

«Как научить детей быть здоровыми»

Родительское собрание

Составитель:
Е.А.Костенко,
учитель начальных классов

Задача:

Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Форма:

Информационный лекторий с элементами практикума.

Участники:

Родители, классный руководитель, школьный врач .

Подготовительный этап:

Учителю необходимо провести Опрос учащихся по теме «Твой режим дня», анкетирование родителей по проблеме собрания:

1. Считаете ли вы 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:

Плакаты по теме охраны здоровья младшего школьника, памятки-рекомендации, выставка литературы по проблеме собрания.

План

1. Формирование у младших школьников привычки к здоровому образу жизни.
2. Режим дня младшего школьника.
3. Обмен опытом семейного воспитания.
4. Подведение итогов собрания и рекомендации родителям.

Ход собрания

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

Институт школы, детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки 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.

Уровень психологического и физического развития и степень его гармоничности.

О наличии или отсутствии у ребенка заболеваний может судить врач – специалист. Уровень психологического развития устанавливает детский психолог.

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

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно они должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении своего здоровья.

Учителю следует подробнее остановиться на вопросе формирования у детей привычки и навыки безопасного для жизни и здоровья поведения.

Привычка – это поведение, образ действий, ставший обычным, постоянным. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, до автоматизма способ действия).

Например, если ребенок научился плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне.

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 надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у ребенка вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей, учителей требуется терпение и выдержка.

Переходя к вопросу о важности для здоровья ребенка соблюдения режима дня, классный руководитель может предложить родителям обменяться мнениями по этому вопросу, проанализировать высказывания детей класса о соблюдении режима дня. Затем уделить особое внимание проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья младшего школьника.

Почему режим дня так важен для здоровья?

Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима ребенок быстро устаёт, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение, не желает учиться.

Постоянные стрессы ведут к возникновению новых и прогрессированию уже имеющихся заболеваний.

Рационально организованный режим школьника – это:

1. Учёба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка (в период повышения работоспособности).
2. Обязательный отдых на свежем воздухе.
3. Достаточный по продолжительности сон (подъём/отбой) в одно время.
4. Регулярное и полноценное питание.

Режим дня ребенка в семье строиться в соответствии с тем временем, которое ребенок проводит в школе.

Время пробуждение 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 в одно и тоже время.

Но для того, чтобы вовремя встать, ребенку нужно вовремя лечь спать. До завтрака ребенку нужно успеть застелить 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.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?». Заставлять не надо. Все, что связано с «заставлять», вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину: «Ребята учатся тому, что видят у себя

в доме». 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, видимо, не видели это в семье своих родителей. Поэтому родителям рекомендуется выполнять зарядку во имя здоровья своих детей.

Классный руководитель обратит внимание родителей на то, что 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.

Далее классному руководителю будет уместно познакомить 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).

Комплекс №1

1. Ходьба, легкий бег на месте или в движении (30 с)
2. Исходное положение – основная стойка: носки на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, вверх, правая нога – назад на носок.
3. И. п. – основная стойка. Правой ногой сделать глубокий выпад вперед, и вернуться в и. п. Повторить тоже другой ногой (по 4-6 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять ноги (согнутые или прямые) вверх, затем медленно опустить (до 10 раз).
5. И. п. – упор стоя (с опорой на стул или стол). Сгибание и разгибание рук (до 10 раз).
6. И. п. – тоже. Правой ногой сделать мах назад, вернуться в и. п. выполнить тоже левой ногой (по 6-8 раз).
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклоны влево и вправо (по 6-8 раз в каждую сторону).

8. Бег, переходящий в ходьбу на месте (до 30 сек.).
9. И. п. – основная стойка. Поднять руки вперед – вверх – вдох, подняться на носки, вернуться в и. п. – выдох (по 4-6 раз).

