Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1

г. Новоузенска Саратовской области»

**«Секреты здоровья»**

Алаева Валентина Васильевна,

учитель начальных классов

Пояснительная записка

«Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни, только потому, что человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров» [1] - эти слова Капалыгиной И.И. в настоящее время обретают особую актуальность, ведь здоровье учащихся – одна  из острых  проблем современной жизни. И решать эту проблему поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Поэтому  одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. Но мы понимаем, что без помощи родителей нам будет трудно добиться полного выполнения этой задачи.

В наш век компьютеров и новых разработок мы стали замечать, что родители, предпочитают большую часть свободного времени проводить за электронными играми и тем самым подавая пример своим детям и приучая детей с раннего детства овладевать компьютерными инновациями, в связи с этим мы сталкиваемся с новой проблемой, малоподвижный образ жизни дошкольников.

Таким образом, **цель** моей работы привлечь внимание родителей к данной проблеме. Показать, что личный пример родителей, вот формула успеха в этом деле. Личный пример, совместные физические занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Поставленная цель предполагает решить следующие **задачи**:

- познакомить родителей с особенностями физического воспитания младшего школьника в семье, с возможными вариантами утренней зарядки и дыхательной гимнастики и их правильной организацией, способами тренировки зрения, коррекции плоскостопия, профилактике сутулости; научить приёмам контроля за самочувствием ребёнка.

- показать родителям значимость и необходимость правильной организации физического воспитания ребёнка; способствовать созданию здорового климата в семьях.

- привлечь родителей к организации совместных спортивных мероприятий

- дать информацию о нормативно – правовой и педагогической литературе по теме родительского собрания.

Практическая значимость: ориентировать на здоровьесберегающее поведение.

**Родительское собрание по теме: Секреты здоровья**

**Задачи:**

**1. Образовательные**

- познакомить родителей с особенностями физического воспитания младшего школьника в семье, с возможными вариантами утренней зарядки и дыхательной гимнастики и их правильной организацией, способами тренировки зрения, коррекции плоскостопия, профилактике сутулости; научить приёмам контроля за самочувствием ребёнка.

**2. Воспитательные**

- показать родителям значимость и необходимость правильной организации физического воспитания ребёнка; способствовать созданию здорового климата в семьях.

**3. Организационные**

- привлечь родителей к организации совместных спортивных мероприятий

**4. Информационные**

- дать информацию о нормативно – правовой и педагогической литературе по теме родительского собрания.

**Форма проведения:** лекторий

**Участники:** классный руководитель, родители класса, учитель физической культуры, медицинская сестра, психолог, тренер ФОКа.

**Подготовительная работа:**

1. Подбор и анализ нормативных правовых и информационно – методических документов, психолого – педагогической литературы по теме собрания.
2. Подготовка и оформление выставки литературы по теме родительского собрания;
3. Предварительное анкетирование учащихся, анализ и обобщение результатов;
4. Составление совместно с врачом и учителем физической культуры и оформление в виде памятки примерных вариантов зарядки для учащихся;
5. Презентация по теме собрания.

**Перечень нормативно - правовых и информационно – методических материалов по данной теме.**

1.Семейный кодекс Российской Федерации

2.Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»

3.Копылов Ю.А., Малыхина М.В., Полянская Н.В. Физическое воспитание младшего школьника в семье. – М.: Вентана – Графф, 202.

4.Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. – М.: Вентана – Графф, 2002.

5.Андропова М.В. , Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим дня младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2002.

**Ход мероприятия**

1. Вступительное слово учителя.

Уважаемые папы и мамы!

Я рада встречи с вами. Предлагаю Вам начать нашу встречу с разгадывания нескольких ребусов. (Приложение №1)

Скажите, что объединяет эти слова? (Ответы родителей) Как Вы думаете, о чём мы будем говорить на нашем собрании. (Здоровье) Да, мы будем говорить сегодня о маленьких секретах здоровья.

Ответьте, пожалуйста, когда вы слышите словосочетание «здоровый ребёнок», какие ассоциации у вас возникают? А послушайте, что об этом думают ваши дети. (Смотрят запись видео-интервью с детьми.)

Обратимся к толковому словарю С.И.Ожегова «Здоровье это - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». [2]

А теперь прошу посмотреть на анкетирование ваших детей. (Каждому родителю показывают анкету его ребёнка. На презентации общие результаты.) Что показывают результаты? Сделайте выводы. (Приложение №2)

Двадцать первый век – век технического и научного прогресса, век скоростей и нагрузок. Проблема физического, нравственного и психического здоровья становится особенно актуальной. Поэтому дети нуждаются в организации условий для создания в школе и дома такой среды, которая обеспечит возможность сохранения и укрепления здоровья.

Здоровье зависит от условий жизни, соблюдения режима труда и отдыха, хорошей иммунной защиты, отсутствия вредных привычек, сбалансированного питания и других факторов.

1. Выступление школьной медсестры.

Одним из факторов сохранения здоровья является полноценное питание. Учителя говорят с детьми на уроках о там, что полезно для нашего здоровья, а что нет. Учащиеся знают компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Давайте и мы вспомним сведения по этой теме.

***Практическая работа.***

(Проводится групповая работа по карточкам. Родители выбирают характеристику питательных веществ, их воздействие на организм.) [3]

Соедините питательные компоненты из первого столбца с их описанием из второго столбца. ( Приложение №3)

Таким образом, необходимо помнить, что в питании нужно соблюдать осторожность, умеренность и разнообразие. Пища должна содержать все компоненты в необходимом количестве. Поэтому необходимо следить за тем , что покупают и едят дети.

