

План-конспект родительского собрания на тему «Закаливание детей - залог их здоровья»

Пешехонова Е.С, классный руководитель

Повестка: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни детей.

Цель: создание установки у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей; формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению укрепления здоровья своих детей

Задачи:

Установление доброжелательных отношений между педагогами и родителями.

Познакомить с видами закаливания.

Мотивировать родителей на здоровый образ жизни.

План.

Организационный момент. Выступление классного руководителя по вопросам формирования навыков здорового образа жизни детей.

Ознакомление родителей с видами закаливания.

Физминутка для родителей.

Выступление родительского комитета по общим вопросам.

Итог собрания.

Ход собрания:

1. Классный руководитель: Добрый вечер, уважаемые родители!

- Хочу узнать: у Вас хорошее настроение? Как без слов подарить его другим людям при встрече? Как без слов сообщить о своем хорошем настроении?

Конечно, улыбкой. Улыбнулись соседу справа, улыбнулись соседу слева.

Улыбка может согреть своим теплом, показать ваше дружелюбие и улучшить настроение.

2. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Каждый родитель хочет, чтобы его дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он, здоровый ребёнок? (Высказывания родителей).

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и образовательного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость на

весь день. Гимнастика – это комплекс мероприятий, снимающих утомляемость и усталость во время занятий.

Мы используем следующие виды гимнастики:

- 1) артикуляционная гимнастика;
- 2) глазодвигательная гимнастика;
- 3) двигательные упражнения.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

В результате такого подхода замечено следующее:

– дети легко включаются в учебный процесс;

– ученики получают положительный эмоциональный настрой;

Три раза в неделю проходят уроки физической культуры, не считая внеурочных занятий и занятости в объединениях дополнительного образования.

3. Давайте немного отдохнем, а заодно проверим, как развиты физические навыки у наших уважаемых родителей – пап и мам.

Задание выполняется под музыку (Попади в цель (попасть мячом в обруч)).

Сейчас хотелось бы поговорить о закаливании. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы -

постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Мы знаем, что 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.

Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому детям необходимо гулять около двух-трёх часов. Летом – время прогулки не ограничено. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры.

И особенно хочется порекомендовать такие виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

- Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»). В комнате ребёнка необходимо обязательное проветривание, чтобы создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении - $+18^{\circ}\text{C}$, $+20^{\circ}\text{C}$

– Ходение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. Начинать хождение босиком при t пола не ниже $+18$. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 5-7 минут. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому можно проводить её с раннего возраста.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Давайте обсудим с вами данные виды закаливания.

Теперь пришло время с пользой отдохнуть. Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о здоровье. Поделимся на 2 команды, каждой из которых выдается листочек с началом пословицы. Ваша задача продолжить пословицу.

- 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).

Уважаемые родители, как можно чаще веселитесь! Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Всем вам желаю заниматься спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволит вам стать здоровее. Обязательно включайте в программу отжимания — они способствуют лучшей работе лёгких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Наша встреча подходит к концу. Помните, Ваше здоровье и здоровье ребенка в Ваших руках. Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы. В память о сегодняшней встрече хочется оставить для вас памятки для родителей о здоровом образе жизни.

4. А сейчас примем решение родительского собрания.

Решение родительского собрания:

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
 2. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня школы.
 3. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

Памятка для родителей

Уважаемые папы и мамы! Помните!

Самое главное — сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Проводите вместе с ним закаливающие процедуры.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!