***Родительское собрание по теме:***

***«Школа и здоровье»***

**2011– 2012 учебный год**

Накануне родительского собрания было проведено анкетирование родителей. Их вниманию была предложена следующая анкета:

**Анкета №1**

**для родителей учащихся 4 «г» класса**

|  |
| --- |
| 1.Здоровы ли ваши дети? |
| 2. Какую литературу по здоровому образу жизни вы читали? |
| 3. По каким вопросам педагогической теории и практики Вам необходима дополнительная информация? |

Обработка анкет позволила сделать выводы:

* Родители мало информированы об укреплении и сохранении здоровья; и воспитании в детях потребности быть здоровым;
* Вопросы здоровьесбережения участников современного педагогического процесса в условиях комплексной информатизации образовательного процесса требуют дополнительной информации со стороны учителей и воспитателей групп продлённого дня;
* Необходимо ознакомить родителей с наиболее эффективными оздоровительными методиками обучения школьников, которые не навредят здоровью учащихся;

**Школа и здоровье.   
(Собрание для родителей учащихся - четвероклассников)**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Класс украшен плакатами с пословицами и поговорками о здоровье, рисунками детей на тему «Скажем: нет вредным привычкам», высказывание Бертрана Рассела.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

**«Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет…»**

**( Бертран Рассел)**

Наше будущее - это наши дети. И мы, педагоги, заинтересованы, чтобы они прочно усваивали знания и были всесторонне развитыми людьми. Но эти цели не могут быть успешно достигнуты, если учителя их будут решать одни, без помощи родителей. Семья призвана оказать помощь школе в успешном осуществлении закона об образовании, в организации деятельности учащихся во внеурочное время, в создании условий для организации досуга детей, развития их интересов.

Семья – школа. Как многогранна их связь! Содружество школы и семьи несёт в себе богатейшие педагогические возможности. Родительские собрания и родительские комитеты, посещение семей на дому, беседы за «круглым столом», вечера ответов и вопросов, диспуты, просмотры видеороликов по проблемам воспитания с последующим обсуждением и многое другое – всё это вошло в жизнь нашей школы и приносит положительные результаты. Роль семьи в воспитании молодого поколения, в подготовке его к жизни и труду трудно переоценить. Наше государство заинтересовано в расширении возможностей семьи как хранительницы лучших традиций, нравственных ценностей и как воспитательницы молодого поколения. Необходимость укрепления всесторонних связей семьи и школы особенно возросла на современном этапе нашей жизни. От нашей совместной согласованной деятельности, творческого содружества во многом зависит воспитание гражданских чувств молодого поколения, формирование у него мировоззрения, развитие активной жизненной позиции.

Воспитание учащихся в коллективе школы и воспитание в семье – это единый неразрывный процесс. И одной из важнейших форм работы с родителями являются родительские собрания, на их повестку ставятся самые разнообразные вопросы: о роли родителей в воспитании детей, как помочь детям готовить домашние задания, об авторитете родителей и т.д. Тематика собраний соответствует возрастным особенностям учащихся, затрагиваются наиболее важные вопросы воспитания учащихся в школе и дома, рассматривается роль родителей в жизнедеятельности школьного коллектива. Родительские собрания способствуют выработке единых требований к воспитанию детей, интеграции усилий семьи и педагогов в деятельности по развитию личности ребенка.

**II. Устный журнал.**

**Страница 1. «Жизнь – это движение».**

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял» Начав учиться в школе, дети стали меньше двигаться. Ведь у них такая нагрузка – общеобразовательная, музыкальная, спортивная, художественная школы, изучение иностранного языка. А потом они дома подолгу сидят перед экраном телевизора или компьютера. На улице бывают все меньше и меньше. Вряд ли кто-нибудь из них знает старинные игры: лапту, классики, городки, салки и т. п. А ведь движение для человека – это не только необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

Так, например, малый объем двигательной активности, пренебрежение ежедневными занятиями физкультурой приводит к самой распространенной болезни – гиподинамии, при которой портится осанка, нарушается работа сердца, появляется избыточный вес.

Что же делать? Как с этим бороться?

*Ответы родителей.*

Конечно же, нужно чтобы дети делали по утрам зарядку, чтобы играли на свежем воздухе в подвижные игры. А родители? Они что должны просто наблюдать за ними? Нет, их личный пример заставит детей утром встать без капризов с кровати и сделать зарядку, а вечером пробежаться по аллеям парка, сходить в выходные дни в небольшой поход или же покататься на лыжах. Нужно показать на своем опыте, что все это важно. Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно.

**Страница 2.Добрые советы родителям.**

«Обучение, получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье.» К этому выводу пришли многие учёные и педагоги – практики. Так, в школу всё активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. По данным статистики, имеют дома компьютер – 66% педагогов и 61 % учащихся. Всё это сопровождается определёнными проблемами со здоровьем как педагогов, так и школьников.

Современный период развития цивилизованного общества по праву называется этапом информатизации. И вполне естественно, что процесс информатизации целиком и полностью охватывает процесс образования. Таким образом, у школы нет иного выбора, кроме как адаптация её к информационному веку. Но необходимо искать решения в организации учебного процесса, не наносящего вреда здоровью участников педагогического процесса, в поиске перспективных образовательных систем. **Здоровьесберегающие образовательные технологии** можно и нужно рассматривать и как одну из самых перспективных образовательных систем 21 века, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** – обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Средства здоровьесберегающих образовательных технологий:**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Название средства здоровьесберегающей образовательной технологии (ЗОТ) |
| 1 | Элементы движений (ходьба, бег, прыжки…) |
| 2 | Физические упражнения (без предметов, с предметами) |
| 3 | Танцевальные упражнения (подготовительные танцевальные упражнения, танец, музыкальное сопровождение) |
| 4 | Физкультминутки и подвижные перемены |
| 5 | Эмоциональные разрядки и « минутки покоя» |
| 6 | Гимнастика ( оздоровительная гимнастика, пальчиковая, дыхательная, для бодрости, для профилактики простудных заболеваний) |
| 7 | Лечебная физкультура |
| 8 | Подвижные игры |
| 9 | Массаж и самомассаж |
| 10 | Психогимнастика |
| 11 | Тренинги |

**Страница 3. Не навреди!**  
Важнейший принцип ЗОТ « Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Для улучшения осанки можно использовать специальные упражнения, которые относятся к эрг – аэробике. Они повышают выносливость и продуктивность работы, достаточно просты, не привлекают к себе внимания и занимают очень мало времени, помогают поддерживать хорошую физическую форму и незаметно становятся естественным способом выполнения работы .

**Эрг – упражнения.**

1. **«Глядя в небо»**

И.п. – стоя, руки лежат на бёдрах.

Медленно отклоняться назад глядя в небо.

Вернуться в исходное положение.

1. **«Абра – кадабра»**

И.п. – сидя, руки лежат на подлокотниках, запястья должны быть вытянуты ладонями вниз.

Абра – (медленно сжать ладони в кулак)

Кадабра – (медленно разжать кулаки)

Для достижения желаемого результата эти упражнения следует повторять не менее 10 раз.

**Упражнения для глаз.**

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже необходим отдых.

**Комплекс упражнений «Рисуй глазами треугольник»**

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни

Вершиной вниз.

И вновь глазами

Ты по периметру веди.

Рисуй восьмёрку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

ты вдоль по линиям води.

И на бочок её клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы наконец.

Зарядка окончилась.

Ты молодец!

3.Руки в стороны и вверх.

Повторяем дружно.

Засиделся ученик –

Разминаться нужно.

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: **НЕТ**!

Энергично, как всегда,

Головой покажем**: ДА!**

Чтоб коленки не скрипели,

Чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко.

Раз, два, три, чеканим шаг.

Подаёт учитель знак.

Это значит, что пора

Всем нам сесть. Ура!

Чтобы не навредить здоровью учащихся, когда ребёнок проходит школьное обучение, необходимо соблюдать **10 золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте большое внимание на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра.

**Страница 4. Заключительная.**

**Викторина.**

1.Что на свете дороже всего? (здоровье)

2. Когда необходимо проводить физкультминутку? ( в период утомления)

3. Малоподвижный образ жизни (гиподинамия)

4. Что такое цели ЗОТ? (обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни)

5. Что такое здоровьесберегающие образовательные технологии ? (это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья)

6. Назовите правила при работе за компьютером, которые помогут получить от занятий максимум удовлетворения ( перед работой за компьютером обязательно нужно сделать разминку, когда работаешь – сиди расслабленно, чаще меняй позу, делай перерывы в работе, закончил занятие – сделай разминку.)

**Итог родительского собрания**. Нельзя заботиться о здоровье ребенка, не соблюдая самим всех вышеперечисленных правил. Здоровый образ жизни должны вести все члены семьи. Иначе, как говорил, К. Боуви: «Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за нами, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей».

**10 заповедей родительства:**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты. Или – как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не думай, что ребенок твой: он божий.

3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности.

4. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.

5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше. 6.Не унижай! 7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь – если можешь – и не делаешь. 8. Помни – перефразируя одного человека, сказавшего это об отечестве, – для ребенка сделано недостаточно, если не сделано всё. 9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотела бы, чтобы другие сделали твоему. 10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Успехов вам всем, дорогие родители, крепкого здоровья и отличного настроения**!**

После проведённого собрания по теме: «Школа и здоровье» родители детей 4 «А» класса отвечали на вопросы анкеты № 2.

**Анкета № 2**

**для родителей учащихся 4 «Г» класса**

1. Зачем нужно знать свой организм?

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

1. Как формировать молодое поколение в условиях быстро меняющегося мира?

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

1. Какие рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий Вы запомнили?

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

По результатам анкетирования можно проследить за положительной динамикой роста информированности родителей в вопросах здоровьесбережения учащихся, которые проходят через школьное обучение.

**Литература**

1. *Вишневский, В. В*. Такие простые сложные истины. − М.: Педагогика, 1984. − 160 с..

2.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.: Вако, 2007.

3. *Машиева, В. А*. Работа с родителями: пособие для учителя. (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1982.

4. *Педагогика* здоровья. – М.: Педагогика, 1990.

5. *Физкультура* для всей семьи / сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

6. *Физкультура* и спорт для всей семьи / сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. *Штольц, Х*. Каким должен быть твой ребенок? / автор Х. Штольц. Дети и семейный конфликт / Л. Анзорг: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988.

8. *Эйдемилер, Э. Г.*, *Юстицкий, В. В.* Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989.

9. *Энциклопедия* для детей: дополнительный том. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях / главный редактор В. А. Володин. – М.: Аванта+, 2001.