**Родительское собрание на тему «Развитие и здоровье первоклассника»**

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплениюсвоего здоровья и здоровья своей семьи, своих детей.

**Форма проведения**: собрание-диалог.

**План собрания** (вопросы для обсуждения).

1. Здоровье , прежде всего!
2. Состояние здоровья учащихся первых классов.
3. Анализ диагностики родителей «Здоровье в моей семье».
4. Оздоровительные методики восстановления здоровья школьников в домашних условиях.

а) Рациональное питание.

б) Двигательная активность.

в) Значение сна для детей.

г) Повышение психоэмоциональной устойчивости.

д) Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.

5. Советы родителям.

6. Решение собрания.

**Ход собрания**

**1. Здоровье, прежде всего!**

Уважаемые родители, мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепитьздоровье и о многом другом очень важном и серьёзном. Все мы понимаем, что крепкое здоровье ребенка — основа успешного обучения в школе *(в понятие «здоровье» входит и оценка поведения ребенка, его эмоциональная настроенность, соответствие физического и психического развития возрасту)*. В настоящее время, к сожалению, все больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем. Врачи, физиологи, психологи хорошо изучили особенности развития семилетнего ребенка и имеют достаточно полное представление о том, какой он, сегодняшний первоклассник.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Много ли таких здоровых детей приходит в школу? Увы, по статистике, только 20–25%. А остальные? Для остальных школьные нагрузки могут стать слишком большими, а порой и непосильными.

Важно не забывать, что здоровье ребенка, а значит и его школьные успехи, закладываются еще в раннем детстве. Тем не менее, редкая мама вспомнит о различных нарушениях в развитии ребенка или свяжет возникающие школьные трудности с такими «мелочами», как собственное здоровье, течение беременности и родов. Еще реже родители видят связь между состоянием здоровья ребенка и семейным климатом, взаимоотношениями родителей и детей. На это не всегда обращается должное внимание, а ведь атмосфера в доме очень важна.

А вечные простуды? Не многие родители могут сказать, что ребенок ничем не болел. Как правило, с поступлением в ясли и детский сад начинается цепь «простуд», а на самом деле — вирусных инфекционных заболеваний. Постоянные ОРВИ, гриппы, ангины, бронхиты — все это очень серьезно. Многие родители ошибочно считают, что корь, свинка, другие детские инфекции — это действительно опасно, а простуда — обычное дело, ничего страшного. Однако, любое из этих заболеваний значительно снижает функциональные возможности организма ребенка, создает фон для возникновения других, нередко хронических заболеваний, для повышенной утомляемости, низкой умственной работоспособности, нарушений поведения и, как следствие, низкой успеваемости.

**2. Состояние здоровья учащихся первых классов** (слово предоставляется фельдшеру школы).

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья:

* Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.
* Увеличивается количество детей, больных ожирением.
* Увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы.
* Растет количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.
* Увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще всего приходят в школу.

**Заболевания зубов**

Всем известно, что хорошие зубы — залог здоровья. Однако, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы зубы вашего ребенка были здоровыми? Скорее всего, нет, о чем говорит тот факт, что более 90% детей приходят в школу уже с проблемным состоянием полости рта. А больные зубы — это и различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек. Но особенно страдают органы пищеварения: в желудок попадает плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища. Дети, имеющие больные зубы, быстро утомляются, рассеянны, у них чаще отмечаются трудности обучения.

На что родителям обязательно надо обратить внимание? Кроме распространенного кариеса у младших школьников часто встречаются искривление зубов и неправильный прикус. И в этом случае не стоит надеяться, что «само пройдет», когда молочные зубы сменятся постоянными. Обратитесь к специалисту, в настоящее время подобные проблемы достаточно просто и успешно решаются.

