ГКОУ РО школа – интернат VIII вида г. Донецка Ростовской области

Доклад

на тему: «*Сотрудничество семьи и школы в воспитании здорового образа жизни*».

Составила: Ковтунова О.Ю

2013год

В последнее время в научно-популярной и научной литературе за последние двадцать лет широко представлены данные о здоровье подростков в современных условиях. По медицинским данным г. Саратова, среди детей 1 класса в 1999г. только 2,2% детей были практически здоровы, у остальных школьников наиболее часто встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата, невротические расстройства, нарушения зрения и речи. Наряду с этим отмечено снижение темпов созревания организма и общего интеллектуального развития, отмечается незрелость эмоционально-волевой сферы младших школьников, нарушение невротических проявлений, увеличение хронических заболеваний, низкая адаптация к школе.

Причина прогрессирующего ухудшения здоровья связана прежде всего с несоответствием образовательной среды возможностям детей и с социальными условиями жизни.

 Будем рассматривать термин здоровье как, физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов. Саратовские врачи кафедры физических и клинических основ детства выявили две группы риска по здоровью в современных условиях. Первая группа - дети из неполных семей с низким доходом, где родители вынуждены много работать и имеют вредные привычки (алкогольные и другие пристрастия). Эти родители мало или совсем не уделяют внимания своим детям. Вторая группа - дети из так называемых «новых русских», где родители обычно много работают, уделяя минимум внимания детям.

Поэтому врачи говорят о необходимости правильного обращения внимания на значимые моменты для здоровья школьников:

- режим дня и правильного питания;

- массаж рук как метод простой эффективной коррекции некоторых психических функций: памяти, внимания, пространственного мышления;

- хороший психологический климат в семье и классе;

- достаточные режимные нагрузки.

Чтобы научить детей беречь свое здоровье, одним из лучших средств является пропаганда здорового образа жизни через сотрудничество с родителями. Совместная работа с семьей начинается с обучения родителей конкретным приемам и методам оздоровления (самомассажу, видам закаливания). В этих целях широко используются:

-консультации;

-деловые игры и тренинги;

- устные журналы и дискуссии с участием медиков, психологов, родителей, имеющих опыт семейного воспитания;

- семинары-практикумы;

- совместные физкультурные праздники.

Родители должны научить своих детей воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность. Это необычайно сложная задача не имеет однозначного решения. Она включает в себя формирование у детей основ физиологической, психической и интеллектуальной культуры. Родители должны умело использовать эти основы при организации свободного времени детей, заполняя досуг полезными для здоровья делами.

Классный руководитель, желая помочь родителям в приобретении опыта в воспитании, должен стремиться создать атмосферу взаимопонимания и доверия в классе, между детьми и родителями. Планируя воспитательную работу, учителю необходимо подбирать различные формы в проведении встреч с родителями. Это могут быть беседы, лекции, диспуты и открытые уроки, «Веселые старты» с участием всей семьи, совместные походы на природу, посещение театров и музеев. В классе можно сделать уголок для родителей «Будьте здоровы», где помещаются материалы по организации оздоровительной работы. Сюда можно поместить статьи по различным направлениям здоровье-сберегающей работы: о пользе и вреде телепередач, компьютерной зависимости, гиподинамии и пустом время провождении в интернете, о вредных привычках, о полезных продуктах питания и витаминах, содержащихся в них; об упражнениях, направленных на формирование правильной осанки; об охране зрения и вредных привычках человека. Родителям необходимо иметь представление о тех знаниях и умениях, которые дети получают на уроках и внеклассных мероприятиях: о дыхательной гимнастике, точечном массаже, гимнастике для глаз, чтобы помочь своим детям освоить их дома.

 Только систематическое проведение оздоровительной работы в школе и дома принесет желаемый результат - поможет младшим школьникам сохранить и укрепить здоровье.

Литература: журнал «Начальная школа» №1, 2009г.

 «Пути оздоровления младших школьников», О.А Рахимова;

«Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни», О.В. Егорова;

«Наша тропинка здоровья», С.З.Шепелина.