

4) Как часто в Вашей семье употребляют спиртное?

- а) не употребляют; б) редко; в) достаточно часто.

5) Кто из семьи занимается спортом?

6) Как Вы предпочитаете проводить отпуск?

7) Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?

8) Кто-либо из Вашей семьи страдает хроническими заболеваниями?

9) Как Вы относитесь к закаливанию?

10) Как долго Ваши дети смотрят телевизор, сидят за компьютером?

Подведение итогов и оглашение результатов опроса.

Воспитатель приглашает всех участников пройти в спортивный

зал.

Спортивный праздник «Мы — здоровая семья». Праздник проводится в виде спортивной эстафеты, в которой участвуют родители вместе со своими детьми. Перед началом эстафеты участникам предлагается посмотреть сценку, подготовленную воспитанниками группы предшкольной подготовки и учащимися 1-го класса.

Инсценировка «Крепыш»

На сцену выходит спортсмен Крепыш и больные, закутанные в теплые вещи, с термометрами под мышкой. *Крепыш:* Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной, Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых, настоящий! На ночь окна открывать, Свежим воздухом дышать. Ноги мыть водой холодной. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет. Не послушались — болеют! *1-й больной:* Поздно поняли мы, братцы, Как полезно закаляться!

2-й больной: Кончим кашлять и чихать, Станем душ мы принимать Из водицы ледяной. *Крепыш:* Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно, Закаляйтесь постепенно.

Эстафета.

Переноска мячей

В руках у направляющего каждой команды по 4 мяча (баскетбольный, волейбольный, теннисный, резиновый). По сигналу направляющие бегут с мячами до поворота и обратно, затем передают мячи второму участнику.

Н а с о р и л — у б е р и

Первый участник с ведром в руке добегают до средней линии, высыпает из ведра «мусор» (5-6 кубиков), огибает поворотную стойку, собирает на обратном пути «мусор» в ведро и передает эстафету следующему участнику.

Инвентарь: 4 поворотные стойки, 5-6 кубиков па команду, 4 ведра.

С к в о з ь и г о л ь н о е у ш к о

По сигналу первый участник добегают до средней линии, где на полу лежит обруч, продевает обруч через себя. Оставляет обруч на линии, обегает поворотную стойку, на обратном пути вновь продевает обруч через себя и передает эстафету другому игроку касанием руки, и т.д.

Инвентарь: 4 обруча, поворотные стойки.

Т а р а к а н и й б е г

Первый участник принимает положение упор сзади, сидя, согнув ноги, с набивным мячом (1 кг) на животе. По команде он начинает движение вперед ногами, переступая руками и ногами. Огибает поворотную стойку и тем же способом возвращается назад, где передает мяч другому участнику.

Инвентарь: 4 набивных мяча по 1 кг, 4 поворотные стойки.

С к а к а л о ч к а

Первый участник прыгает через скакалку до поворотной стойки, огибает ее, возвращается обратно и передает скакалку другому участнику.

Конкурс загадок о спортивном снаряжении

Участвуют дети, родители могут составить группу поддержки.

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут.

В школе — кони и лужайка?

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Обогнать друг друга рады,

Ты смотри, дружок, не падай!

Хорошо, они легки, быстроходные...

(Соньки)

Взял дубовых два бруска,

Два полезных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег! Готовы...

(Санки)

Ног от радости не чую,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?

(Лыжи)

Ясным утром у дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой...

(Велосипед)

Он лежать совсем не хочет,

Если бросить — он подскочит.

Бросишь снова — мчится вскачь.

Отгадай, что это?

(Мяч)

Итоги эстафеты не подводятся, а проводится рефлексивная самооценка настроения участников спортивного праздника. По числу участников приготовлены цветные медали по методике: «Мордашки» — на желтой стороне медали изображено улыбающееся лицо, на голубой — грустное. Участники праздника — дети, родители, воспитатель — вешают друг другу медаль той стороной, которая соответствует их настроению.

Здоровьесберегающие технологии в школе. Выступление заместителя директора по УВР. Работа с родительской группой.

Ухудшение здоровья детей, большое количество отклонений в их физическом развитии побуждает администрацию школы активно внедрять новые здоровьесберегающие технологии. Выявлено, что самая частая патология в структуре общей заболеваемости — нарушения в работе опорно-двигательного аппарата. Нарушение осанки является отягчающим фактором для заболеваний внутренних органов, легких и сердца, а также приводит к постоянным микротравмам головного мозга, что сопровождается повышенной утомляемостью и головными болями.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста основной акцент мы делаем на формировании двигательной активности, для этого проводим физминутки, динамические часы, дни здоровья. В школе работают различные спортивные секции и кружки. Очень важны: подбор школьной мебели в соответствии с СанПиНом, проветривание, влажная уборка и санитарная обработка помещений. Большое значение имеет создание комфортной атмосферы в классе: сенсорное оформление, покраска стен, создание воздушной среды.

