ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Занятие Родительского университета для родителей

учащихся II класса, 4 четверть

В.П.Клименкова,

учитель, выполняющий функции

классного руководителя

ГУО «Дрибинская средняя школа»

**Цель:** расширение представлений родителей о здоровом образе жизни детей младшего школьного возраста*,* их роли в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Задачи:**

расширить когнитивный арсенал родителей об основных правилах здорового образа жизни детей младшего школьного возраста;

содействовать пониманию родителями значения ЗОЖ в развитии здоровой личности;

формировать навыки осознанного подхода к воспитанию ЗОЖ детей младшего школьного возраста.

**Форма** **проведения**: семинар-практикум

**Подготовительная работа:** анкета для родителей, рисунки детей «Если хочешь быть здоров»

**Ход мероприятия**

**1. Организационно- мотивационный этап.**

Уважаемые родители! Каждый год порог нашей школы переступают десятки учеников. Все они разные: маленькие и большие, застенчивые и не очень, робкие и самостоятельные. Перед педагогом стоит задача помочь нашим детям не только приобрести новые знания, но и вырасти здоровыми и сильными.

Однажды Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Как вы думаете, что ответил Мудрец? (Свободные высказывания родителей). Вот слова Мудреца: «Ни то, ни другое. Важнее всего – здоровье. Здоровый нищий во сто крат счастливее больного короля!».

– Согласны ли вы с мудрецом? Почему? *(Ответы родителей)*.

– Я думаю, что каждый из нас понимает, что главной проблемой современного общества является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье человека – главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Не зря говорят, что беречь здоровье нужно смолоду. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Сегодня всмете с вами мы решим следующие вопросы: как сохранить и укрепить здоровье детей? Как избежать болезней?

Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов.

Тема нашего сегодняшнего родительского университета «Главные правила здорового образа жизни».

Сегодня мы будем говорить с вами о главных правилах здорового образа жизни. В конце нашего занятия ответим на главный вопрос: «Как укрепить и сохранить здоровье ребенка».

1. **Основная часть**

Уважаемые родители! Давайте поговорим о том, что для вас значит здоровый образ жизни? Родители отвечают, дополняя предложение. Записываются все ответы и группируются по смысловому содержанию. Затем происходит оценка и анализ, акцентируется внимание на основных направлениях здорового образа жизни:

* прежде всего, это режим дня. Рациональный режим дня – целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям и индивидуальным биологическим ритмам распорядок суточной деятельности;
* соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей детей;
* обеспечение полноценного, соответствующего гигиеническим требованиям, питания;
* соблюдение правил личной гигиены, закаливание организма;
* здоровый сон;
* исключение из жизни саморазрушающего поведения/вредных привычек (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т. д.);
* достижение душевной, психической гармонии в жизни и др.

После обсуждения ответов и выделения основных правил ЗОЖ учитель акцентирует внимание родителей на сам термин «ЗОЖ».

Образ жизни рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, 50-55% приходится на образ жизни(ВОЗ)**.** Дать точную формулировку понятия «здоровый образ жизни» достаточно сложно. Существуют следующие его варианты. Здоровый образ жизни ‒ это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, на достижение активной продолжительности жизни (определение ВОЗ).

**Вывод**. *Формирование здорового образа жизни детей начальной школы ‒ актуальная деятельность по сохранению и укреплению здоровья.*

Результаты школьных медицинских осмотров показывают тот факт, что здоровье школьников с каждым годом ухудшается. Если в первом классе здоровыми являются 32 % детей, то к выпускному – всего лишь 15 %. У ребят катастрофически падает зрение и нарушается осанка. Как уберечь ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне? Нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать во благо ребенка.

Сегодня на нашем семинаре, мы вместе с вами соберем ромашку «ЗОЖ» для наших с вами детей.

И *первый лепесток* будет называться лепесток **«Режим школьника».**

Важную роль в организации учебной деятельности учащегося играет режим дня. Исследования, проведенные в начальных классах, показали: у тех, кто хорошо учится, есть конкретно установленное время для приготовления уроков, и они его твердо придерживаются. И, напротив, среди слабых учеников много таких, у которых нет постоянно отведенного для занятий времени.

Воспитание привычки к систематической работе начинается с установления твердого режима занятий, без этого не могут быть достигнуты успехи в учебе. Режим дня не должен изменяться в зависимости от количества уроков, от того, что по телевизору показывают интересный мультфильм или в дом пришли гости. Ребенок должен садиться за уроки не только в одно и то же время, но и на постоянное рабочее место.

Давайте вспомним, с каких режимных моментов состоит день вашего ребенка. (Ответы родителей).

**Игровое задание:** родителям предлагается с помощью гексов собрать пазл «Режим дня школьника».

Особое внимание хочу обратить на такой режимный момент, как выполнение домашнего задания. Вот несколько моих рекомендаций:

1. Рабочее место ученика должно быть таким, чтобы одним своим видом настраивало на работу, вызывало желание заняться учебным трудом.

2. Необходим четкий ритм занятий. Например, после 25 минут занятий необходимо сделать перерыв на 5-10 минут, во время которого следует выполнить несколько физических упражнений.

3. У ребенка должен быть отдельный письменный стол и книжная полка, чтобы он мог там держать книги и тетради.

4. Необходимо обратить внимание на обстановку, в которой ребенок выполняет домашние задание. Духота и шум снижают скорость и эффективность в 3 раза и во столько же ускоряют утомляемость.



*Второй лепесток***Правильное питание.**

Еще в древности было известно, что правильное питание есть главное условие долгой жизни. Современные ученые выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания. Правильное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, т.е. разумное питание. Мы то, что едим. Другими словами, наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. Что же едят наши дети? Что они любят? Что они не любят? (Обмен мнениями среди родителей).

Часто в классе я наблюдаю такую ситуацию. Ребенок на перемене съел шоколадку, вафельный батончик. Запил все это сладким соком. В столовой этот ребенок отказался есть суп, кашу. Говорит, что я не хочу есть, мне не вкусно. Скажите, пожалуйста, какой перекус лучше всего положить ребенку в портфель? (Высказывания родителей).

Конечно, в рационе ребенка должны присутствовать разнообразные продукты питания. Это поможет правильно развиваться растущему организму.

**Работа в группах.** Родителям предлагается построить пирамиду питания из следующих продуктов:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.

2. Овощи, фрукты, ягоды.

3. Молочные продукты, мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.

4. Жиры, масла, сладости.

*Учитель вместе с родителями обсуждает итоги работы групп; показывает на доске, как должна быть правильно составлена пирамида питания*.

**

Уважаемые родители! Конечно, мы не можем обойтись без продуктов какого-либо этажа пирамиды. Но всегда должны помнить, что питание должно быть полноценным, разнообразным.

*Третий лепесток***Прогулки на свежем воздухе.**

Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. На свежем воздухе ребенок должен проводить 1,5-3 часа. Свежий воздух насыщает мозг кислородом, а дневной солнечный свет расслабляет глаза. Прогулки на свежем воздухе способствуют повышению сопротивляемости организма к вирусам и закаливают его. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и, если ребенок болен. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Если ребенок не любит гулять, то заинтересуйте его.

Уважаемые родители! Давайте с вами немного отдохнем и вспомним свои любимые подвижные игры, в которые можно поиграть ребенку во время прогулки.

**Игра с мячом «Назови свою любимую подвижную игру».**

*Четвертый лепесток***Профилактика заболеваний** (соблюдение элементарных гигиенических правил, закаливание детей).

Личная гигиена, что это? Прежде всего, уход за кожей, волосами, полостью рта, а также специальный уход за зубами. Зайдя в дом с улицы, ребенок должен без напоминаний вымыть руки с мылом.

К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта – поддержание чистоты в доме, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями.

Ведь именно с раннего возраста формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир здоровым и сильным. Личная гигиена включает и элементы закаливания организма, элементы физической культуры.

При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

**Круговая беседа «Как не заболеть»**

Учитель предлагает родителям поделиться опытом на одну из тем:

1. Поясните на примере воспитания своего ребенка влияние процедур закаливания на состояние здоровья.

2. Приведите примеры личного опыта по уходу за кожей детей.

Уважаемые родители! Особое внимание следует уделить школьной одежде учащихся. Школьная форма должна быть выстиранной и отглаженной. Придя со школы, ребенок должен повесить свою школьную форму на специальные плечики. Следить за чистотой обуви. Спортивную форму следует стирать не реже 2 раз в неделю.

*Пятый лепесток***Эмоциональное здоровье.**

Вы, возможно, согласитесь с тем, как трудно растить детей в сложном современном мире. Проблемы, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это, свою очередь на детях. Неоправданные ожидания родителей и самих детей приводят к нервным потрясениям, стрессам. Бывает, что ребенок на протяжении долгого времени находится в волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценностные ориентации ребенок усваивает прежде всего в семье. Если его любят, с ним считаются, разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров, счастлив. Родители искренне любят своих детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы один на один, а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервозными.

– Вы никогда не задумывались над тем, сколько запретов у ребенка. Давайте проведем эксперимент. Предлагаю одному из родителей на время стать ребенком.

**Игра «Связанный ребенок»**

– Мы говорим ребенку: «Не бегай, не прыгай, не упади….». Этим мы связываем ему ноги («ребенку» перевязываем ноги ленточкой).

– Не трогай то, не трогай это… Мы связываем ему руки («ребенку» перевязываем руки).

– Не слушай, это не твоих ушей… Завяжем ему уши.

– Не кричи, не разговаривай громко... Завяжем ему рот.

– Не смотри этот фильм… Завяжем ему глаза.

– Давайте же спросим нашего «ребенка», как он себя чувствует?

*Коллективное обсуждение.*

– Да, не все ребенку можно позволить, но запретов не должно быть слишком много. Иначе они будут провоцировать агрессивную реакцию у ребенка. На что нужно в обязательном порядке обращать внимание родителям? Что следует запрещать?

**Мозговой штурм «Что следует запрещать?».**

Варианты ответов:

– То, что может нанести вред здоровью ребенка или окружающих.

– То, что может привести к порче вещей.

– То, что противоречит нравственным нормам.

Чтобы ваш ребенок был психически здоров, необходимо чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место. Тогда у ребенка повысится успеваемость, улучшится здоровье. Он будет уметь сопереживать другим людям.

**3. Подведение итогов работы семинара-практикума.**

Мы собрали все лепестки к нашему цветочку, все слагаемые здорового образа жизни, все, что создает благоприятные условия для его роста и развития. Давайте вернемся к проблемному вопросу: «Как укрепить и сохранить здоровье ребенка?». *(Высказывания родителей)*.

А закончить нашу встречу, я хотела бы одной притчей:

*В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было.*

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме.

И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище.

Приложение

**Анкета для родителей**

1.Что такое здоровый человек?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что влияет на ухудшение здоровья вашего ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какие рецепты вы можете предложить для правильного

рационального питания? (из вашего семейного меню)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Делают ли ваши дети зарядку утром?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Каким видом спорта занимается ваш ребёнок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Что для вас важнее: здоровье ребёнка или его отличная учёба?