Родительское собрание.

«Здоровье наших детей»

Учитель Белова Н.Б.

 11.03.2010.

**Задачи родительского собрания:**

Познакомить родителей с особенностями физического воспитания младшего школьника в семье, с возможными вариантами утренней гимнастики;

Показать родителям значимость и необходимость правильной организации физического воспитания ребёнка,

Убедить родителей в необходимости здорового питания.

Проведение родительского собрания.

1. Вступительное слово учителя.

Физическое воспитание в семье – это очень широкое понятие. В него входят сохранение и укрепление здоровья, закаливание, развитие выносливости. Распределять нагрузку можно только зная возрастные особенности организма ребёнка. У детей младшего школьного возраста быстрая утомляемость и ограниченная способность удерживать внимание. Поэтому занятия физическими упражнениями должны занимать не более 10-20 мин., но проводить их нужно регулярно, так как только регулярность обеспечит оздоровительный эффект. Ребёнок любопытен, он стремится понять строение и возможности своего тела, выяснить, какие упражнения ему доступны. Ребёнка не следует ругать, если он пытается выполнить сложные упражнения. Занятия физической культурой требует упорства и терпения. Если у ребёнка какие-то упражнения вызывают протест, нельзя настаивать на их выполнении, так как это может отбить охоту заниматься. Родителям важно знать, что неправильное положение тела, длительное сидение, излишне мягкая или жёсткая постель, несоответствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки. Место в квартире для занятий ребёнка физическими упражнениями должно быть постоянным и свободным от вещей, могущих вызвать травму. Очень хорошо проводить занятия на открытом воздухе. Утренняя зарядка приносит пользу только в том случае, если она индивидуальна. Упражнения следует подбирать в соответствии с психологическими особенностями ребёнка. Если он медлителен, то и упражнения должны быть плавными, медленными, с постепенным увеличением амплитуды движений.

1. Дискуссия участников собрания.

Учитель задаёт родителям вопрос: «Когда вы слышите словосочетание «здоровый ребёнок», какие ассоциации у вас возникают?» После этого предлагается обсудить вопрос: «Что необходимо ребёнку младшего школьного возраста, чтобы быть здоровым?»

После того, как родители высказали свои предположения о комплексе мер по поддержанию и укреплению здоровья ребёнка, учитель предлагает сравнить полученные ответы с результатами анкетирования учащихся.

Анкета для учащихся.

1.Какие виды спорта тебе интересны?

2.Какими физическими упражнениями и спортивными играми ты занимаешься?

3.Участвует ли кто-то из родителей в твоих занятиях физическими упражнениями, спортивными играми?

4.Посещаешь ли ты спортивную секцию?

5. Какой спортивный инвентарь есть у тебя дома?

6.Вкакие спортивные игры ты играешь вместе с родителями?

7. Соблюдаешь ли ты режим дня?

8. В котором часу ты обычно ложишься спать?

3.Беседа « Умеем ли мы правильно питаться?»

Чтобы быть здоровым недостаточно физических упражнений, необходимо ещё правильно питаться, а для этого надо соблюдать два условия: умеренность и разнообразие. Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевает всё переварить. А что значит разнообразие? Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать - это мёд, гречка, геркулес, изюм, масло. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным - это творог, мясо, рыба, орехи. А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться - это ягоды, зелень, капуста, морковь. Детям 7-8 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов. Родители должны внушить детям, что некоторые продукты вредны для здоровья - это чипсы, пепси, фанта, что вредно много и часто есть шоколадные конфеты, торты. Хорошо, когда в семье все придерживаются золотых правил питания:

1. Главное – не переедайте.

2.Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

4. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив, всех тех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Проект решения родительского собрания.

1. Рекомендовать родителям соблюдать рациональный режим занятий и отдыха ребёнка, приобщать его к физической культуре.
2. Рекомендовать родителям приобрести необходимый спортивный инвентарь.
3. Включать в питание ребёнка больше овощей и фруктов. Вести разъяснительные беседы о вреде чипсов и сухариков.