Далее медсестра даёт рекомендации по тренировке зрения ребёнка, знакомит с упражнениями по коррекции плоскостопия и говорит о профилактике сутулости. Обращает внимание родителей на книги по данной теме, которые представлены на выставке. [4]

1. Выступление учителя физической культуры.

Так же немало важным факторов сохранения здоровья являются и физически нагрузки. Но нужно помнить, что у детей младшего школьного возраста быстрая утомляемость. Поэтому упражнения должны занимать не более 10 – 15 минут. Но проводить их нужно регулярно, только так они обеспечат оздоровительныё эффект.

Далее родителям предлагаются советы по составлению комплекса утренней зарядки, а так же комплекс дыхательной гимнастики, которая помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавит от головной боли, насморка, простуд, расстройства сна, восстановит работоспособность. ( Приложение №4)

Обращает внимание родителей на книги по данной теме, которые представлены на выставке. [5]

Учитель предлагает посмотреть **фрагмент урока**, на котором дети выполняют зарядку и предлагает принять участие в совместном уроке физической культуры. ( Приложение №5)

1. Выступление тренера ФОКа.

Все спортивные карьеры начались с правильного старта в детстве. Ищите то, что подойдёт лучше всего.

При выборе вида спорта учитывайте не только природные данные и характер ребенка, но и его вкусы и желания. Конечно, школьник еще не слишком хорошо ориентируется в тонкостях спортивных дисциплин, но понять, нравится ему хоккей или прыжки в воду, он уже в состоянии.

Убедитесь, что юный спортсмен успевает не только тренироваться и учиться, но и отдохнуть, даже побездельничать. Если после тренировки школьник вынужден до полуночи готовиться к контрольной, возможно, стоит обсудить с учителями ребенка возможность гибкой формы обучения.

Конечно, в спорте больше работы, чем развлечений, но удовольствие от занятий — важнейший аспект спортивной жизни. Именно поэтому, например, на тренировках для школьников больше игры, чем серьезных упражнений, а цель первых соревнований — не конкуренция и победа, а возможность почувствовать азарт, единение с командой, восторг от успехов.

Ставьте реальные цели. Постоянное требование быстрых и высоких результатов без учета индивидуального темпа может привести к противоположному эффекту — потере ребенком интереса и веры в себя. И не забывайте хвалить даже за незначительные на первый взгляд достижения — абсолютное большинство детей лучше реагирует на поощрение, а не на постоянную критику и жесткое давление.

Ну и конечно поддерживайте решения ребёнка. Пусть он имеет возможность попробовать разные дисциплины. Правило «не бросай на середине» тут может сыграть против вас: возможно, настаивая на продолжении нелюбимых занятий, вы лишаете его шанса достичь успеха в другом виде спорта. С пониманием отнеситесь к тому, что ребенок может прекратить занятия: в конце концов, его задача — вырасти счастливым.

*Ребята вашего класса посещают на ФОК.*

Алишер А., Андрей Р., Артём З. Алишер К. – секция плавание.

Дима З., Никита С., Артём С. – секция футбол.

Милана Б., Диана Т., Каролина Ш., Настя Б. – секция волейбол.

Алишер А – секция гандбол.

А всех остальных приглашаем к нам на занятия. С расписанием занятий вы можете ознакомиться. (Приложение №6)

1. Слово учителя.

Итак, мы познакомились с некоторыми факторами сохранения физического здоровья детей. Но для того чтобы человек чувствовал себя по – настоящему здоровым, необходимо беречь психику. Послушаем психолога, который даст нам несколько советов.

1. Выступление психолога.

Нагрузки, которые испытывает современный человек, очень велики, и часто *психика* не выдерживает. Более подвержены этому школьники, т.к. их организм ещё не так силён, и они не умеют управлять своими эмоциями. Как научить этому ребёнка? Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние при помощи занятий различными видами искусств, а так же прогулки, выезды за город. Хорошо, если есть у вас домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огня зажженной свечи.

Обращает внимание родителей на книги по данной теме, которые представлены на выставке.

Не менее важно иметь *душевное здоровье*. Это наш внутренний мир, нравственные принципы, убеждения, гуманность. Для поддержания душевного здоровья, необходимо выполнять некоторые правила.(Приложение №7)

1. Подведение итогов родительского собрания.

В условиях сложной экологической, экономической действительности проблемы сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни особенно актуальны. В современном обществе реализовать себя, свои способности, быть успешным в профессиональной деятельности и личной жизни может только по-настоящему здоровый человек. Но одни только знания не помогут ребёнку. Необходимо, чтобы идея бережного отношения к здоровью стала его внутренним убеждением.

Как видите, есть над чем задуматься, о чём поговорить с детьми. Не забывайте и о личном примере.

1. Решение родительского собрания.

- Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на собрании.

- Использовать её в повседневной жизни.

- Наблюдать за питанием своего ребёнка.

- Обеспечить ребёнку возможность реализовать свои потребности в активных физических упражнениях.

Хочется закончить наше собрание замечательными строками:

Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.

# Лена Одинцова

Список использованных источников.

1. Капалыгина И.И. Формирование навыков здорового образа жизни. Педагогическая поддержка – 2006 – № 5 – с. 13-18.
2. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка Издательство: М.: ИТИ Технологии; 2006 г. – 944с.
3. Яценко И.Ф. Родительские собрания – М.: ВАКО, 2013. – 224с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1- 4 классы. М.: ВАКО, 2006. – 296с.
5. Бальсевич В.К. Здоровье – в движении! – М.: «Советский спорт», 1988, – 48с.