

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**



**Родительское собрание
«Здоровые дети – в здоровой семье!»**



Белгород 2023 год

Родительское собрание **«Здоровые дети – в здоровой семье!»**

Цель: познакомить родителей учащихся с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья своих детей.

Задачи:

- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
- Повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий дома и педагогической компетентности родителей в вопросах физической культуры и здоровья детей.
- Развитие чувства единства, сплоченности, сотрудничеству детей и родителей.

Методический материал: приглашения на собрание, анкеты для родителей «Здоровый образ жизни в семье», заготовки к станциям (дерево с листьями, мешочки с травами, одноразовые стаканы, памятка «Режим дня», «Формирование ЗОЖ у детей», 2 магнитные доски, компьютер, экран, бумага, фломастеры, спортивный инвентарь, изготовленный своими руками.

Ход собрания:

I. Организационный момент – вступительное слово

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители! Тема нашего собрания: **«Здоровые дети – в здоровой семье!»**.

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Перед вами выступит медицинская сестра нашего учреждения

Медицинская сестра: Ж. Ж. Руссо говорил: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка. В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Именно внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок, с ранних лет формируется желание и потребность быть здоровым.

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

1. Что такое «Здоровье»?

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

- *Здоровье физическое* – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
- *Здоровье психическое* – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
- *Здоровье социальное* – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
- *Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- 50 – 55% зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
- 20 – 25% влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
- 20% – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
- И только 5% зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

- малоподвижный образ учащихся;
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- стрессовые воздействия во время обучения;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10% учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены, уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, гигиена одежды, обуви, жилища, рациональная система

питания, занятия спортом, закаливание, борьба с вредными привычками – ко всему этому должна быть потребность, а она закладывается в семье.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Педагог: Спасибо большое,Сейчас мы с вами разделимся на две команды и выполним задания.

Педагог делит родителей на две команды и даёт задание

1 команда

Ваша задача ответить на вопросы:

1. Здоровый ребенок, какой он?



На магнитной доске вывешено изображение ребёнка.

*Родители пишут на листах свои предположения
и вывешивают на доску, вокруг изображения.*

2. Каким он будет учеником?

Давайте пофантазируем и представим этого ребёнка взрослым человеком. Кем он станет по профессии, успешным ли? Счастливым?

Обобщение: прежде всего, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. В школе он лучший ученик, участвует во многих олимпиадах и конкурсах, скорее всего, побеждает. Благодаря своим интеллектуальным способностям он получает высшее образование....

2 команда



Вам нужно составить портрет нездорового ребёнка и попытаться спрогнозировать его жизнь.

Обобщение: Часто болеет, школу посещает редко, пропускает занятия, не научится приспосабливаться к социуму, общаться со сверстниками, это будет его сильно угнетать, начнутся нервные состояния, что негативно скажется на психике ребенка. Этого ребёнка ждут неудачи в учёбе, в общении...

Педагог: Конечно же, каждому по душе «портрет» идеально здорового ребенка. Вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – задача вполне посильная. Как этого добиться? Здоровый образ жизни в семье! Позвольте продолжить наше собрание с прочтения вам притчи:

Педагог зачитывает притчу



Три знахаря

Однажды к мудрейшему клана Спокойных пришли три знахаря с просьбой испытать их в искусстве врачевания. Мудрейший приказал своим ученикам привести к знахарям всех страждущих и недужных в округе, а сам стал наблюдать за тем, что делают. Через девять дней, когда был излечен последний больной, Мудрейший сказал знахарям: «Самый знающий из вас лечит низменным, составляя лекарства и снадобья из камней, трав и частей животных. Самый искренний из вас лечит возвышенным, призывая на помощь небо и укрепляя лечение собственной верой. Самый мудрый из вас учит самих больных искоренять болезнь, не избегая при этом ни низменного, ни возвышенного. Вы трое достигли совершенства, но мне больше по душе мудрый, ибо он знает Срединный путь».

Педагог: Вот и мы сегодня попробуем найти этот срединный путь, а для этого я предлагаю вам сыграть с нами в игру «Путь к здоровью». Наша игра состоит из 6 этапов. На каждом из них нам предстоит выполнить определенное задание, по итогу которого вы приобретете бесценные знания о сохранении и укреплении здоровья ваших детей.

Игра «Путь к здоровью»

Этап №1 – «Дерево здоровья»



Педагог: На магнитной доске прикреплено дерево без листьев. Рядом лежат листики, на которых предложены вопросы. Вам необходимо отвечать на вопросы и прикреплять листики к дереву, но только те, на которые прозвучали правильные ответы.

После ответов родителей, педагог озвучивает правильный ответ.

Вопросы к станции «Дерево здоровья»

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? – ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? – НЕТ.
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? – НЕТ.
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? – ДА.
5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? – ДА.
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? – ДА.
7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? – ЛОЖЬ.
8. Отказаться от курения легко? – НЕТ.
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? – НЕТ.
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? – ДА.
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? – ДА.
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? – НЕТ.
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? – ДА.
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА.
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? – НЕТ.

Этап №2 – «Чайная церемония»



Педагог: Травяные чаи, настойки, отвары – все эти напитки пришли к нам из далекой старины. Уже в те времена их полезные свойства использовались людьми. Тогда каждая хозяйка была немного ведуньей и знала, какие травяные чаи можно пить. Использовались все природные дары: корни, травы, ягоды.

С давних времен готовились травяные сборы, которые снимали усталость, тонизировали в утренние часы, помогали уснуть в поздний час. Лечебные чаи избавляли от болезней, восстанавливали в организме запас витаминов и полезных микроэлементов. Лучшие травяные чаи до сих пор используются людьми.

Заваривать травяной чай тоже надо уметь. Если вы готовите чай из цветков, то их нужно заварить в большом фарфоровом чайнике водой закипевшей «белым ключом», и дать настояться 5 – 10 минут. Листья можно тоже заварить кипятком, а можно прокипятить в течение 3 – 5 минут, но при этом исчезнет много полезных веществ. Сухие ягоды перед заваркой нужно раздробить, залить кипятком и дать настояться 5 – 10 минут. Корни, кору и грубые части растений мелко режут, кладут в холодную воду, доводят до кипения и варят 10 минут, затем дают настояться в течение 10 – 15 минут. Правильно заваренный травяной чай обладает чудесным ароматом, насыщенным вкусом и ярким цветом, а также является просто кладезем полезных веществ. Можно даже сказать, что травяные чаи могут считаться продуктом питания, ведь они имеют в своём составе огромное количество биологически активных веществ: ферментов, витаминов, органических кислот, микро – и макроэлементов и т. д.

Педагог: Нам, конечно, до знахарей далеко, но думаю, полезно будет вспомнить свойства некоторых трав. Я предлагаю вам заварить успокаивающий чай; лечебный чай; витаминный чай.

Перед вами лежат разнообразные травы, кипятки и стаканчики. Давайте с вами заварим этот целебный напиток.

*Родители подходят к столу,
на котором находятся травы
и пробуют приготовить
«правильные напитки»*

Правильные напитки:

Лечебный травяной чай от кашля: чайную ложку мяты заливают стаканом кипятка и настаивают в течение десяти минут. Принимают до пяти раз в день.

Лечебный чай при простудах: 10 г цветков ромашки, 10 г цветков липы, 10 г плоды бузины чёрной, 10 г мяты перечной. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, укутать на 30 минут, процедить. Пить в горячем виде.

Витаминный чай: Зимой и ранней весной хорошо готовить поливитаминные травяные чаи из листьев малины, чёрной смородины, ежевики, крапивы, моркови, барбариса, шиповника, облепихи, рябины.

Ещё один рецепт **витаминного чая:** 20 г плодов шиповника, 10 г плодов рябины, 5 г листьев душицы.

Успокаивающий чай: 10 г мяты перечной, 10 г пустырника, 10 г корня валерианы, 10 г соплодий хмеля.

Успокаивающий чай: 10 г листьев мелиссы, 10 г листьев вероники, 30 г листьев земляники, 40 г плодов боярышника. 1 ст. л. смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 5 – 7 минут. Пить с мёдом.

Этап №3 – «Рекламное агентство»



Педагог: Сочинять стихи очень интересно и весело. Сейчас вы станете специалистами по рекламе и сочините стихи или слоганы о вреде компьютера. Одна команда получает слова – рифмы: вред – монитор – интернет – перебор, другая: смотреть – вредить – береги – беги (слова на экране). Задание: сочинить стихи – рекламу о вреде компьютера.

Этап №4 – «Режим дня»



Родителям выдают листочки с режимом дня ребенка, необходимо установить временные рамки для каждого пункта

Педагог: Перед вами лежит режим дня ребёнка школьника, вам необходимо дописать временные рамки.

Примерный режим дня школьника младших классов

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00 – 7.30.
- Завтрак: 7.30 – 7.50.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50 – .20.
- Занятия в школе: 8.30 – 12.30.
- Горячий завтрак в школе: 11. 00.
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30 – 13.00.
- Обед: 13.00 – 13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30 – 14.30.

- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30 – 16.00.
- Полдник: 16.00 – 16.15.
- Приготовление домашних заданий: 16.15 – 17.30.
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30 – 19.00.
- Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.): 19.00 – 20.00.
- Приготовление ко сну: 20.00 – 20.30.
- Сон: 20.30-7.00.

Этап №5 – «Что за предмет?»



Перед родителями представлен спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов (султанчики, мочалка из киндер контейнеров, рисунок пальцами по песку, массажные мячики, ленты на кольцах, коврик для босохождения)

Педагог: Перед вами представлен спортивный инвентарь, изготовленный из подручных материалов. Вы можете всё испытать на себе, и, определить, для развития каких органов и частей тела они предназначены.

Этап №6 – Эстафета (мозговой штурм)



*Родителям дают яблоко.
Они садятся в круг и передают яблоко
по кругу продолжая фразу.*

Педагог: Яблоко передаётся по кругу. Взяв его в руки, вы продолжаете начатое мной предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я....»

Подведение итога собрания

Педагог: Спасибо всем кто пришёл сегодня на родительское собрание. Нам хотелось привлечь ваше внимания к вопросу о здоровом образе жизни. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Надеемся, что информация, которую вы сегодня узнали, окажется для вас полезной и, что данные нами рекомендации будут использованы вами дома. Ведь здоровая семья это здоровые дети!



Уважаемые родители!

Приглашаем Вас на **родительское собрание в форме интерактивной игры**, по теме: **«Здоровые дети – в здоровой семье!»**, которое состоится _____ В _____.

С надеждой на встречу,

Памятка для **родителей по формированию** здорового образа жизни у своих детей.



- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с **родителями**.

Для чего нужно нестандартное спортивное оборудование:

СУЛТАНЧИКИ



Повышает прилив крови к рукам, в результате чего работа головного мозга повышается, происходит расслабление мышц и их укрепление, лучше стимулируют тактильные ощущения, развивается внимание, развивается мелкая моторика рук и. д., и, вообще готовим руку к письму.

МОЧАЛКА ИЗ КИНДЕР КОНТЕЙНЕРОВ



Данная поделка служит для использования детьми как массажер мышц спины, рук, ног или груди, как в качестве детского массажа, так и в качестве индивидуальной деятельности, во время утренней детской физической зарядки.

РИСУНОК ПАЛЬЦАМИ ПО ПЕСКУ



Рисование на песке способствует развитию пространственных представлений (ориентации на листе, речевому развитию (занятие строится на основе какого-то сюжета, а дети активно привлекаются к его сочинению и повествованию).

Раскрепощение, развитие творческого потенциала, фантазии каждого ребенка.

И, безусловно, нужно отметить, что рисуем мы на песке часто двумя руками, а это хорошо влияет на развитие межполушарных связей, которые являются залогом эффективной и энергоемкой работы мозга в целом.

МАССАЖНЫЕ МЯЧИКИ



Эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

ЛЕНТЫ НА КОЛЬЦАХ



Занятия с лентой в первую очередь подарят человеку грациозность в движениях и контроль своего тела. Вы станете более собранным, и это поможет вам оставаться в тонусе на протяжении долгого времени. Важно, что занятия с лентой успокаивают психику, это как смотреть на воду или огонь.

Если говорить в общем, то все они повышают показатель выносливости и силы у людей любого возраста.

КОВРИКИ ДЛЯ БОСОХОЖДЕНИЯ

- укрепляет иммунную систему;
- развивает мышцы;
- активизирует кровообращение;
- повышает работоспособность;
- укрепляет голеностопный сустав;
- предотвращает искривление осанки;
- уменьшает отеки и болевые ощущения;
- активизирует работу мозга, улучшая память и ускоряя развитие речи;
- способствует правильному формированию сводов стопы.



Примерный режим дня школьника младших классов

- Подъем:
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет:
- Завтрак:
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе:
- Занятия в школе:
- Горячий завтрак в школе:
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе:
- Обед:
- Послеобеденный отдых или сон:
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе:
- Полдник:
- Приготовление домашних заданий:
- Прогулки на свежем воздухе:
- Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.):
- Приготовление ко сну:
- Сон:

<u>СОСТАВ ТРАВ ДЛЯ ЧАЯ:</u>	
<u>Успокаивающий чай:</u> валериана лекарственная, пустырник обыкновенный, мята перечная, иван-чай, шишки хмеля обыкновенного, зверобой обыкновенный.	<u>Лечебный чай:</u> тысячелистник, цветы липы, ромашка, шалфей, зверобой, льняное семя, мать-и-мачеху, листья подорожника.
<u>Витаминный чай:</u> шиповник коричневый, земляника лесная, брусника обыкновенная, рябина черноплодная, малина обыкновенная, смородина черная.	