

Дата проведения ноябрь 2016 г.

Родительское собрание "Я здоровье сберегу – сам себе я помогу"

Цель: способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

Форма проведения: заседание круглого стола.

Ход собрания

ВСТУПЛЕНИЕ.

1. Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,
Детей своих все вы любите? (да)
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)
Я вас понимаю... Как быть нам тогда?
Проблемы детей решать нужно нам? (да)
Дайте тогда мне скорее ответ:
Помочь откажитесь нам? (нет)
Последнее спрошу вас я:
Активными все будем? (да)

2. А теперь поздоровайтесь друг с другом, пожмите друг другу руки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»

3. Здравствуйте!

Что особого мы тем друг другу сказали?
Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.
Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?
Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?
Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?
Здравствуй – ты скажешь человеку.
Здравствуй – улыбнется он в ответ.
И, наверно, не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет.

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше, драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

4. Сегодня мы с вами и поговорим о здоровье – самом ценном достоянии человека. Назовем мы нашу сегодняшнюю встречу: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!».

Сегодня мы с вами попробуем разработать рецепт здоровья для наших детей и нас с вами. Я предлагаю вам провести наше собрание в виде круглого стола и с удовольствием представляю гостей: врача-педиатра - _____, медсестра _____, психолог _____.

5. Вопросы для родителей: ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ? (работа в группах)

* В словаре С. И. Ожегова «Здоровье – правильная, нормальная деятельность животного организма».

* Словарь: «Здоровый – обладающий здоровьем, не больной».

Быть здоровым – значит жить без болезней, вести нормальную деятельность.

Вот как ответили на этот вопрос наши дети.

Ответы родителей и специалистов

Результаты предварительного анкетирования:

Было опрошено 55 человек. Это воспитанники и родители из объединений «Азбука природы» и «Магия бумажных лент».

Я считаю себя здоровым – 45 человек из 55 ;

Я хочу быть здоровым – 55 из 55 воспитанников.

- Как видим, проблема здоровья касается и нас с вами.

6. СПРАВКА о состоянии здоровья воспитанников групп. (Выступление медицинского работника)

7. Вопрос для группы:

Здоровье в большей степени зависит от вас самих.

- ЧТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

+ ответы детей

- ЧТО БЫ ВЫ ДОБАВИЛИ К СКАЗАННОМУ?

а) Образ жизни

б) Состояние окружающей среды – природы

в) Питание и т. д.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

– Почему же им так везло?

– Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались.

– Но главное закалялись. В школе полдня занимались наукой, полдня – физкультурой.

8. Игра «Ромашка» (участвуют все)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить...

В здоровом теле – (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги – в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека – (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Поработал – (отдохни)

Куриль – (здоровью вредит)

Любящий чистоту (будет здоровым)

– Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. И мы с вами только что вывели составляющие здорового образа жизни.

9. Из чего же складывается здоровый образ жизни? Конечно же, составляющих ЗОЖ гораздо больше, но мы остановимся сегодня на этих 5.

10. Знакомство с анкетированием детей, проведенным предварительно.

Вопросы

Да

Нет

1. Я регулярно чищу зубы
2. Я всегда мою руки перед едой
3. По утрам я всегда делаю зарядку
4. Я посещаю спортивные секции
5. Я ложусь спать не позднее 22 часов
6. Я полноценно питаюсь
7. Я ежедневно гуляю на свежем воздухе
8. Летом я отдыхал в лагере
9. У меня хорошее зрение
10. Я хочу быть здоровым
11. Я считаю себя здоровым

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Педагог:

В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется
Неизвестно отчего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает двигательную активность, свойственную детям младшего школьного возраста. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания.

Результаты предварительного анкетирования: по утрам я всегда делаю зарядку: 15 человек – да, 40 человек – нет.

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки.

Сейчас мы с вами разучим комплекс утренней гимнастики по музыку.

Комплекс утренней гимнастики

И.п.	Содержание	Дозировка	Организационно-метод. указания
Стоя	Ходьба на носках, внешнем своде стопы	30 сек	С ускорением и замедлением темпа, с переменной направления
Стоя	Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю, правую руку через сторону поднять вверх - вдох, поменять руки – выдох. То же с другой руки.	4-5 раз	
	С разведением рук в стороны		С прямым положением