**Осанка ребенка**

Следующее, о чем необходимо сказать, — это осанка. В школу сейчас приходит более 30% детей, имеющих ее нарушение. У одного ребенка прямая спина, развернутые плечи, хорошая походка, а у другого — круглая спина, одно плечо выше другого, лопатки выступают, живот выпячен. Может, это именно ваш ребенок? К сожалению, часто родители замечают нарушения только тогда, когда на них укажет врач или учитель и не придают этим «мелочам» особого значения. Однако, в этой ситуации нужно торопиться. Ведь ребенок растет, исправить осанку с каждым днем будет все труднее.

Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них наблюдается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратить внимание на осанку важно еще и потому, что с началом обучения в школе маленькому ученику приходится длительное время сидеть за партой, то есть статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой. Даже если у малыша до школы все было в порядке, такая нагрузка — это фактор риска для его здоровья. А уж если нарушения были еще до школы, риск возрастает вдвойне.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

• постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;

• движение во всех видах;

• подвижные игры на воздухе;

• утренняя гимнастика;

• закаливание;

• достаточное освещение и правильно подобранная мебель;

• специальные комплексы физических упражнений. Выполняйте эти упражнения вместе с ребенком, только не время от времени, а регулярно.

И еще: посмотрите на себя в зеркало. Ваша осанка должна быть примером!

**Заболевания уха, горла и носа**

Затрудненное дыхание через нос, постоянно открытый рот, постоянный насморк, периодическое воспаление среднего уха, частые ангины свидетельствуют о неблагополучии в этой области. Многие родители не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос возникает в результате значительного увеличения носовых миндалин (аденоидов). Они препятствуют поступлению достаточного количества кислорода в легкие и, соответственно, в различные клетки организма, особенно клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти и, как следствие, к комплексу школьных проблем.

Холодный воздух, поступая в дыхательные пути через рот, не успевает нагреться, поэтому в осеннее, зимнее время года верхние дыхательные пути постоянно переохлаждаются, что приводит к частым простудным заболеваниям, еще больше ослабляющим организм. Частые отиты, следствием которых бывает снижение слуха, также могут стать одной из причин затруднений в учебе.

**Нарушения зрения**

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее зрение. Эффективность мер, направленных на его охрану, зависит не только от врача, но и от педагога и родителей. Именно родители должны иметь представление об особенностях строения и функционирования органа зрения и знать круг тех необходимых педагогических и гигиенических мероприятий, которые помогут сохранить ребенку хорошее зрение. Это особенно важно потому, что начало обучения связано с резким увеличением нагрузки на глаза.

**Нарушения нервно-психического здоровья у детей**

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. Именно у них чаще всего возникают в школе различные проблемы. Такие дети выделяются уже в детском саду, доставляя много хлопот родителям и воспитателям.

Они очень подвижные и эмоциональные, их невозможно удержать на одном месте, заставить внимательно слушать, усердно заниматься каким-то делом. Они плаксивы, раздражительны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, при малейшей неудаче обижаются, плачут, даже пускают в ход кулаки. Родители и воспитатели выбиваются из сил, требуя послушания, но, видя, что все напрасно, вынуждены признаться в собственном бессилии.

Или, наоборот, застенчивые до пугливости, нерешительные, робкие дети. Они, еще не начав выполнять задание, пасуют, оправдываясь, что оно «очень трудное», «вокруг шумят», «голова болит». Всегда винят кого-то другого, а на самом деле просто заранее уверены, что не справятся с поставленной задачей.

Очень часто дети с нарушением нервно-психического здоровья плохо спят, боятся темноты, у них отмечаются тики (например, подергивание век), ночное недержание мочи, различные вредные привычки (обгрызание ногтей, покашливание, выдергивание волос и т.п.).

Нельзя сказать, что родители не обращают внимания на подобное состояние ребенка. Однако зачастую они не всегда правильно понимают и оценивают его: объясняют такое поведение избалованностью или характером, проходящими недостатками дошкольного возраста, порой поддаются чувству раздражения, показывают свое нетерпение и нетерпимость, срываются, совершая тем самым подчас непоправимые ошибки.

