Токоякова Надежда Николаевна

учитель начальных классов МБОУ Есинская СОШ

Республики Хакасия

**Родительское собрание**

**Тема « Здоровье ребенка в ваших руках»**

 «Здоровье до того перевешивает все

 остальные блага, что здоровый нищий

 счастливее больного короля»

 А. Шопенгауэр

 Проблема сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из важных задач, стоящих перед современным обществом. Успешность обучения и воспитания школьников во многом обуславливается состоянием здоровья, функциональными и адаптивными возможностями организма. В связи с этим на первое место в работе педагога выносятся проблемы сохранения физического здоровья обучающихся.

 Основная **цель** воспитательной системы **-** создание условий для разностороннего развития личности на основе осознания обучающимися ценности здоровья.

 Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Поэтому важнейшим условием эффективной реализации воспитательной системы является опора на **принцип** сотрудничества, делового партнерства учителя, родителей и обучающихся.

Все проводимые мероприятия должны соответствовать **принципам здоровьесбрежения**, которые сформулировал Н.К.Смирнов:

 - «Не навреди!»**-** все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью.

- Непрерывность и преемственность.

- Соответствие возрастным особенностям.

- Комплексный подход.

 Основные **задачи**, поставленные перед классным руководителем:

- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;

- создание благоприятной гигиенической, психологической обстановки в классе, дома;

- формирование комфортных способов взаимоотношений между обучающимися; между детьми и взрослыми.

 Для обеспечения нормального физического здоровья школьников работа ведется по следующим направлениям:

1.Просвещение детей по программе «Здоровье»

2.Привлечение к этой деятельности преподавателей физической культуры, родителей.

3.Подготовка и проведение классных и внеклассных мероприятий, направленных на осознание детьми ценности здоровья.

4.Информирование родителей о специфике физического развития, вынесение вопросов сохранения физического здоровья на родительские собрания, привлечение специалистов**-**медиков к просветительской работе с родителями школьников и школьниками. Работа по оздоровлению младших школьников осуществляется по плану с детьми и их родителями.

 На родительских собраниях обсуждаются наиболее значимые для сохранения здоровья темы: гигиена, формирование правильной осанки, охрана зрения, правильное питание, организация физкультурно-оздоровительной работы, пропаганда здорового образа жизни.

 В этих целях проводятся:

- консультации,

-деловые игры, тренинги;

- совместные физкультурные праздники;

-устные журналы с участием школьного психолога, медиков, родителей с опытом семейного воспитания, семинары-практикумы.

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

 Каждый классный руководитель старается создать в классном коллективе атмосферу взаимопонимания и доверия, желает помочь родителям приобрести положительный опыт в воспитании ребенка. Поставив такие задачи, я в постоянном поиске форм и методов проведения встреч с родителями, так как только систематическое проведение оздоровительной работы в школе и дома поможет детям сохранить и укрепить здоровье. Предлагаю вниманию коллег материал для родительского собрания.

**Родительское собрание**

Тема

 **«Здоровье ребенка в наших руках»**

**Цели**:

 - Расширение знаний о путях сохранения здоровья детей;

- Способствование осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка ценностного отношения к своему здоровью.

**Форма**:

- Информационный лекторий с элементами практикума.

Участники:

- Родители, классный руководитель.

Подготовительный этап:

 Опрос обучающихся по теме «Твой режим дня», анкетирование родителей по проблеме собрания:

1.Считаете ли важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?

2.Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

3.Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?

Оборудование, оформление:

- Презентация «Зеленая аптека» на окне, памятки**-**рекомендации, выставка литературы по теме собрания.

План

1. Вступление

2. Режим дня школьника

3. Питание и отдых детей

4. «Зелёная аптека» на окне (Презентация)

5. Обмен опытом семейного воспитания. Подведение итогов собрания.

**Вступление**

 Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».

 Институт школы детей подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1.Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических болезней.

2.Уровень функционального состояния основных систем организма.

3.Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.

4.Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.

 По мнению С.В.Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

 Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Это очень хорошо должны понимать родители. «Учи показом, а не рассказом»,**-** говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. От родителей, учителей требуются терпение и выдержка. Особое внимание должно уделяться формированию у детей привычки соблюдения режима дня.

**Режим дня школьника**

 Почему режим дня так важен для здоровья ребенка?

 Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд с активным отдыхом, своевременный и достаточный сон) помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в определённое время. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

 Рационально организованный режим школьника – это:

1.Учеба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка (в период работоспособности).

2.Обязательный отдых на свежем воздухе.

3.Достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

4.Регулярное и полноценное питание.

 Время пробуждения ребенка – очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим маленьким детям.

 Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника – это значительный стресс для организма. А как же быть? Доверьтесь биологическим часам. Пусть организм ребенка просыпается сам в одно и то же время. Но для того, чтобы вовремя встать, ребенку нужно вовремя лечь спать. До завтрака ребенку нужно успеть застелить свою постель, а это он должен сделать сам, сделать гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

 На дорогу в школу нужно оставить столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Если ребенок спешит в школу, то заняв свое место за партой, он расслабится и ему трудно включиться в работу.

 Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?». Заставлять не надо, это вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской. Те взрослые, которые не делают зарядку, как правило, не видели это в семье своих родителей. Потому родителям рекомендуется выполнять зарядку во имя здоровья своих детей. Зарядка важна тем, что она подготавливает организм к активной дневной деятельности. Ученые-физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день утреннюю зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем дети, которые не занимаются по утрам зарядкой.

 ( Знакомство с рекомендациями по поведению утренней гимнастики и комплексом упражнений данных в книге Ю.А. Копылова, М.В.Малыхиной «Физическое воспитание младшего школьника в семье» М.,2003).

 Желательно, чтобы ребенок делал зарядку под контролем взрослых, а еще лучше – вместе с ними. Так вы не только будете уверены, что ребенок полностью и правильно выполнит все упражнения, но и воспитаете привычку к выполнению утренней зарядки. После утренней гимнастики очень полезно провести закаливающие процедуры – обтирания, обливания или контрастный душ.

 Все чаще даже у здоровых детей возникают проблемы со зрением. Специалисты считают, что основными причинами снижения остроты зрения у детей являются бесконтрольный длительный просмотр телевизионных передач, занятия на компьютере.

 Родители должны знать, что детям для сохранения остроты зрения необходимо выполнять определённые правила. Не читать в сумерках и лежа в постели, избегать чтения текстов напечатанных мелким шрифтом, держать книгу с тетрадью на расстоянии 30-40 см, через каждые 20-30 мин зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-5 мин и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

 Постарайтесь приучить ребенка сидеть ровно за партой и за столом дома. Плечи ребёнка должны находиться на одном уровне, а оба локтя – лежать на крышке стола. Стол должен иметь наклон в 2-3 градуса, освещение должно быть достаточным.

**Питание и отдых детей**

 «Ешь правильно и лекарство не будет надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важен для растущего организма прием пищи в одно и то же время, насколько необходимо правильно организованное сбалансированное питание.

 Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается ребенок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

 Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском питании. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3**-**4 ч, так как большие перерывы между приемами пищи сказываются на состоянии здоровья ребенка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

 Очень важен для здоровья детей утренний завтрак. Утром вступают в активную деятельность и начинают функционировать все органы человека, в том числе и поджелудочная железа, которая выделяет желудочный сок для переваривания пищи. Если этот сок поступает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, вызывая или провоцируя различные желудочные заболевания. Поэтому дети обязательно должны перед выходом из дома позавтракать.

 Школьникам необходимо получать горячий завтрак, вовремя и полноценно обедать и ужинать. Родители должны помнить, что на занятия в школе приходится период наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается спад. Вот почему вернувшемуся из школы ребенку необходимо пообедать. После обеда школьник обязательно должен отдохнуть – ни в коем случае не садиться сразу за уроки. Желательно, чтобы отдых был активным, на свежем воздухе, в активных играх, в движении, а не лежа у телевизора или работая на компьютере.

 Детям ослабленным, легко и быстро утомляющимся, рекомендуется час послеобеденного сна, детям вполне здоровым и крепким – прогулка и игры на свежем воздухе. Если ребенок спит днём, на прогулку он должен идти после сна.

 Родителей часто волнует вопрос: « Когда лучше делать уроки?»

 Физиологи установили, между 14 и 15 часами возбудимость клеток коры головного мозга человека понижается, следовательно, падает и работоспособность; повышается она к 16часам. Время после 16часов лучше подходит для приготовления домашних заданий.

 Очень важно, чтобы в режиме дня ребенка было время на занятия по интересам, чтение. Исследования гигиенистов показывают, что чрезмерное увлечение телевизором пагубно влияет на здоровье ребенка, в первую очередь на зрение. Причем родители должны знать и то, что смотреть телевизор ребенок должен сидя, а не лежа, на расстоянии 3**-**5,5 м от экрана.

 Родителям следует стремиться к созданию условий для полноценного сна, который для 9**-**10**-** летних детей должен составлять не менее 10,5 – 11 часов в сутки. Конечно, продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития ребенка.

 И все же не лишним будет напомнить родителям о соблюдении элементарных правил перед детским сном:

 - не играть в шумные азартные игры;

 - не заниматься спортом;

 - не смотреть страшные фильмы;

 - родителям нельзя ругать, наказывать ребенка;

 - стремитесь, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время;

 - перед сном комната ребенка должна быть хорошо проветрена;

 В выходные дни и каникулы родителям желательно внести определенные изменения в режим дня ребенка. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур должны остаться такими же, как и в будни, а вот на воздухе ребенку необходимо быть больше времени. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом. Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание.

 И, конечно, родителям необходимо помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта дома. Раздоры между родителями, их упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

**«Зеленая аптека» на окне** (Презентация)

 Обычно дети большую часть суток проводят в помещении: дома, в школе, на внеклассных мероприятиях. Надо заботиться о том, чтобы в помещении было чисто, уютно, чтобы в нём удобно было заниматься, жить. Одним из важных элементов, влияющих на состояние здоровья, является воздушная среда. Последние научные исследования доказали, что комнатные растения способны полностью оздоровить атмосферу в вашем доме. Растения выделяют фитонциды. Выделяемые растениями летучие органические соединения губительно действуют на рост и размножение многих болезнетворных микроорганизмов. Правильный подбор растений, выделяющих фитонциды, способен полностью оздоровить атмосферу в комнате. Например, от фитонцидов – биологически активных веществ, выделяемых хвойными растениями, фикусами, пеларгонией, монстерой, аспарагусом, розмарином, марантой, гибнут большинство болезнетворных микробов, находящихся в помещении.

 Комнатные растения – уникальные воздухоочистители. Особенно те, у которых большое количество устьиц (микроскопических «щелей») на листьях, через которые происходит поглощение газообразных соединений из воздуха и большая поверхность листовой пластины. Так установлено, что взрослое растение хлорофитума за сутки очищает воздух в 10**-**12 метровой комнате на 80 %. Если в вашей квартире есть синтетические материалы, их негативное воздействие нейтрализуют цветы, способные забирать из воздуха токсины: драцена душистая, пеперомия, роициссус.

 Комнатные растения, содержащие эфирные масла, оказывают свое положительное воздействие и на самого человека. Запах эвкалипта, лавра и розы поможет избавиться от хронической усталости. Аромат цитрусовых снижает артериальное давление. Пеларгония душистая помогает при неврозах и бессоннице. Мирт улучшает настроение. Розмарин стимулирует память.

 Научные исследования доказали, что самая обыкновенная герань (пеларгония) обладает интереснейшим свойством. Она способна обогащать комнатный воздух отрицательно заряженными ионами кислорода. А ведь именно эти ионы снабжают энергией организм человека и именно их много в горах, ге так легко дышится. Заведите у себя на подоконнике несколько пеларгоний или монстеру, любые папоротники, сенполии (фиалки), **-** и вам не нужны будут широко рекламируемы ионизаторы воздуха.

 **Обмен опытом семейного воспитания**. **Подведение итогов собрания**

 В заключительной части собрания классный руководитель предлагает родителям памятки, рекомендации которых помогут им воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни. Родители обмениваются опытом семейного воспитания.

 Родителям предлагается составить индивидуальный режим для ребенка с учётом расписания уроков и внеклассных занятий и услышанных на собрании рекомендаций.

**Примерная схема режима для младших школьников, занимающихся в первую смену.**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | время |
| Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры | 7.00 |
| Завтрак | 7.30-7.50 |
| Дорога в школу | 8.00-8.20 |
| Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене | 8.30 |
| Дорога из школы домой | 13.30 |
| Обед | 14.05 |
| Пребывание на воздухе | 14.30 |
| Приготовление уроков (через каждые 35-45 мин занятий перерыв на 10-15 мин) | 16-00 |
| Пребывание на воздухе |  |
| Ужин и свободные занятия | 19-30 |
| Сон | 21-00 |

**Советы родителям**

 1.Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

 2.Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

 3.Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня – 9 по 12ч, после полудня – с 16ч.

 4.Выполнение уроков и прием пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

 5.Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху у ребенка.

 6.Пребывание в группе продленного дня в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

 7.Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1**-**1,5 ч) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3**-**3,5 ч)

 8.Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребенка и к его неблагоприятным реакциям.

 9.Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

**Памятка для родителей:**

**«Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью»**

 1.Внимательно относитесь к формированию образно**-**словесной ассоциации у детей, особенно касающихся отношения к здоровью.

 2.Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому «Я».

 3.Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение к своему здоровью у ребенка «Учи показом, а не рассказом».

 4.Помните, что для закрепления привычки хвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.

**Использованная литература**

1.Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя (I-IV классы) под редакцией И.С.Артюховой М.:Вако,2005

2.Ответственные родители: Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. М.: Всероссийская образовательная программа «Мой выбор», 2007.

3.Копылов Ю.А., Малыхина М.В Физическое воспитание младшего школьника в семье (М.,2003).

4.Хессайон Д.Р. Все о комнатных растениях М.:Кладезь**-**Букс. 2008

5.Ресурсы Интернет