Комплекс №2

1. Ходьба и легкий бег, без напряжения (1-2 мин.).
2. Подтягивание. И. п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки к плечам. На счет 1-2 прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет 3-4 вернуться в и.п. (7-8 раз).
3. Приседания. И. п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. На счет 1-2 присесть на двух ногах с одновременным разведением рук в стороны. На счет 3-4 вернуться в и.п. (7-8 раз).
4. Наклоны. И. п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки – вдоль туловища. На счет 1-2 прогнуться назад, руки поднять вперед, вверх и назад (ладони соединены). На счет 3-4 наклониться вперед и достать пальцами или ладонями прямых рук носки ног (ноги в коленях не сгибать). Повторить 5-6 раз.
5. Ласточка. И. п. – стоя, ноги – на ширине стопы, руки вдоль туловища. На счет 1-2 наклониться вперед и поднять ногу назад, руки в стороны. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить тоже другой ногой (по 2-3 раза).
6. Махи ногой и рукой. И. п. – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – вперед, ладонями вниз. На счет 1-2 повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх – вперед. На счет 3-4 повернуться в исходное положение. Повторить тоже правой ногой с поворотом на право (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. Прыжки со скакалкой (30-35 подскоков на двух ногах) или бег на месте с высоким подниманием коленей.
8. Упражнения для успокоения дыхания. И. п. – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – вдоль туловища. На счет 1-2 повернуть руки через

стороны вверх и скрестить их за головой – глубокий вдох. Вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения по мере успокоения дыхания (1-2 мин.).

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, главное, воспитаете привычку к зарядке. После утренней гимнастики очень полезно провести закаливающие процедуры – обтирания, обливания или контрастный душ.

Все чаще у здоровых детей возникают проблемы со зрением. Специалисты считают, что основными причинами снижения остроты зрения у детей являются бесконтрольное длительное пребывание у телевизора, занятия на компьютере и т.д.

Родители должны знать, что детям для сохранения зрения необходимо выполнять следующие правила.

Не читать в сумерках и лежа в постели, избегать мелкого шрифта, 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.

Познакомьте родителей с комплексом упражнений для глаз, который предотвращать нарушения зрения примерно в 60 случаях из ста.

Выполнять комплекс специальных упражнений для глаз лучше утром, в течение 2-4 минут, сидя в удобной позе (голова при этом опирается о спинку стула, мышцы максимально расслаблены).

Упражнения для тренировки зрения

Движение глазами яблоками вправо и влево. Выполнять движения вправо и влево до предела без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторять по 4-6 раз каждое движение. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30-40 с.

Движение глазами яблоками вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторять по 4 раза каждое движение. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30-40 с.

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять в течение 10-20 с, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30-40 с. Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Вращение глазами. Движение глазами осуществлять по кругу – сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнять по три вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 с.

Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 с. После этого закрыть глаза, расслабить на 30-40 с. Моргание полезно выполнять после двигательного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

Чтобы повысить интерес ребенка к тренировке зрения, можно организовать занятия в занимательной форме. Например, при движении глазами вправо и влево предложите ребенку представить себя напольными часами и поиграйте с ним в игру под названием «Маятник». При движениях глазами вверх и вниз перемещайте вниз перед ребенком яркую любимую игрушку, чтобы он следил за ней глазами. В общем, проявите выдумку и подойдите к занятиям максимально творчески.

Постарайтесь приучить ребенка сидеть ровно за партой и за столом дома. Плечи должны находиться на одном уровне, а оба локтя – лежать на крышке стола (хорошо, если стол имеет наклон (2-3 градуса). Тяжелый портфель с учебниками нельзя носить в одной руке. Нужно приучить ребенка перекладывать его из одной руки в другую. Малыши должны носить ранцы с поролоновой спинкой на лямках.

Для профилактики нарушенной осанки, предотвращения плоскостопия, для развития силы мышц и гибкости существуют упражнения с использованием мяча, гимнастической палки или легких гантелей. Комплекс

этих упражнений выполняется уже не в утренние часы, а днем, в течение 6-8 мин.

Упражнения для коррекции плоскостопия

Массаж стоп. Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу. Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2 - 4 минуты.

«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.), и складывает их в кучку. Время выполнения упражнения – 1-2 минуты. Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Художник». Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения – 30-50 секунд. Затем упражнения выполняется другой ногой.

«Гусеница». Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он продвигает пятку вперед. Затем пальцы распрямляются: следует новый цикл имитации движений гусеницы. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно в течение 30-50 секунд.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах (по 30-50 секунд), на носках, бег с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м.), упражнение с гантелями весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2-4 раза по 5 секунд также служит профилактике плоскостопия.

Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.

Для коррекции плоскостопия полезны спортивные игры (футбол, гандбол) на открытом воздухе как в осеннее и весеннее время, так и зимой (например, футбол на снегу).

