Родительское собрание «Здоровье и его успехи в учёбе. Формирование ЗОЖ учащихся младших классов» (3-4 классы)

Цель: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

Задачи:

- способствовать улучшению взаимоотношений детей и родителей;

-способствовать созданию позитивного психологического климата в семье;

-создать условий для реализации творческих способностей родителей по повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

Форма проведения: комбинированная (сочетающая традиционное предъявление теоретической информации и работу в группах)

Этап подготовки:

1. Подготовка теоретической информации.

2.Составление портрета здорового ребенка. Разработка «Памяток для родителей»

3.Анкетирование родителей и детей по теме родительского собрания.

Ход проведения собрания.

1.Вступительное слов учителя

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным

сделайте его крепким и здоровым». Ж. Ж. Руссо

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

1**.Что такое «Здоровье»?** При подготовке к данному собранию этот вопрос был задан и вашим детям **.** (Зачитать несколько высказываний детей)

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- 50–55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
- 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
- 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие

заболевания).

- И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

- малоподвижный образ учащихся;
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- стрессовые воздействия во время обучения;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

2.Выступление медицинского работника по теме «Состояние здоровья учащихся 3-4 классов»

- Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья

Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей?

3.Работа в группах

Каким вы представляете себе здорового ребенка?

Чтобы ответить на этот вопрос ,предлагаю вам поработать в группах.

Составьте портрет «здорового ребенка». (Родители работают в группах, обсуждают,

выступает представитель каждой группы.)

4.Физминутка

Оздоровительно-гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, подтянуться, повертеть головой, «поболтать ножками. Необходимо проводить и зарядку для глаз. Не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.

Танцевальные Они особенно любимы детьми, так как выполняются всегда под весёлую музыку. Все движения произвольны, танцуют кто как умеет.

Ритмические Они сродни танцевальным, так как выполняются под музыку, но отличаются более чётким исполнением элементов.

Физкультурно-спортивные Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счёт, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Сюда можно включить бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте…

Двигательно-речевые Этот вид физкультминуток самый популярный. Дети коллективно читают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их, например:

Пришёл денёк, сел на пенёк,

День сидел, день глядел.

На ель залез, совсем исчез.

Игровые Проводятся игры- минутки. Они простые по содержанию, но вносят радостное оживление и являются средством не только физической, но и эмоциональной разрядки.

Подражательные (имитационные) Дети охотно подражают движения лягушат, обезьянок, кузнечиков, кошек, зайчика, лисы, птиц м т. д. Занимайтесь вместе с ребенком! Это еще одна возможность общения с ребенком!

5.Рассказ о режиме дня школьников начальных классов, полезных и вредных привычках

6.А сейчас мы проведем «Блиц – турнир»

Игровое поле перед вами. Группа, выигравшая право первого хода, выбирает любую тему и номер вопроса.

Тема 1. Личная гигиена

- Предупреждение заболеваний (профилактика)

- Состояние полного физического, психического и социального благополучия (здоровье)

- Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает…(давление, вибрацию, тепло, холод, боль.)

- Гигиена рта включает в себя…(чистку зубов, языка и полоскание ротовой полости)

Тема 2. Режим учебы и отдыха

- Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это- (режим)

- Невыполнение режима дня приводит к…(к нарушению функций центральной нервной системы)

- Назовите причины переутомления (неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, невыполнение режима дня)

- Продолжительность сна (зависит от возраста)

Тема 3. Двигательная активность

- Недостаток движения (гиподинамия)

- Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром (деятельность)

- Нерегулироемое сознание действие, сформированное путем многократного повторения (навык)

- В пользу чего еще в 1863 году И.М. Сеченов впервые привел доводы и практические результаты (активного отдыха)

7. Решение практических задач « Необходим совет»

1.Алексей перешел в другую школу. В новом классе он сразу подружился с ребятами, оказалось, что у них много общих интересов. Но некоторые ребята курят и настаивают на том, чтобы Алексей тоже курил. Как поступить Алексею.

2.Вы заходите в лифт, а вместе с вами заходит ваш сосед с сигаретой. Ваши действия?

3.Давай покурим, говорит тебе одноклассник. Чего боишься? Сейчас только младенцы не курят? Ваши действия? (Примеры дать детям).

8.Обобщение темы собрания

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.

-Всем спасибо! До новых встреч! (Каждому родителю вручается памятка)

«Памятка родителям»

Дорогие родители! Школа предлагает вам сотрудничество в воспита-нии вашего ребенка. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бес-смертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Мы - школа, учителя — тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, твор-чески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1. Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является суп-ружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семь, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооцен-кой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную лю-бовь к себе он зачастую отплачивает злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям. Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каж-дый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребе-нок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобре-тение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Глав-ное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее забо-тах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство.

Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка - это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность по-пробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка - это его привычки. Следите за тем, что-бы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Нау-чите его различать добро и зло. Разъясняйте вред куреня, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его вы-полнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе об-судим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный кли-мат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуж-даются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормаль-ный стиль - это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их лич-ность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребен-ка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески спо-собствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения. Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше до-верие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответствен-ность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в шкале ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья - это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье! «Здоровье – не всё, но без здоровья все – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны и в наше время.

Использованная литература:

1.М. Антропова, Л. Кузнецова, Т. Параничева “Режим младшего школьника”, газета “Здоровье детей” №19, 2003. стр. 16-17.

2. А.С. Батуев. Биология: Человек. – М.: Просвещение, 1994.

3.Ю.Ф.Змановский “К здоровью без лекарств”, Москва, “Советский спорт”, 1990.

4.М. Матвеева, С.В. Хрущев “Спинку прямо!” с.14-15, газета “Здоровье детей” №12, 2003.

5.Мир подростка: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. Г.Н. Филонов. – М.: Педагогика, 1989.

6.Ю.А. Фролова, г. Тобольск “Вредным привычкам скажем - нет”. С.65-68. “Классный руководитель” №8 – 2001.

7.Спутник классного руководителя. / М.: Центр “Педагогический поиск”, 2001.

8.Л.И. Саляхова. Родительские собрания. Сценарии, рекомендации, материалы для проведения. 1-4 классы .- М.:Глобус, 2007.