СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Время проведения: февраль.

Форма проведения: лекция.

Цели: повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Семья - здоровый образ жизни»; формирование у роди­телей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

План проведения

1.Вступительное слово воспитателя. Обозначение проблемы.

2.Лекция.

3.Принятие решения собрания.

Ход собрание

Подготовительный этап

1.Оформить к собранию мудрые мысли:

* «Если ты думаешь на год вперед - посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед - посади дерево. Если ты думаешь на век вперед - воспитай человека». (Вос­точная мудрость)

* «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто». (Сократ)
* «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». (В. Сухомлинский)

2.Оформить памятку для родителей «Пять простых правил фор­мирования осанки».

3.Создать фотогазету, например: «Спортивная семья» или «Нам морозы не страшны, с физкультурой мы дружны», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».

4.Подготовить материал к тематической выставке (литература, нестандартное физкультурное оборудование и т. п.).

5.Оформить Памятку для родителей «Основные правила се­мейного воспитания» (приложение 2).

Этап проведения собрания. Обозначение проблемы

В. Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красо­той, очень важно иметь здоровье. «Здоровье - не все, но без здо­ровья - ничто», - говорил мудрый Сократ (передает родителям папку, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания для изучения).

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно­приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы. Как сде­лать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохра­нить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - забота всех. Бо­лее того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок?

(Высказывания родителей.)

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относит­ся к окружающим его людям - взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодр­ствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Небла­гоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована, поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным за­нятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела. Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспи­тать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Этап проведения лекции

Формирование правильной осанки

Медицинский работник. Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех детей-первоклассников у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10% - сколиоз. Говорят, когда-то благо­родных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно до­биться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов? Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отрабатывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия.

Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем, как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссу­тулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи развернуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волно­образную линию с небольшими углублениями в шейном и пояс­ничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напря­жении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хоро­шая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке сни­жаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка «комплекс». Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать?

Выполнять пять простых правил формирования осанки (вы­дает родителям памятки с правилами).

1.Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышеч­ный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследст­венностью, кому от родителей достались слабые соедини­тельные ткани - предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...

2.Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправ­лять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к сте­не, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатка­ми и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых по­рах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3.Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, ко­гда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голе­ни. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки сту­ла, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пю­питр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4.Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Пло­ская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Об­ратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5.Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка - маленькой, низкой. Кровать та­кой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Берегите зрение ребенка

Медсестра.У 13%детей-младшихшколь­ников - отклонение зрения.

Если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предот­вратить это нарушение зрения. Очень вредно держать книги и тет­ради на расстояние ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напря­гается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомле­ние и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рас­сматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - пре­красный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампоч­кой мощностью 50-60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомле­нию. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время пово­рачиваются, «ловя» ускользающий текст. В результате наступает ухуд­шение зрения. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспале­ние слизистой оболочки - конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попа­дания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Режим дня

Медсестра. Для здорового образа жиз­ни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно наслышаны о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Режим дня - это на самом деле ре­жим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это - рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Уроки, занимающие в жизни детей подготовительной группы определенное место, требуют усиленной работы головного мозга. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня ребенка:

* продолжительность занятий должна учитывать возрастные возможности;
* должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
* необходимое время должно быть отведено на сон.

Пребывание детей на воздухе

Медсестра. Пребывание детей на воз­духе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Зачастую «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Питание

Медсестра. О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке «пе­рехватывать» что-нибудь на бегу. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Гигиена сна

Медсестра. Неоценимое значение для здо­ровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет в 7 лет 10-11 часов. Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Поэтому нет нужды дока­зывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разгово­ры - все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он уже не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечер­них впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне - будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок бу­дет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, т. к. это может привести к расстройству вырабо­танного режима в деятельности организма ребенка.

**Подведение итогов собрания**

Всем присутствующим на собрании выдается памятка «Основ­ные правила семейного воспитания».

Принятие решения родительского собрания.

1.Объединить усилия семьи и детского сада по укреплению здоровья детей.

2. Создать для детей благоприятные условия в семье.

Прощание: все участники родительского собрания в нефор­мальной обстановке прощаются друг с другом и с воспитателем, высказывая свое мнение о работе родительского собрания, свои пожелания.

Приложение 1. Компоненты здорового образа жизни

Воспитать ребенка здоровым - это значит с самого раннего дет­ства научить его вести здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни:

* рациональный режим;
* систематические физкультурные занятия;
* закаливание;
* правильное питание;
* благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание по­делиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

**Приложение 2**. Памятка для родителей «Основные правила семейного воспитания»