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 градусов) в течение 1-1,5 минуты.

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

Немаловажным для здоровья ребенка является вопрос о сменной обуви, которая является необходимостью, а не прихотью учителей.

Какую сменку выбрать ребенку?

Сменная обувь должна быть легкой и удобной. Если весь день носить сапоги или тяжелые ботинки, ноги начнут потеть и на них может появиться грибок. Лакированные туфли или кроссовки из синтетических материалов в сильно натопленных помещениях носить не стоит, так как лак, резина, искусственные материалы не пропускают воздух. Девочкам носить туфли на каблучке выше 3 см можно только с 13 лет.

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, 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 младшего подростка 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 меню. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часов, 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 утром дети обязательно должны позавтракать.

Учащимся необходимо вовремя получать горячий завтрак и полноценно обедать и ужинать. Родителям следует помнить, что на занятия в школе приходится период наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается спад. Вот почему вернувшемуся из школы ребенку необходимо пообедать. Проблеме организации правильного питания, формированию культуры поведения за столом классный руководитель может посвятить специальный разговор с родителями, пригласив школьного врача. После обеда школьник обязательно должен отдохнуть — ни в коем случае (как, к сожалению, часто бывает) не садиться за уроки сразу. Желательно, чтобы отдых был активным, на воздухе, в подвижных играх, а не лежа у телевизора или работая на компьютере. Детям ослабленным, легко и быстро утомляющимся, рекомендуется час послеобеденного сна, вполне здоровым и крепким — прогулка и игры на свежем воздухе. Если в школе нет «продленки», то родители должны предусмотреть продолжительность пребывания детей на воздухе, учитывая время на дорогу в школу и обратно не менее 3,5 часов.

Если ребенок днем спит, на прогулку он идет 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 16 часам. Время после 16 часов лучше всего подходит для приготовления домашних заданий.

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

В своей беседе о режиме дня младшего школьника классному руководителю необходимо уделить внимание такому важному компоненту режима дня, как сон.

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 детей:

- 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.

И наконец, важно также обсудить с родителями режим дня младших школьников в выходные дни и каникулы.

В выходные дни и каникулы родителям желательно внести определенные изменения в режим дня ребенка. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур остаются такие же, как и в будни, а вот на воздухе ребенку необходимо быть больше. 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. Раздоры между родителями, упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и успехи в школе.

В заключительной части собрания классный руководитель должен предложить родителям памятки, рекомендации которых помогут им воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, правильно организовать режим дня своего ребенка.

Родителям также предлагается Вам составить индивидуальный режим для ребенка с учетом услышанных на собрании рекомендаций.

**Примерная схема режима дня для младших школьников
(1-2-е классы), занимающихся в первую смену**

Режимные моменты	Время проведения
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00
Завтрак	7.30
Дорога в школу	7.50
Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене	8.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30
Обед	13.00
Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей)	13.30

Пребывание на воздухе	14.30
Приготовление уроков (каждые 35—45 минут занятий перерыв на 5—10 минут)	16.00
Пребывание на воздухе	17.30
Ужин и свободные занятия	19.00
Сон	21.00

Примерная схема режима дня для младших школьников

(1-2-е классы), занимающихся во вторую смену

Режимные моменты	Время проведения
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00
Завтрак	7.30
Пребывание на воздухе (прогулка)	7.50
Приготовление уроков (через каждые 35-40 минут занятий перерыв на 5-10 минут)	8.20
Свободные занятия (чтение, музыка)	10.00
Пребывание на воздухе	11.30
Обед	13.00
Дорога в школу домой (прогулка)	13.30
Учебные и факультативные занятия в школе, полдник	14.00
Дорога из школы домой (прогулка)	18.00
Ужин	19.00
Свободное время, помощь по дому, занятия по интересам	19.30
Подготовка к сну	20.30
Сон	21.00

Советы родителям

1. Режим дня младшего 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 — с 9 до 12 часов, во второй — с 16 до 17 часов.

4. Выполнение уроков 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 ребенка.

6. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется младшим школьникам, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

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

8. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как могут привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма младшего школьника и неблагоприятным реакциям.

9. Не забывайте чаще хвалить первоклассника (второклассника) 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-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью.

2. Формируйте у ребёнка положительное отношение к физическому Я.

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

4. Помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание.