**Батьківські збори**

**( Збори практикум)**

**Тема:** Як зміцнити і зберегти здоров’я молодших школярів.

**Мета:** Ознайомити батьків з компонентами здоров’я, як зміцнювати і берегти здоров’я дітей. Розвивати уявлення про те, що здоров’я залежить від людини, за здоров’ям потрібно стежити, його потрібно берегти.

Виховувати старанність у виконанні основних правил збереження здоров’я.

**Обладнання:** надписи, комп’ютер, анкети , м’яч, поради та пам’ятки, малюнки, виставка робіт учнів.

**Хід зборів**

**l. Повідомлення теми і мети зборів.**

**Вступ.**

Сім’я - це природній первинний осередок, де ростуть і живуть діти - Найдорожчий скарб, голов-на радість життя.

Сім’я для малої дитини - це Космос, де мама - Сонце , а тато - Місяць,а численні родичі - це планети. Сім’я і школа - це берег і море.

На березі дитина робить свої перші кроки, отримує перші уроки життя, а потім перед нею відкривається велике море знань, і шлях в цьому морі прокладає школа.Але це не означає ,що дитина повинна зовсім відірватися від берега. Вплив батьків на дитину сильніший за інший. Саме в сім’ї на першому місці повинно стояти піклування про здоров’я і фізичний розвиток дитини.Адже здоров’я найдорожче і найцінніше в житті.Тому кожна сім’я повинна берегти і зміцнювати здоров’я своїх дітей.

**ll.Створення проблемної ситуації.**

Знаючи, яке велике значення в житті людини має здоров’я, кожен мріє бути здоровим, але про здоров’я треба піклуватися.

На дошці ромашка,,Моє здоров’я”.

1.Займатися фізкультурою

2. Відпочивати

3.Дотримуюсь правил гігієни

4. Загартовую організм

5.Їм овочі, фрукти

6.Спілкування з іншими

7.Дотримуватися режиму.

У вас є пелюстки, напишіть будь- ласка на них, як на вашу думку треба піклуватися про здоров’я? Як його берегти?

(Батьки пишуть, вчитель вивішує на дошці, зачитує написи.)

Отже, кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров’я.Іграшку, книжку,одяг, будинок можна купити за гроші, а здоров’я- не купиш.Наше здоров’я залежить від таких факторів:

1.Спадковості - 20%

2.Рівня медицини- 10%

3.Екології - 20%

4.Способу життя - 50%

Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватись здорового способу життя.А що ж сюди входить?

На комп’ютері показую схему.

**Здоровий спосіб життя**

1.Спілкування з іншими.

2.Правила харчування.

3.Режим дня.

4. Чергування роботи і відпочинку.

5.Фізкультура.

Вступ вашої дитини до школи змінює весь уклад її життя.Однією з причин , які приводять до погіршення здоров’я дитини, є недотримання режиму дня школяра.

Для того ,щоб бути здоровим, слід дотримуватись режиму дня. А що таке режим дня?

Режим дня - це правильне чергування праці і відпочинку.Це означає вставати в один і той же час, чистити зуби, їсти, гуляти , вчитись, відпочивати, лягати спати.

К режимі дня всьому відведено свій час.А інакше не піде на користь навчання, дитина постійно відчуватиме втому, не зможе концентрувати увагу під час занять.Виконання режиму дня дозволяє дитині зберігати фізичну і психічну рівновагу.Ось подивіться орієнтовний режим дня для учнів початкових класів.(На комп’ютері показую і розповідаю, режим і малюнки.)

**lll.Аналіз проведення анкет учнів та батьків.**

Попередньо було дано анкети учням і батькам.

**Анкети для учнів.**

1.О котрій годині ти прокидаєшся?

2.Тебе будять батьки чи ти прокидаєшся сам?

3.Ти встаєш охоче чи насилу ?

4.Які процедури входять до твого ранкового туалету?

5.Чи робиш ти зарядку вранці?

6. Ти робиш її один чи разом із батьками?

7.Як довго ти робиш уроки?

8.Ти виконуєш їх сам чи тобі допомагають батьки?

9.Чи гуляєш ти на вулиці перед тим, як розпочати виконувати домашні завдання?

10.О котрій годині ти лягаєш спати?

**Анкета для батьків.**

1.Чи вважаєте ви необхідною умовою успішності вашої дитини виконання нею режиму дня.

2.Ваша дитина встає сама чи ви її будите?

3.Вона встає охоче чи насилу ?

4.Як ви на це реагуєте ?