Стоя, ноги вместе, руки опущены	вверх, соединить кисти над головой – вдох, опустить руки – выдох, расслабиться.	4-5 раз	корпуса
То же, руки вытянуты вперед	С отставлением одной ноги назад на носок развести прямые руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох	3-4 раза с каждой ноги	При разведении рук голову слегка отклонить назад
Широкая стойка, руки на поясе	Полукруговые движения головы вправо и влево, касаясь подбородком плеча.	4-5 раз в каждую сторону	Темп медленный
Стоя, ноги вместе, руки перед грудью	С поворотом корпуса влево развести руки в стороны – вдох (2-4 с), вернуться в и.п., продолжая наклон корпуса вперед, руки перед грудью выдох (2-4 с), задержка (4-6с).	3-4 раза	Поочередно в каждую сторону, выдох удлинённый
Широкая стойка, руки на поясе	Круговые движения тазом		Темп медленный
Стоя, руки перед грудью	С разведением рук в стороны – вдох (1-2 с), согнуть и обнять ногу, прижимая бедро к животу – выдох (2-4 с), задержка дыхания (4-6с).	4-5 раз в каждую сторону 3-4 раза	Поочередно с каждой ноги
Стоя, ноги на ширине плеч	Поочередное сгибание ног с перенесением на них тяжести тела	По 3-4 раза	Ритмичные выпады
Стоя, ноги вместе, руки опущены	С подниманием прямых ног вперед вверх - вдох, с опусканием рук вперед вниз отвести их назад, осуществляя одновременно полуприседание – выдох	4-5 раз 1-2 мин	Пружинящие движения Дыхание произвольное
Стоя	Ходьба ритмичная, в спокойном темпе, с переменой направления		

Для профилактики плоскостопия. Самомассаж ног сидя.

1. Поглаживать стопой правой ноги голень левой ноги; смена ног.

Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – стопа правой ноги лежит на колени левой ноги. Интенсивное растирание руками стопы.

Смена ног. Продолжительность 15-20 сек.

3. И. п. – то же. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Смена ног. Повторить 4-6 раз

(Выполнение упражнений вместе с родителями)

Педагог дополнительного образования: Я знаю, что физическая культура и спорт – важные составляющие разумного отношения к себе и своему здоровью. Но эти составляющие должны быть настоящими. Послушайте высказывание известного авиаконструктора О. К. Антонова: «Настоящая физическая культура – это разумное отношение к организму – вместилищу нашего разума – все 24 часа в сутки. Я хочу еще раз подчеркнуть: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия два раза в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный образ жизни делает существование человека полноценным».

Выступление родителей о своих детях, посещающих спортивные секции и делающих утром зарядку.

ГИГИЕНА.

Результаты анкетирования:

Я регулярно чищу зубы: 35ч – да, 20ч – нет

Я всегда мою руки перед едой: 45ч. – да, 10ч. – нет

ВЫСТУПЛЕНИЕ ВРАЧА-ПЕДИАТРА

ПАМЯТКА «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»- приложение №1

Упражнения на правильную осанку.

Вопросы для родителей:

**СКОЛЬКО ЧАСОВ ВАШ РЕБЕНОК ТРАТИТ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ?
ВО СКОЛЬКО ЛОЖИТСЯ СПАТЬ?**

Предварительные результаты анкетирования:

Я ложусь спать не позднее 22 часов вечера: 48ч – да, 7 ч. – нет.

Примерная схема режима для школьников, посещающих занятия в первую смену

Вид занятий и отдыха

Возраст школьников по классам, годам

Для того, чтобы человек был здоров, необходимо соблюдать режим дня.

Режим дня – это определенный ритм жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания.

ПАМЯТКА «РЕЖИМ ДНЯ».

Результаты анкетирования:

У меня хорошее зрение: 35ч. – да, 20ч. – нет.

Не секрет, что большую часть времени ребята проводят за подготовкой уроков и компьютерами.

Предлагаю вашему вниманию упражнения, которые позволят снять нагрузку с глаз, а значит, не позволят ухудшиться зрению.

ПИТАНИЕ.

Результаты анкетирования:

Я полноценно питаюсь: 23ч. – да, 35ч – нет.

Завтрак: сосиска, бутерброды, яичница, овсяная каша, манная каша,

Ужин: курица, пельмени, картошка, макароны, запеканка.

Значение питания в жизни человека отражает выражение Г. Гейне: «Человек есть то, что он ест».

Тем самым подчеркивается исключительная роль питания в формировании и тела, и поведения

ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие ребенка.

Вопросы для родителей:

- ЧТО ТАКОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

-КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ?

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ. МЕДСЕСТРА.

Мы предлагаем вашему вниманию антирекламу (фрагмент фильма). Да, в настоящее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали частью нашего питания. Это гамбургеры, супы быстрого приготовления, каши-минутки, чизбургеры, хот-доги, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки...

Вопросы родителям:

ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРОДУКТАМИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ?

ПОКУПАЕТЕ ЛИ СВОИМ ДЕТЯМ ГАМБУРГЕРЫ, ЖВАЧКИ, ПЕПСИ-КОЛУ.

Что же представляют собой эти продукты?

ВЫСТУПЛЕНИЕ МЕДСЕСТРЫ О ВРЕДЕ ЖВАЧЕК, СУХАРИКОВ, ЧИПСОВ.

Фрагмент фильма «В школьной столовой».

Сегодня своими кулинарными секретами поделятся наши родители.