Опыт показывает, что частые наказания, окрики, желание настоять на своем во что бы то ни стало, в подобных случаях не помогают, а только провоцируют ухудшение состояния ребенка. Не имеет смысла вступать с перевозбужденным малышом в дискуссию, пытаться перекричать его, в чем-то убедить, грубо удерживать, заражаться его яростью и гневом. Ни к чему хорошему это не приведет. Лишь ваше хладнокровие и выдержка помогут ребенку остыть, успокоиться. Лучше не использовать жестокие меры, которые лишь озлобляют ребенка. Прежде чем наказывать, обвинять, строго требовать подчинения, необходимо разобраться: не связано ли подобное поведение с нарушением здоровья и не требуется ли помощь врача.

А вот за советом к врачу родители как раз обращаются очень редко. Больше того, рекомендация учителя показать ребенка детскому психиатру вызывает бурную реакцию протеста, обиду. Бывают и непреклонные ответы: «Разве мой ребенок нервнобольной? Психиатр нам не нужен». В подобном случае чаще всего родителями движет непонимание и страх: вдруг поставят на учет в психдиспансер, об этом узнают знакомые и т.п. А если и идут на диспансеризацию перед школой, то с одной целью: не сказать ничего лишнего, скрыть самое существенное, убедить себя и доктора, что все в порядке. Получается, что внешнее благополучие превыше всего, а ребенок страдает. Ведь если родители ничего не рассказывают врачу о своем беспокойстве, о нарушениях поведения ребенка, пытаются убедить, что «это он сейчас так разнервничался», то за короткое время приема разобраться в истинном положении врачу трудно. Отсюда и понятное заключение в медицинской карте: «Здоров». А ребенок обречен на тяжелую адаптацию к школе, на целый комплекс проблем и в итоге на серьезный срыв здоровья. Ведь все эти нарушения поведения — признаки неблагополучия, сигналы тревоги. Именно в этих случаях речь идет о нарушениях нервно-психического здоровья, которые относятся к категории пограничных расстройств, то есть находящихся на грани нормы и болезни.

Не откладывайте визит к врачу. Только своевременно принятые меры помогут вашему ребенку преодолеть все трудности, которые ждут его в начале учебы.

**3. Результаты диагностики родителей** (анкеты для родителей)

Вам, уважаемые родители, было предложено ответить на вопросы анкеты **«Здоровье в моей семье». (Приложение1.)**

***Цель анкетирования:*** провести диагностику путём анкетирования родителей и выявить отношение родителей к ценности здоровья и проводимую работу по его сохранению и укреплению. Слово предоставляется психологу школы.

Анализируя ответы родителей, можно сказать, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желания и стремления семьи – быть здоровыми. И снова мы возвращаемся к притче. ***Всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.***

**4. Оздоровительные методики восстановления школьников в домашних условиях.**

Сегодня мы познакомим вас с некоторыми правилами рационального питания, расскажем о значении движения в жизни ребёнка, что такое режимдня и зачем его нужно соблюдать, какие гигиенические требования необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий и зачем надо повышать психоэмоциональную устойчивость школьников.

**а) *Рациональное питание***

Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания.

Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своёжелание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку.

Кроме того следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

**б) *Двигательная активность***

Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

У растущего организма создаётся некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений».

Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день.

Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

**в) *Значение сна для детей.***

Особое место в режиме дня отводитсясну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

**г) *Повышение психоэмоциональной устойчивости.***

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытыватьрадость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

**д) *Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.***

*Воздушно-тепловой режим* – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

*Световой режим* – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использоватьискусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

*Мебель и другие предметы оборудования* тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

*Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время.*

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – врабатывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 переменки по 5 минут каждая.

Наиболее трудными считаются уроки математики, информатики, иностранного языка, обществознания, обучения грамоте.

В течение недели, самым продуктивным считается вторник, от среды до субботы работоспособность снижается. Самые низкие её показатели отмечены в понедельник. В пятницу отмечается вновь повышение работоспособности.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

* 1-й урок – фаза врабатывания, уроки средней сложности.
* 2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.
* 4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова:10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.

**5. Советы родителям**

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше.

**Советы родителям**

* Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
* Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
* Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи (4-5-разовое питание), установить определённое время приготовления уроков, выделять время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
* Проверять правильность осанки детей, При получении настораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их, в случае необходимости обратиться за консультацией врача.
* Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал упрёков, замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
* Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здраво творческой деятельности.

**6. Решение собрания.**

***Родительское собрание учащихся младших школьников решило:***

1. Формировать у учащихся активную жизненную позицию. Вести здоровый образ жизни, понимать необходимость и роль двигательной активности учащихся.
2. Быть во всём примером своим детям, помогать школе, учителю сохранять и укреплять здоровье учащихся.
3. Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для детского организма.
4. Учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции.
5. Учить укреплять и сохранять своё здоровье.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности, формировать правильную рабочую позу при выполнении домашних заданий.
7. Классному Родительскому комитету вместе с классным руководителем разработать программу мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников на 2 полугодие.
8. Помните, уважаемые родители, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках! Желаем всем здоровья!!!

**Приложение1.**

**Анкета для родителей «Здоровье в моей семье»**

**Уважаемые родители!**

Просим вас высказать своё мнение по вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей, а также вашего личного здоровья и работе над ним.

Приемлемый для вас ответ подчеркните или запишите другое мнение.

**1**.Подчеркните самую главную ценность для вас в сегодняшнем мире: высокая зарплата, собственная квартира, крепкая семья, интересная работа, хорошее здоровье, высшее образование, импортная машина, новейший компьютер.

**2**.Считаете ли вы себя здоровым человеком? Да Нет

**3**.Какие факторы очень негативно влияют на ваше здоровье?

**4.**Укажите, каким образом вы укрепляете своё здоровье:

- занимаемся закаливанием, зарядкой,

- следим за своим весом, рациональным питанием,

- много двигаемся, ходим пешком,

-не имеем вредных привычек, занимаемся в спортивной секции,

- выполняем режим дня, занимаемся аутотренингом.

**5.**Ваше отношение к своему здоровью: надеемся на медицину, всё в руках бога, моё здоровье в моих руках.

**6.** Какую цель современной школы вы считаете cамой важной задачей: сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение на высоком уровне знаний, умений, навыков для поступления в высшие учебные заведения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7.** Довольны ли вы деятельностью школы в работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся? Да Нет Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8.** Насколько здоров ваш ребёнок, обучающийся в данном классе? Оцените по десятибалльной системе. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9.** Что вы делаете в семье для сохранения и укреплении здоровья вашего ребёнка?

- контролируем выполнение режима дня

- помогаем выполнять домашние задания

- интересуемся результатами учёбы и поведения

- оборудовано место для выполнения заданий дома

- контролируем затраты времени на просмотр телепередач и работу с компьютером

- беседуем по проблемам обучения детей в школе

- поощряем занятия физкультурой и спортом

- помогаем учителю проводить спортивные мероприятия и сами в них участвуем

- создаём в семье комфортную обстановку

**10.** Кого вы считаете ответственным за сохранение и укрепление здоровья вашего ребёнка: общество, самого ребёнка, семью, педагогов, медицинских работников.

**11.** Как часто разговариваете с ребёнком о ценностях здоровья:

- надо чаще,

- достаточно часто,

- недостаточно

**12.** Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13**. Что бы вы хотели узнать по теме здоровья на родительских собраниях? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14.** Ваши предложения руководителю школы по улучшению сохранения и укрепления здоровья ваших детей

**Спасибо. Вы нам очень помогли!**