Родительское собрание на тему

«Как семье воспитать здорового ребёнка?»

(2 класс, II четверть

Цель: объединить усилия школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников и формирования понимания значимости собственного здоровья.

Задачи:

1) выявить ключевые проблемы и тенденции, влияющие на состояние здоровья школьников.

2) разработать направления и формы семейного воспитания по сохранению и укреплению здоровья детей и выработке понимания значимости здоровья в перспективе жизни.

3) способствовать установлению гармоничных отношений между родителями и детьми, между семьёй и школой.

Форма проведения: заседание «семейного клуба».

Этапы подготовки:

v анкетирование родителей (оценка риска нарушения зрения, нарушений осанки младших школьников по Н.К.Смирнову);

v анкетирование, проводимое классным руководителем (оценка риска нарушения здоровья учащихся начальной школы по Н.К.Смирнову, определение уровня тревожности ребёнка по Сирсу);

v ознакомление родителей с результатами анкетирования в индивидуальном порядке;

v подготовка практических материалов для творческих групп по предложенным темам («Семейные традиции», «Семейные прогулки», «Озеленение дома», «Витаминные блюда»);

v разучить с учащимися зарядку (ГПД);

v подготовить выставку детских книг и журналов о природе.

Материальное обеспечение: столы для выставки литературы, приготовленных блюд; плакат с темой собрания, пословицей «В здоровом теле – здоровый дух»; 8 объединённых столов, стоящих полукругом; магнитофон, запись музыки для зарядки, коврик гимнастический; мультимедиапроектор, компьютер, электронная презентация, составленная из фотографий семейных альбомов.

Ход собрания

 Классный руководитель: Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в нашем уютном классе. Тема сегодняшнего заседания семейного клуба подсказана жизнью, желание к ней обратиться единодушно, оно вытекает из результатов вашего анкетирования на начало учебного года. Итак, здоровье наших детей…

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух". Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факто­рами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Ре­бенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших — создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, где кто-то из родителей пьет, где царит культ насилия и грубости. Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным праздникам. Совместное приготовление подарков (в тайне от виновника торжества) сближает старших и младших членов семьи.

Творческая группа родителей и детей (3 семьи) рассказывает о подготовке и проведении традиционных семейных праздников: день рождения ребёнка, Новый год, Рождество (сопровождается просмотром электронной презентации).

**Второе условие** успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Творческая группа родителей и детей (2 семьи) предлагает любимые семейные игры: «Доскажи словечко», «Буриме», «Города», «Клякса» (сопровождается просмотром электронной презентации).

**Третье условие** — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

Дети предлагают под музыкальное сопровождение разученный комплекс утренней гимнастики «Зарядка - загадка» (см. приложение).

В наше непростое время трудно давать советы по организации правильного питания, но восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье.

 Достаточно вспомнить о чудо-травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец, душица, мята, зверобой, листья брусники, сухие лепестки роз. Надо только не полениться и не нарушать правила сбора и сушки. Очень полезны ранней весной салаты из одуванчиков, клубней топинамбура, щи из молодой крапивы.

Творческая группа родителей и детей (6 семей) предлагает витаминные блюда: овощные салаты, соки из яблок и томатов, фруктовый десерт, чай из листьев ягодных растений, джемы и повидло.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребёнок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — к сожалению, это достаточно широко распространенные явления во многих семьях. Между тем в доме необходимо создать и поддер­живать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать в тон к обоям шторы и т.п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.

Творческая группа родителей и детей (2 семьи) знакомит с образцами домашних комнатных растений (сопровождается просмотром электронной презентации).

Очень полезны для формирования детской души произведения о природе и бережном к ней отношении: В. Бианки, Б. Рябинина, М. Пришвина, Н. Сладкова и др. В последнее время появились новые издания, расширяющие кругозор детей: серия книг "Окно в мир", детский экологический журнал "Свирель" и др.

Учащиеся знакомят родителей с выставкой детской литературы.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует его позитивное отношение к природной среде. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц; уход за содержащимися дома животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Проводится игра-аукцион «Кто больше?»: родители и дети называют семейные дела (музыкальное сопровождение).

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Например, на прогулке в лес дети могут узнать о весенних цветах и необходимости их охраны, о съедобных и ядовитых грибах, о животных, населяющих лес, о роли природы в жизни человека. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру (сопровождается просмотром электронной презентации).

Проводится командная мини-викторина «Гуляй, да присматривайся!» (см. приложение).

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

А теперь приглашаем всех на витаминный пир! (дегустация витаминных блюд и напитков).

 Приложение №1

Тест-анкета ориентировочной оценки риска

нарушений зрения младших школьников (Н. К. Смирнов)

Целесообразно, чтобы данный тест был проведен родителями школьника.

Инструкция эксперту

Постарайтесь дать оценку ребенку по приведенным ниже позициям, используя четырехбалльную шкалу:

0 - признак не проявляется;

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки:

1. Много читает.

2. Нередко читает при плохом освещении.

3. Больше получаса в день проводит за компьютером.

4. Больше 1 часа в день проводит у телевизора.

5. Читает, пишет, «уткнувшись носом» в текст.

6. У родителей плохое зрение (носят очки).

7. Неправильно питается (недостаток витамина «А»).

8. Имеется тенденция повышенного артериального и/или внутричерепного давления.

9. Беспечно относится к гигиене зрения, не следит за утомлением глаз.

10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности,

флегматичности.

 Приложение №2

Тест-анкета для ориентировочной оценки риска

 сколиоза и других нарушений осанки (Н. К. Смирнов)

Целесообразно, чтобы данный тест был проведен родителями школьника.

Инструкция эксперту

Постарайтесь дать оценку ребенку по приведенным ниже позициям, используя четырехбалльную шкалу:

0 - признак не проявляется;

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки:

1. Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.

2. Носит сумки, портфель в одной руке.

3. Имеет привычку сутулиться.

4. Проявляет недостаточную двигательную активность.

5. Не занимается оздоровительной гимнастикой (физзарядка,

участие в спортивных секциях, плавание).

6. Занимается тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

7. Неправильно или нерегулярно питается.

8. Имеет астеническое, диспропорциональное телосложение.

9. Беспечен, беззаботно относится к своему здоровью.

10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности,

флегматичности.

Интерпретация результатов по двум тест-анкетам: благополучный показатель по каждой из анкет - до 10 баллов, при показателе более 20 баллов учащийся должен быть отнесен в группу риска.

 Приложение №3

Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащихся начальной школы (Н. К. Смирнов)

Проводится экспертом, в качестве которого может выступать классный руководитель, хорошо знающий учащегося, педагог или психолог.

Инструкция эксперту:

Постарайтесь дать оценку учащемуся по приведенным ниже позициям, используя четырехбалльную шкалу:

0 - признак не выражен (отсутствует);

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки:

1. С детства наблюдались проявления ослабленного здоровья, болезненности.

2. Ранее переносил тяжелые заболевания, травмы, операции.

Растет в неблагополучной семье.

4. У семьи материальные трудности.

5. Характерно асоциальное окружение (друзья, соседи, родственники).

6. Ведет неправильный (нездоровый) образ жизни.

7. Ведет малоподвижный образ жизни (недостаток физической

активности).

8. Отличается низким интеллектом.

9. Отличается низким культурным уровнем, узким кругом интересов.

10. Характерна несформированность гигиенических навыков.

11. Беззаботен, отличается безответственностью.

12. Проявляет астенические черты характера, слабую волю.

13. Не проявляет интереса к своему здоровью.

14. Отличается низкой поисковой активностью, безынициативен.

15.Имеет повышенно возбудимую нервную систему, подвержен стрессам.

16. Отличается плохими взаимоотношениями с учителями.

17. Характерна повышенная утомляемость.

18.Употребляет (употреблял в прошлом) одурманивающие вещества.

19. Курит.

20. Предъявляет частые жалобы на здоровье.

Интерпретация результатов

Благополучными можно считать показатели в пределах 20-25 баллов. Показатели более 40 баллов являются основанием для отнесения к группе риска. Целесообразен также сравнительный анализ показателей учащихся одного класса с выделением в этом классе группы неблагополучных учащихся, а также сравнение показателей разных классов.

 Приложение №4

Шкала тревожности Сирса

Оценку в качестве эксперта проводит учитель или знающий данного учащегося психолог.

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 -признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

Утверждения:

1. Обычно напряжен, скован.

2. Часто грызет ногти.

3. Легко пугается.

4. Плаксив.

5. Очень ко всему чувствителен.

6. Часто бывает агрессивным.

7. Обидчив.

8. Нетерпелив, не может ждать.

9. Легко краснеет или бледнеет.

10. Испытывает трудности с сосредоточением.

11. Суетлив.

12. Потеют руки.

13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.

14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата:

До 20 баллов - низкий уровень тревожности; 20-30 баллов - средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности. Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

 Приложение №5

Мини-викторина «Гуляй, да присматривайся!» (В.Бианки)

Вопросы для первой команды:

1. Куда зайцу бежать удобней – с горы или в гору?

2. Какой лесной житель сушит себе на деревьях грибы?

3. Одинаковы ли у кошки глаза днём и ночью?

4. Где зимой и осенью спят вороны?

5. Куда исчезают на зиму лягушки?

6. Можно ли назвать паука насекомым?

Вопросы для второй команды:

1. У какого зверя осенью в листопад ещё рождаются детёныши?

2. Листья каких деревьев осенью краснеют?

3. Где раки зимуют?

4. Что птицам страшнее – холод или голод зимы?

5. Какой зверь спит всю зиму вниз головой?

6. Все ли грачи улетают от нас на

 Приложение №6

Комплекс утренней гимнастики «Зарядка – загадка»

Этот комплекс больше напоминает весёлую и увлекательную игру. Дети отгадывают загадки, повторяют их, фантазируют, представляют себя той или иной зверюшкой, птичкой. «Зарядку – загадку» мои ученики показывают на празднике здоровья, на внеклассном занятии в первом классе, малышам в детском саду «Теремок».

Для некоторых упражнений необходим коврик.

Дети загадывают загадку, а потом показывают движения.

· Хвост пушистый, мех золотистый. В лесу живёт, в деревне кур крадёт. (Лиса.)

Присесть, опираясь ладонями и пальцами рук о пол. Наклонить туловище чуть вперёд, локти упираются в колени. Медленно передвигать руки и туловище вперёд, прогнуться, выпрямив руки и приподняв корпус над полом (лиса пролезает под забором).

· Под водой живёт народ, ходит задом наперёд. (Рак.)

Встать на четвереньки, голову опустить вниз, сделать по 6 шагов вперёд и назад.

· Сделал дыру, вырыл нору, солнце сияет, а он не знает. (Крот.)

Расставить слегка ноги, наклониться вперёд. Кистями рук выполнять движения, похожие на те, что делает крот, роя нору и отбрасывая землю назад.

· Зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам. (Верблюд.)

Встать на четвереньки, на спину положить 2 подушечки с горохом, имитируя горбы. Медленно походить в таком положении.

· Скачет зверушка, не рот, а ловушка. Попадёт в ловушку и комар, и мушка. (Лягушка.)

Ноги поставить на ширину ступни, сесть в полуприсяде, руки положить на колени. Попрыгать в таком положении, весело квакая.

· Он в берлоге спит зимой под большущею сосной. А когда придёт весна, просыпается от сна. (Медведь.)

Встать на четвереньки, как на «четыре лапы», выпрямить ноги, упереться в пол ладонями и ступнями. Передвигаться не спеша, вразвалочку: «шаг» левой рукой – левой ногой, потом «шаг» правой рукой – правой ногой (6 – 8 шагов).

· По реке плывёт «бревно», ох и злющее оно! Тем, кто в речку угодил, нос он тут же откусил. (Крокодил.)

Лечь на коврик, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать (3 – 4 раза) правую и левую ногу, вытягивая носок. Замереть на 2 сек.

· Шерсть пушится на бочках, глазки «спрятались в очках». На спинке катается. Как называется? (Панда.)

Сесть на коврик, подтянуть ноги к груди и обхватить их руками. Медленно кататься на спине, не отрывая рук от коленей, избегать рывков.

· Прыг-скок, прыг-скок, длинноушка-белый бок. (Заяц)

Попрыгать поочерёдно на левой и правой ноге (6 – 8 раз).

· С ветки на ветку прыгает, скачет. Упадёт, но не заплачет.

(Обезьяна.)

Играем по-настоящему! Заправить за воротничок футболки или в трико яркие платочки и ленточки. Вы – маленькие смешные обезьянки. Ваша цель – отобрать «хвостик» у другой обезьянки.