

# 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/,	15.00 – 16.00, 18.00 – 19.00
Прогулка на свежем воздухе	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	<b>Завтрак:</b> 1 блюдо – каша, яйца, творог, овощи. 2 блюдо – молоко, какао, чай, чай с молоком.
14.00	<b>Обед:</b> первое – суп мясной, овощной или молочный; второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы; десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот;
16.00	<b>Полдник:</b> Кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком, булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды.
19.00 20.00	<b>Ужин:</b> 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!

