Родительское собрание

Приложение № 5.1

(совместное: учащиеся + родители)

**«Здоровье в семье - залог успеха ребенка»**

Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.

Задачи:

1. Повышать уровень педагогических знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
2. Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.
3. Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

Классный руководитель: Уважаемые, родители и дети мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против?.. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить.

В современном обществе, в 21 веке, предъявляется новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Издревле люди при встрече желали друг другу здоровья: ***«Здравствуйте»***, ***«Доброго здоровья!»***. И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: ***«Здоровье дороже богатства»***, ***«здоровье не купишь»***, ***«Дал Бог здоровья, а счастье – найдем»***. Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. ***«Жизнь долга, если она полна»***, — говорят в народе. Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок? Предлагаю высказаться на эту тему всех участников.

Проводится игра ***«Горячий микрофон»*** *(родители и дети передают по кругу микрофон и высказывают свои мнения; классный руководитель выбирает основные качества).*

Классный руководитель: *(делает вывод)* Итак, прежде всего, здоровый ученик, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, частая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Классный руководитель: Пауза – физкультминутка с родителями и детьми, проводит актив класса.

Классный руководитель: Наше здоровье складывается из нескольких составляющих- здоровый образ жизни, благоприятная среда обитания, рациональное питание *(с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды)*, эффективная демографическая политика. Предлагаю отгадать кроссворд, который поможет нам освежить наши знания по теме. *(презентация - кроссворд)*

Приложение № 5.2

Классный руководитель: Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. ***«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»*** *(п. 1 ст. 18 Закона РФ****«Об образовании»****)*.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? *(высказывания родителей)*

Актив класса выписывает на доску.

Активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. *(капля, солнце, растение)*

Создавать спокойный, доброжелательный психологический климат. *(сердце, улыбка)*

Правильно организовать режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка является одним из существенных компонентов режима*. (часы)*

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых

витаминами А, В, С и Д, минеральными солями *(кальцием, фосфором, железом, магнием, медью)*, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. *(продукты)*

У ребят важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ученик получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Неверно если родители принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены. *(ученик)*

Использовать закаливание т. е. с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. *(Душ)*

Предупреждать травмоопасные ситуации дома.

Классный руководитель: Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Я начинаю, а Вы продолжайте.

Приложение № 5.3

* Береги платье снову, а здоровье… *(смолоду)*.
* Тот здоровья не знает, кто болен… *(не бывает)*.
* Болен – лечись, а здоров… *(берегись)*.
* Забота о здоровье – лучшее … *(лекарство)*.
* Здоровье сгубишь, новое… *(не купишь)*.
* Двигайся больше – проживешь … *(дольше)*.
* После обеда полежи, после ужина … *(походи)*.
* Здоров на еду, да хил… *(на работу)*.
* Лук семь недугов … *(лечит)*.

Классный руководитель: Вы знаете, что наш класс отличается от других приоритетным направлением физического развития учащихся и важная роль в организации этой работы отведена обучению теоретических и практических знаний.

Классный руководитель: Уважаемые семьи, а Вы готовы ответить на наши вопросы? Выбирайте шары. В каждом шарике записка с вопросом. Взявший шарик, прокалывает и отвечает на вопрос.

Классный руководитель: Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать положительные примеры и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития. *(родителям раздаются памятки о соблюдении ЗОЖ)*

**Предлагаем такое решение родительского собрания:**

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
2. Домашний режим ученика.
3. Систематически проводить закаливание в условиях семьи.
4. В выходные дни обязательно выходить на прогулку. На прогулке больше двигайтесь.
5. Проверить дома все травмоопастные места и не допускать травматизма.

**Памятка для родителей**

Приложение № 5.4

Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека *(в разумных пределах)* очень полезно.

Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять правил.

1. Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от ***«микробного гнезда»*** в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка и т.д.
2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижается на 1 градус каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.
3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более теплый.
5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.

Хотелось бы еще сказать о том, что удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы