Родительское собрание

«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.»

Добрый день, уважаемые родители. У каждого сидящего здесь разные судьбы, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех — это наши дети. Один из известных педагогов говорил, что дети — это наше будущее, правильное их воспитание — это наше счастливое будущее, плохое воспитание — это наше горе и слёзы». Какими они вырастут, выйдут в мир взрослости во многом зависит от нас с вами.

 Восточная мудрость гласит:

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед - посади дерево.

Если ты думаешь навек вперед - воспитай человека”.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

“Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто”, - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. 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 защитных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. 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, здоровый ребенок? 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 достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как 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. Вот поэтому и не случайно в рамках ФГОС этой проблеме уделено большое внимание. В нашей школе для 1класса разработана **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  ***Цель программы:*** Формирование   здорового   образа   жизни  младших школьников, способствующего познавательному  и  эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной  программы  начального общего образования.

***Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  обучающихся***:

1. сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

2. научить учащихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять  и  укреплять здоровье;

3. научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

4. сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

5. сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

6. дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей , о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

7. дать представление о влиянии позитивных  и  негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

8. обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

9. сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

10. сформировать представление об основных компонентах  культуры  здоровья  и   здорового   образа   жизни;

11. сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста  и  развития.

 **Направления реализации программы**

***1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.***

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным  и  гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья  и  охраны труда обучающихся.

 В школе имеется столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды  в урочное время. Горячим питанием охвачены 100% учащихся начальной школы. Меню меняется каждый день в течение недели.

В школе работает игровая комната, возле школы находится школьная **площадка,** есть беговая дорожка, сектор для прыжков в  длину и нестандартное оборудование (рукоход и турники разной высоты). Это позволяет реализовать спортивные  и  физкультурные  программы  не только в урочное время, но  и  во внеурочных занятиях.

 Эффективное функционирование созданной здоровьсберегающей инфраструктуры в школе поддерживают учителя физической  культуры и начальных классов.

***2.*** ***Использование возможностей УМК в образовательном процессе.***

Программа   формирования   культуры   здорового   и   безопасного   образа   жизни  средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов  УМК  « Начальная школа 21 века». Система учебников формирует установку школьников на  безопасный,  здоровый   образ   жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы  и  темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью  жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом***.***

**3. Рациональная организация учебной и внеучебной**

**деятельности обучающихся**

Организация образовательного процесса строится с учетом **гигиенических норм и требований** к орга­низации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана, утвержденного директором школы, базисного учебного плана , требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы.

Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения учащихся и создания комфортных условий для всех участников образовательного процесса.

При составлении расписания учитываются:

- режим работы школы;

- нагрузка учителей;

1 - 4 классы работают в режиме пятидневной (шестидневной) учебной недели (в соответствии с требованиями ФГОС). Максимальное количество часов в неделю выдержано. Согласно требованиям СанПиНа, обозначенным в ФГОС, вторник и четверг - самые работоспособные дни, соответственно нагрузка в эти дни выше, чем в остальные.

***4. Организация физкультурно-оздоровительной работы***

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и  формирование   культуры  здоровья.

 ***5. Реализация дополнительных образовательных программ***

 В школе созданы  и  реализуются дополнительные образовательные  программы, направленные на  формирование  ценности здоровья  и   здорового   образа   жизни, которые предусматривают разные формы организации занятий:

- проведение классных часов по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;

- спортивные секции;

- кружки по интересам;

- проведение конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

 ***6. Просветительская работа с родителями***

 ***(законными представителями)***

 Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны  и  укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний  и  включает:

- проведение тематических родительских собраний,;

- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий  и  спортивных соревнований;

- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей, распространение памяток по здоровому образу жизни.

 **Оценка эффективности реализации  программы**

 Основные результаты реализации  программы   формирования   культуры   здорового   и   безопасного   образа   жизни  учащихся оцениваются в рамках мониторинговых исследований, которые проводятся дважды в год. Также предусматривается выявление динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся.

   **Планируемые результаты  формирования   культуры**

 **и безопасного образа жизни**

Ожидается, что в результате освоения  программы   формирования   культуры   здорового   и   безопасного   образа   жизни  выпускники начальной школы будут знать:

• о ценности своего здоровья  и  здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;

• о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;

• о важности спорта  и  физкультуры для сохранения  и  укрепления здоровья;

• о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;

• о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы  и  т.п.;

• об отрицательной оценке неподвижного  образа   жизни, нарушения гигиены;

• о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;

• правила гигиены  и   здорового  режима дня.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.

\* Следите за соблюдением режима дня ребёнка

\* Беседуйте с ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье, демонстрируя своим примером.

\* Проводите с ребёнком закаливающие процедуры, чаще бывайте вместе с ним на свежем воздухе.

\* Старайтесь посещать вместе с ребёнком спортивные мероприятия, приучайте к занятию спортом.

\* Следите за правильным питанием ребёнка.

\* Помните, здоровый ребёнок – это успешный человек