Рассмотрим биологические и физиологические основы режима дня. Как сказываются биологические ритмы на деятельности центральной нервной системы? У дошкольников и младших школьников имеются два пика работоспособности, которые совпадают со временем наивысшей активности центральной нервной системы: 8-12 часов и 16-18 часов. Активность организма в определенное время и является важной основой режима дня.

Если ребенок садится за уроки в одно и то же время, то к этому часу у него происходит не только психологический, но и физиологический настрой. Все это помогает лучше и качественнее выполнить домашнее задание. Соблюдение режима дня дает хорошую возможность для воспитания самодисциплины.

Исследования показали, что наиболее благоприятные условия для соблюдения режима, смены умственного труда и физической нагрузки создаются в группе продленного дня. А что делать, если ребенок не посещает такую группу? В этом случае необходимо:

—убедить родителей в необходимости соблюдения ребенком режима дня, который способствует сохранению его здоровья и хорошей успеваемости;

—дать ребенку необходимые знания о важности соблюдения режима дня, приучить его к этому. Разъяснить родителям, что соблюдение режима — это важное требование школы. Оно необходимо ребенку для воспитания дисциплинированности и волевых качеств.

Режим дня — это выполнение основных обязанностей ребенка дома, регулярное питание, отдых в сочетании с играми, двигательная активность на свежем воздухе, полноценный сон.

К здоровьесберегающим технологиям относится и медицинский осмотр специалистами: логопедом, окулистом, ортопедом, отоларингологом. Одним

из основных направлений здоровьесберегающих технологий" в школе является организация рационального питания: сбалансированного, витаминизированного, калорийного. Родители могут ознакомиться с примерным меню па неделю. (Просмотр слайдов с примерным меню на неделю.)

Выступление психолога.

Еще одним направлением здоровьесберегающих технологий является профилактика вредных привычек у детей, опосредованных вредными привычками родителей.

Употребление табачных изделий и алкоголя — широко распространенное явление, с которым мы ежедневно сталкиваемся: молодой человек или девушка с сигаретой в руке, бокалом шампанского или кружкой пива часто становятся для подрастающего поколения символом уверенности, раскрепощенности и благополучия. Поэтому неудивительно, что рост употребления алкоголя и табака детьми происходит очень интенсивно. Часто они даже не осознают, насколько опасными для их здоровья являются вредные привычки.

В работе с детьми дошкольного возраста мы исходим из того, что их приобщение к употреблению алкоголя и других психоактивных веществ, а также к курению связано с тремя факторами:

1) наличие определенных склонностей, личностных качеств и черт характера, побуждающих ребенка приобщиться к употреблению сигарет и алкоголя;

2) доступность табака и алкоголя;

3) дурной пример родителей.

Цель нашей профилактической работы — формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей к употреблению алкогольной и табачной продукции.

В своей работе с детьми мы исходим из того, что вероятность приобщения снижается, если ребенок:

- критически относится к своему поведению;
- верит в свои силы и принимает себя эмоционально;
- умеет распознавать опасные ситуации, в том числе ситуации группового давления, и располагает навыками сопротивления;
- умеет находить альтернативные модели поведения.

Поэтому для профилактической работы нами была разработана программа для детей, родителей и педагогов «Полезные привычки». Программа предусматривает 10 занятий, направленных на формирование полезных привычек, как альтернативы вредным. Занятия посвящены развитию личной и социальной компетентности детей.

Заключительное слово воспитателя

Здоровье — важнейший фактор работоспособности и развития ребенка. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и как состояние полного социального, физического и психического

благополучия.

Современное состояние общества, экономики, экологии неблагоприятно отражается на здоровье, в связи с чем растет число детей, которым необходима медицинская помощь, а также обучение родителей по специальным программам.

Целью обучения родителей является не подмена деятельности медицинских работников или школьного учреждения, а обучение их приемам развития здоровья, адекватного возможностям каждого ребенка.

Вручение памяток-рекомендаций родителям, «Здоровье наших детей».

Памятка-рекомендация «ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ»

• Большую роль в укреплении здоровья детей играет закаливание. Закаливайте ребенка, соблюдая рекомендации врача. Правильно выберите приемы и способы закаливания.

• Приучайте ребенка к занятиям физкультурой собственным примером. Начните с зарядки. Выполняя вместе с Вами упражнения, ребенок получит дополнительные положительные эмоции.

• Соблюдайте режим питания. Старайтесь разнообразить рацион.

• Проводите с ребенком гимнастику для глаз.

• Не заменяйте прогулки на свежем воздухе просмотром телевизора и компьютерными играми.

• Прививайте ребенку навыки личной гигиены, которые заложат основу формирования здорового образа жизни.

• Создавайте в семье атмосферу психологического комфорта.