

Родительское собрание

**«За здоровьем
всей семьёй»**

Цель:

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

Задачи:

- Распространение положительного семейного опыта
- Профилактика негативного семейного воспитания
- Расширение и разнообразие форм работы с семьей
- Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника
- Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня

Статистика актуальности ТЕМЫ

- Выполняешь ли ты дома утреннюю зарядку?
/ детей/
- Выполняют ли твои родители утреннюю зарядку?
/ родителей/
- Как долго ты смотришь телевизор ?
/в среднем от 3 ч. до 5 ч./ /детей/
- Сколько времени проводишь возле компьютера
(от 2 ч. до 3 ч.) / детей/
- Соблюдаешь ли ты режим дня?
/ детей/

Форма проведения:

□ работа в группах

/с элементами проектной технологии/



Участники :

□ родители (1-4 класса)

□ учитель

План проведения собрания:

- Вступительное слово учителя.
- Работа в группах
- Защита проектов.
/выступление родителей/
- Тест - анкета для родителей.
- Вывод /родители , учитель/
- Рефлексия собрания.

Этапы проведения:

I этап – Подготовительный – 1-19 октября 2013 года

- Сбор информации по вопросам к собранию

II этап - Основной – 22 октября 2011 года

- Создание и защита проектов по темам «Режим дня», «Рациональное питание», «Профилактика сколиоза», «Профилактика близорукости»

III этап – Заключительный -22 октября 2011 года

- Анализ родительского собрания: «За здоровьем всей семьёй»
- Рефлексия

Планируемые результаты:

- Позитивное отношение родителей к родительским собраниям
- Овладение некоторыми приемами воспитания и взаимодействия с детьми по теме собрания

Здоровые дети - в здоровой семье



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здоровое
питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Ни что не дается нам так
дешево**

И не ценится так дорого,

Как утраченное здоровье.

Родительское
собрание

**«За здоровьем
всей семьёй»»**



ГИГИЕНА

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

ГИГИЕНА

- Режим дня
- Рациональное питание
- Формирование правильной осанки
- Профилактика близорукости

РЕЖИМ ДНЯ

Вид занятий и отдыха	класс /время/
Подъём	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, туалет, уборка постели	7.00 – 7.30
Утренний завтрак	7.30 – 7.50
Прогулка на свежем воздухе до школы	7.50 – 8.20
Занятие в школе	8.30 – 13.20
Второй завтрак /в школе/	11.00 – 11.30
Прогулка на свежем воздухе до дома	13.30 – 14.00
Обед /дома/	14.00 – 14.30
Занятие по интересам /доп. образование/, Прогулка на свежем воздухе	15.00 – 16.00, 18.00 – 19.00 15.00 -16.30
Подготовка домашних заданий /творческого характера/	16.30 – 18.00
Ужин	19.00
Свободное время в кругу семьи	19.30 – 20.30
Приготовление ко сну /гигиенические мероприятия/	20.30 – 20.55
Сон	21.00

Режим питания младшего школьника

7.00	Завтрак: 1 блюдо – каша, яйца, творог, овощи. 2 блюдо – молоко, какао, чай, чай с молоком.
14.00	Обед: первое – суп мясной, овощной или молочный; второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы; десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот;
16.00	Полдник: Кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком, булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды.
19.00 20.00	Ужин: первое – каши, запеканки, творожные или яичные блюда, котлеты овощные или крупяные; второе – кефир, молоко, сок, чай.

Формируем правильную осанку.

- Дневной отдых лёжа в течении 30-40 минут, а также физические упражнения.
- Упражнения при ходьбе, беге, прыжках.
- Упражнения корригирующего характера, направленные на исправление индивидуальных нарушений осанки./консультации врачей/

А БЛИЗОРУКОСТ

- Правильно оборудовать рабочее место, создать благоприятные условия
- Как можно чаще давать глазам отдыхать /поработали 20-25 минут отдых/
- Настольная лампа /50-60 V/, не должно быть резкого контраста между лампой и дневным светом
- Читать лёжа, в движущемся транспорте, на ходу нельзя
- Как можно меньше проводить времени за компьютером и телевизором

Комплекс утренней гимнастики.

1. В среднем темпе. И.П.- О.С.

Ходьба (можно на месте) 1-1.5 мин. Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять

2. Медленно. И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад. Упражнение выполняется без рывков.

3. Медленно. 1-5. Потягивание. И.П.- О.С. Поднять руки в следующей последовательности: вверх; за голову; одну руку вверх, другую в сторону затем наоборот; вернуться в исходное положение 5-7 раз. Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела; если одна или две руки вверху, посмотреть на их кисти.

4. В среднем темпе. Исходное положение тоже. Кисти сжаты в кулак, круговые движения предплечьями 5 раз в одну и 5 раз в другую сторону. Следить за осанкой.

Энергичные движения рук.

5. 1-2, 3-4. Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны – прямыми, назад – согнутыми 5-7 повторов.

Руки не опускать, держать на одной линии. Вдох. Выдох.

Методика выполнения дыхательной гимнастики

по Стрельниковой А.Н.

Основные правила выполнения.

- . Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
- . Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот).
- . Вдох делается одновременно с движением. В Стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения. А движения - без вдоха.
- . Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике только на 8, считать мысленно, не вслух.
- . Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Решение

- Продолжить воспитание гигиенических навыков детей дома и в школе.
- Родителям контролировать соблюдение детьми режима дня.
- Использовать рекомендации по формированию правильной осанки, рациональному питанию и профилактике близорукости.
- Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.

**Я желаю счастья вам
Счастья в этом мире большом.
Как солнце по утрам,
Пусть оно заходит в дом.
Я желаю счастья вам,
И оно должно быть таким-
Когда ты счастлив сам,
Счастьем поделись с другим!
(Стас Намин, ВИА «Цветы»)**



семья,
главное в жизни!

Спасибо за внимание!

