УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Здоровьесберегающие технологии» ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕМЕЙНОМ КРУГУ.

В.Сухомлинский на примере нескольких поколений воспитанников, пришел к глубокому убеждению в общем и физическом воспитании отдельно можно достичь только общими усилиями семьи, школы и общественности.

Учитывая современное положение социально-педагогических условий воспитания культуры здоровья детей в семье, организации повышения педагогической культуры родителей появляется необходимость педагогического всеобуча по здоровьесберегающим технологиям для родителей младших школьников.

Цель данного всеобуча – помочь семье освоить первоосновы валеологической культуры, подбор форм и методов влияния на личность ребенка, в том числе формирование здорового образа жизни, чтобы обеспечить поэтапное формирование родителями системы необходимых знаний, умений и навыков для проведения здорового образа жизни в условиях семьи.

Учитывая просветительский уровень современных родителей возникает необходимость корректировать работу всеобуча, учитывая желания родителей. Для этого рекомендуется провести предварительное анкетирование родителей.(см.Приложение 1.)

Занятия педагогического всеобуча рассчитаны на весь период обучения ребенка в начальной школе и проводятся в форме лекций, бесед, диспутов, праздников(спортивных), уроков для родителей и т.д.

*ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ»*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Время  проведения | Форма  проведения | Прогнозируемые результаты |
|  | 1 класс |  |  |  |
| 1. | Режим дня младшего школьника | сентябрь | Лекция | Расширение знаний о режиме дня младших школьников как факторе физического развития, умственного труда и успешности ученика. |
| 2. | Здоровая семья -здоровая страна. | Январь-февраль | Семейный праздник | Изучение интересов и возможностей родителей и участие их в физкультурно-оздоровительной работе класса. Формирование интереса к школьной жизни ребенка и готовности быть ее активным участником. Воспитание чувства удовлетворенности от организации и проведения общего досуга родителей и детей. |
| 3. | Учимся жить по законам здоровья | Апрель | Диспут | Расширение представлений о методах физического воспитания. Совершенствование умений анализировать и творчески использовать опыт семейного воспитания. |
|  | 2 класс |  |  |  |
| 4. | Утренняя гимнастика – путь к здоровью | Сентябрь | Практикум | Расширение знаний об утренней гимнастике как способе физического воспитания младших школьников. Формирование убеждений в необходимости упражнений утренней гимнастики для всех членов семьи. |
| 5. | Зимушка-зима | Декабрь | Зимний спортивный праздник | Расширение знаний об особенностях физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками зимой. Усовершенствование умений организовывать досуг детей на свежем воздухе с целью закаливания. |
| 6. | За здоровьем – в лес. | Апрель - май | Урок для родителей | Систематизация знаний о том, что пребывание на свежем воздухе является одним из способов закаливания организма, профилактикой ультрафиолетовой недостаточности и гипокинезии. Обогащение информацией о лекарственных растениях края, их пользе для здоровья человека. Формировать умение распознавать ядовитые растения и своевременно предупреждать об этом детей. Воспитание любви к природе и желание ее оберегать и приумножать. |
|  | 3 класс |  |  |  |
| 7. | Закаливание младшего школьника: стимулирующая роль семьи. | Октябрь | Практикум | Знание об основных факторах укрепления здоровья. Умение создавать необходимые условия ля физического усовершенствования. Воспитание убеждений в необходимости привлечения ребенка к здоровому образу жизни. |
| 8. | Все мы дружные и смелые. | Декабрь-февраль | Спортивный праздник | Повышение культуры родителей в вопросах организации здорового образа жизни. Воспитание потребности заниматься физкультурой и спортом с целью укрепления здоровья. |
| 9. | Красивая осанка – здоровый человек. | Март - апрель | Беседа | Систематизация знаний о правильной осанке человека, различных дефектах и отклонениях от нормы. Приобретение умений диагностировать проблемы правильного развития осанки у ребенка. Убеждать в необходимости коррекции осанки. |
| . | 4 класс |  |  |  |
| 10. | Подвижный образ жизни – залог здоровья | ноябрь | Лекция | Систематизация знаний о физических упражнениях как фактор повышения умственной и физической работоспособности ребенка. Формирование умений создания условий для увеличения физической активности школьника в течение дня, рациональное использование свободного времени, заполняя его выполнением физических упражнений и подвижными играми. |
| 11. | Мы и наши дети (мир увлечений нашей семьи) | февраль | Диспут | Расширение знаний о формах физического воспитания в условиях семьи. Стимулирование убеждений о значимости роли примера взрослых в воспитании ответственного отношения к своему здоровью у детей. |
| 12. | Старты здоровья | Май | Спортивные соревнования | Активное привлечение родителей к организации и проведению традиционных спортивно-массовых мероприятий, включая серию семейных эстафет. Пополнение информации о физическом состоянии ребенка в сравнении со сверстниками. Воспитание убеждений «Береги свое здоровье сам». |

Предлагаю модель родительского собрания-лекции в 4 классе по теме:

**«ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ».**

По данным статистки:

-абсолютно здоровых учеников начальных классов, приблизительно, 5%;

-имеют предрасположенность к частым заболеваниям –50-60%;

-имеют дефекты зрения и нервно-психические отклонения –50%;

-заболевания дыхательных путей – 30-40%;

-имеют нарушения осанки – 30-40%;

-имеют лишний вес – 20%.

Общеизвестно, что причиной такой статистики являются экологические , экономические, социально-психологические факторы. Однако, львиная доля принадлежит фактору малоподвижного образа жизни. За прошедшее столетие, по мнению ученых, роль мышечной работы человека снизилась с 94% до 1%. Известно также, что минимальная норма количества шагов в день –10000. Современный человек едва выполняет половину нормы. А для того, чтобы сберечь баланс двигательной активности школьника, ему необходимо в день делать 23-30 тысяч шагов.

Далее, по данным научных исследований, 51% школьников вообще не бывают на улице после возвращения с занятий в школе, 73% школьников никогда не делают физкультурные паузы во время самоподготовки.

Следовательно, одним из главных пороков 21 века является малоподвижный образ жизни, который стает нормой жизни взрослых и детей. Очень часто родители, давая наставления своему ребенку, говорят: «Будешь плохо кушать – заболеешь!», «Не будешь хорошо учиться – будешь глупым!», «Не будешь тепло одеваться - простудишься» и т.д. Но, практически, очень редко в семьях говорят детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным», «Не будешь играть в подвижные игры, заниматься спортом – тяжело будет достигать хороших успехов в учении».

В результате современные школьники среди жизненных приоритетов на первое место ставят все что угодно, но не здоровье (по мнению специалистов-медиков, 75% всех заболеваний человека заложены в детском возрасте).

В чем же причина? Наверное, дело в том, что родители ошибочно считают: для ребенка важнее всего хорошо учиться. А возможно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами?

Перед родителями ставятся вопросы:

-проявляете ли вы в своей семье необходимую заботу о том, чтобы вырастить детей физически крепкими;

-проанализируйте известные вам факты, когда отсутствие физической силы затрудняют формирование у детей активной жизненной позиции, уверенности и готовности защищать свои взгляды и убеждения;

-как физическое воспитание детей в вашей семье влияет на формирование личности?

-сформирована ли потребность занятий физической культурой у ваших детей? Что необходимо для ее развития и укрепления?

Вывод.

Подвижный образ жизни – залог здоровья, а универсальным средством организации двигательного режима для младших школьников являются подвижные игры. Они привлекают детей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных упражнений. В игре ребенок моделирует и развивает свои основные природные движения (бег, прыжки, равновесие, лазание, метание и т.д.). Движения, в свою очередь, стимулируют работу разных групп мышц, усиливают кровообращение, улучшают обмен веществ в организме, дыхание и т.д.

Подвижные игры способствуют воспитанию у детей младшего школьного возраста морально-волевых качеств (взаимопомощи, взаимовыручки, воли, смелости, настойчивости), укрепляют здоровье (сила, ловкость, выдержка), способствуют общему физическому развитию и формируют двигательные умения и навыки.

Подвижные игры способствуют также развитию внимания, памяти, фантазии, формируют личностные качества. Принимая участие в играх, дети приобретают опыт общения с ровесниками и взрослыми.

Рекомендации родителям.

Чаще играйте с детьми, стимулируйте их двигательную активность своим собственным примером.

При выборе игры подумайте, что вы хотите разучить с ребенком, какой вид двигательной деятельности выбрать.

Обычное физическое упражнение старайтесь перевести в игру, дав ей какое-либо оригинальное название и установив 1-2 простых правила игры.

Примеры игр смотри в Приложении 2.

Модель родительского собрания-диспута по теме:

# «МЫ И НАШИ ДЕТИ

**(МИР УВЛЕЧЕНИЙ НАШЕЙ СЕМЬИ)»**

Семья – это ячейка общества со своими традициями, наследием, присущими только ей, методами и формами воспитания. Данное мероприятие проводится в форме обмена опытом, обсуждая различные педагогические ситуации.

«В школе я всегда был «тихим» троечником. Спортом не увлекался, найти причину не заниматься спортом находил легко: насморк, головная боль, подвернул ногу и т.д. Физические данные были ниже средних, полнота вызывала комплекс неполноценности. И если к десятому классу мои сверстники были физически развиты, хорошо сложены, то обо мне этого нельзя было сказать. Позже я стал много внимания уделять спорту: научился играть в волейбол, бегать утром, заниматься в тренажерном зале. Результаты заметны, но я не останавливаюсь на достигнутом и стараюсь стать физически крепче и сильнее.»

Вопросы:

1.Как вы считаете, следует ли стимулировать самовоспитание детей?

2.Расскажите, какие способы самовоспитания используются в вашей семье?

*«Мы собрались в поход всей семьей. Дочери 10 лет, сыну – 3 года. Маршрут: за 2 недели пройти на байдарках 70 километров по живописным местам озера Селигер. Мы присоединились к туристической группе. Беспокойство за детей тревожило нас, но в лагере были дети от двух до 13 лет. Их родители нас успокаивали, уверяя, что их дети отправлялись в поход совсем крошечными. Нас окружали великолепные леса, утесы, заводи с золотым песком, прозрачная вода озера, спокойные безлюдные места. Городская утомляемость уходит прочь, когда видишь как в фейерверке брызг с визгом и шумом наш «детский сад» влетает в сияющую солнцем воду.*

*Мы оказались в компании людей, убежденных, что летом дети должны бегать босиком , а, слушая сказку, держать в руках кружечку с земляникой или черникой. Дети научились находить грибы, ориентироваться на местности, общаться.*

*Туристы, остановившиеся возле нас на ночлег, с чувством увлечения и сожаления говорили: «Надо же, а мы своих детей не взяли…»*

Вопросы:

1.Как вы относитесь к такому нетрадиционному семейному отдыху?

2.Расскажите об организации отдыха в вашей семье?

3.Какую роль играет семейный отдых в физическом закаливании ваших детей?

Выводы:

1.Умение формировать культуру здоровья детей – одно из условий воспитания здорового поколения.

2.Основные условия сбережения и укрепления здоровья.

3.Недостатки и просчеты родителей в создании атмосферы здорового образа жизни в условиях семьи и пути их преодоления.

4.Огромная роль примера взрослых в воспитании у детей ответственного отношения к своему здоровью.

## ЛИТЕРАТУРА

1.Доскин В.А., Голубеева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей, инструкторов по физической культуре / В.А. Доскин, Л.Г. Голубеева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2004 г.

2.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. – М.:ВАКО, 2004г.

3.Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002г.

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1.Что, по вашему мнению, обозначает понятие «физическое усовершенствование» ребенка в условиях семьи?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Какие знания вам необходимы для организации здорового образ жизни вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.По каким вопросам вы хотели бы получить консультации?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4.Что вы предпринимаете для физического усовершенствования ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5.Как бы вы оценили сотрудничество школы и семьи в физическом воспитании ребенка?

1. «максимально достаточное»;
2. «достаточное»;
3. «удовлетворительное»;
4. «неудовлетворительное».

Ваши пожелания и рекомендации по вопросу работы школы, как главного звена в решении проблемы всеобщего физического усовершенствования детей.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6.Какие семейные воспитательные формы работы спортивно-оздоровительного характера вам запомнились?

**Приложение 2.**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**1.Игры на снегу.**

Любимым полезным увлечением как детей, так взрослых являются разнообразные игры н снегу. Среди них – «Проложи дорожку», салки, наблюдение за следами животных и людей, метание снежков в цель (дерево, стена дома) т.д. В результате ребенок физически развивается , закаляется.

**2. «Подиум».**

Ребенок-модель демонстрирует свое умение ходить с правильно поставленной осанкой, движение руками при ходьбе, красивое положение головы. Взрослые корректируют походку и оценивают ее по пятибальной системе. В дальнейшем ходьбу можно усложнить тем, что ребенок несет на голове легкий предмет (книгу, мешочек с крупой, пластиковый стаканчик). «Моделью» могут быть родители, а дети – жюри.

**3. «Пчелы и медведь».**

Дети – «пчелы» вылетают из домика (его можно обозначить, низко натянув веревку над землей) и «летают» - легко бегают, свободно разведя руки. После сигнала взрослого: «Медведь!» - быстро прячутся в домик. Далее игроки меняются местами: ребенок исполняет роль медведя, а взрослые – пчел.

**4. «Снайпер».**

На высоте 1 – 1,5 метра от пола прикрепить цель (мячик, шарик). Игроки (взрослые и дети), расположившись на расстоянии 3-5 метров от цели, должны теннисным мячом попасть в цель. Каждому игроку предлагается выполнить 3-5 попыток. Побеждает тот, кто больше раз попал в цель.

Игру можно усложнить, попадая в раскачивающуюся цель.

.