Сегодня мы хотели бы дать несколько рекомендаций, которые позволят вам правильно организовать свой режим питания.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ.- приложение №2

ПЕДАГОГ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ.

Задание родителям: Ваш сын или дочь пришли домой, от них пахнет табаком. Ваши действия?

Помогите нашей героине.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПМЦ города Галича Костромской области.

РЕФЛЕКСИЯ.

Понравилось ли вам, что нового узнали, что посоветовали бы друг другу?

На столах лежат листы бумаги, фломастеры. Напишите 10 составляющих здорового образа жизни, которые вы взяли бы сегодня за основу своей жизни. (Это и будет решение нашего родительского собрания). В конце собрания на доске появляются 5 докторов:

ФИЗКУЛЬТУРА

ГИГИЕНА

ПИТАНИЕ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Родителям вручаются памятки (всего 5 разноцветных: РЕЖИМ ДНЯ, ПИТАНИЕ, ГИГИЕНА, ЗРЕНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ)

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с ней.

Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к

употреблению более тяжких наркотиков.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.

Приложение №1

ПАМЯТКА «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

Правила личной гигиены школьника: памятка (кратко)

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов.
2. Выполнив зарядку, необходимо заправить постель и отодвинуть шторы, раскрыв окно.
3. Подстригать ногти на руках и ногах нужно каждую неделю. Лучше всего делать это вечером в воскресенье перед началом учебной недели, а затем идти в душ.
4. Каждый вечер необходимо подмываться, как девочкам, так и мальчикам - об этом гласят правила личной гигиены школьника.
5. Памятка напоминает, что несколько раз в неделю нужно тереть тело намыленной мочалкой. Эта процедура смывает грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей кожи.
6. Детям мыть голову положено не больше 2 раз в неделю. При частых простудных заболеваниях разрешается уменьшить количество процедур.
7. Каждое утро ребенок обязан надевать чистые отутюженные трусики и носки (колготки).
8. В школьной столовой нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами.
9. Не следует делиться сменной обувью.
10. Известно, что школьники на уроках любят грызть колпачки на ручках, а также стирательные резинки на макушке карандаша. Делать этого категорически нельзя.
11. Наличие собственной расчески у школьника поможет избежать заражения педикулезом.

Что делать, если....

Если чадо забывает соблюдать правила личной гигиены школьника, памятка ему придет на помощь. Она должна быть размножена и как можно чаще попадаться на глаза ребенку. Также родители обязаны строго придерживаться этих правил. Если ребенок будет видеть, как мама или папа соблюдает нормы гигиены, то и сам будет с радостью их выполнять, подражая любимым родителям.

Следите за чистотой, и ваш организм будет благодарить вас за этот труд крепким иммунитетом!



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ. ЧТО НАДО ЕСТЬ?

Питательные вещества	Их функции в организме	В каких продуктах содержатся
Белки входят в состав А) ферментов Б) гормонов (веществ регулирующих обмен веществ) В) нуклеопротеидов (веществ, ответственных за наследственность) ДНК	Ответственные за: А) обмен веществ; Б) сократимость мышц; В) способность к росту, мышлению	Сыр, мясо, рыба, яйцо, молоко, сок, горох, хлеб.
Жиры: а) полинасыщенные животного происхождения; 1,1 б) полиненасыщенные растительного происхождения.	Основной источник энергии.	Коровье масло, свиной жир, сало, говяжий жир. Подсолнечное масло, конопляное масло, хлопковое масло, оливковое масло.
Углеводы: 1,6	Основной источник энергии сначала расходятся углеводы для покрытия энергозатрат, затем расщепляются жиры	Сахар, конфеты, торты, печенье. Овощи: морковь, капуста, свёкла, редька, редис. Фрукты, ягоды, картофель
Витамины «А» Витамин «Б» Витамин «С» Витамин «Д»	- обеспечивает нормальный рост; -входит в состав зрительного пигмента. -регулирует обмен жиров, белков, углеводов. -нормализует работу печени, нервной системы, процессы свёртывания крови. -участвует в углеводном обмене; нормализует обмен белков; ускоряет процесс восстановления тканей. Регулирует обмен кальция – фосфора (противорахитический)	Сливочное масло, сметана, сливки, печень, морковь, шиповник, облепиха, соки. Печень, чёрный хлеб, отрубной хлеб. Квашеная капуста, смородина, шиповник, укроп, чеснок, лук, соки. Рыба.

Минеральные вещества: Кальций – фосфор Железо Йод Фтор	<i>основная часть костной и мозговой ткани</i> <i>-входит в состав гемоглобина;</i> <i>-необходим для функционирования щитовидной железы;</i> <i>–повышает устойчивость зубов к кариесу</i>	<i>Рыба, печень.</i> <i>Мясо, печень.</i> <i>Морская капуста, морская рыба.</i> <i>Молоко, овощи</i>
---	---	--