5.Чи займаєтеся ви загартуванням вашої дитини?

6.Чи робить ваша дитина зарядку ?

7.Чи є ви для неї в цьому прикладом?

8.Чи дозволяєте ви своїй дитині захоплюватись телевізором?

9.Чи гуляє ваша дитина достатній час на свіжому повітрі?

10.Ваша дитина робить уроки сама чи ви їй допомагаєте?

11.Як довго за часом робить уроки ваша дитина?

12.Який щоденний ритуал засинання вашої дитини?

(Робиться висновок по анкетах.)

Наступним компонентом здорового способу життя є харчування.

Харчування - неодмінна умова нашого життя.Без їжі людина не може жити.

З нею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку , серця, легенів, м’язів та інших органів.

Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування.А ще здоров’я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу.Отже , щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування. (Розповідь супроводжується демонстрацією ілюстрацій на комп’ютері)

**Правила харчування**

1.Їсти треба 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватись цього, то їжа краще засвоюється.

2.Їжа повинна бути різноманітною і складатись з різних продуктів.

3.Корисно їсти молочні продукти, м’ясо, рибу, багато овочів і фруктів.

4.Їсти треба правильно, добре пережовуючи.

5.Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами.

6.Не можна переїдати.Переїдання є причиною багатьох хвороб.

Здоров’я - основа формування особистості.Дитина повинна зрозуміти , що бути здоровою це її обов’язок перед собою, рідними, суспільством.

Адже в здоровому тілі - здоровий дух.

**IV.Обговорення педагогічних ситуацій.**

**Педагогічна ситуація 1**

Наш син ріс кволим, хворобливим.У цьому, напевне, і наша вина: не звертали увагу на фізкультуру, а турбувалися про те , щоб нагодувати смачно і ситно, вдягнути, взути.А ще тішились, що весь свій вільний час син проводив біля телевізора.Так, мабуть, і продовжувалося б , але до школи прийшла нова вчителька фізкуль-тури В. А. Коваль.Віра Андріївна побувала у нас вдома, поговорила, і знаєте, переконала нас у тому, що за такого способу життя синові буде важко вчитися в школі.Минув лише рік.Якісно іншими стали уроки фізкультури- син із задоволенням їх відвідує. Але головне- щодня став робити зарядку, обливається прохолодною водою, біжить на вулицю, щоб погратися з дітьми у рухливі ігри.Просить купити велосипед, скейт, ковзани. Зникли простуди і пригнічений стан.Женя став бадьорим, життєрадісним, активним, зміцнів фізично.Дякуємо вчителеві.

1.Чи вважаєте ви , що кожній сім’ї , де не приділяється увага фізичному вихованню, слід чекати відвідин учителя, щоб змінити свою виховну поведінку?

2.Чи існує ця проблема у вашій сім’ї ? Як вона вирішується ?

**Педагогічна ситуація 2.**

Останнім часом загострилися стосунки в сім’ї. Справа в тому, що син, якому 10 років, росте кволим, часто застуджується.Усі мої спроби заохотити його до занять спортом, почали принаймні з десяти хвилинної ранкової зарядки, наштовхуються на його вперше небажання , іноді озлоблення .Більше того, дружина на боці сина і часто повторює:,,Не чіпляйся, нехай дитина краще довше поспить.”

Такі ситуації закінчуються розмовою на високих тонах, сваркою з дружиною, але головне- мене турбує здоров’я сина.Бачу довкола активних, рухливих, здорових дітей,а синові допомогти не можу.

1.Дайте оцінку позиціям членів сімей у цій ситуації?

2.Як би ви діяли в подібному випадку?

3.Обгрунтуйте необхідність єдиних вимог до дітей у сім’ї.Як досягти цієї єдності щодо фізичного виховання

дітей?

Отже, ви повинні вчити дітей займатися фізкультурою, робити ранкову гімнастику.Адже це так потрібно для нашого здоров’я.

(Виходять діти і під керівництвом вчителя показують комплекс вправ ранкової гімнастики, для правильної постави.)

Усі ми мріємо бути здоровими, сильними, спритними, витривалими, на довго зберегти бадьорість , працездатність.А щоб наші мрії здійснилися , потрібно самим підтримувати рухову активність і залучати до гімнастичних вправ дітей.

Гімнастика потрібна всім.

З самого ранку вона заряджає бадьорістю на весь день, тому її ще називають зарядкою та часто кажуть:,,Здоров’я в порядку- дякуємо зарядці.”

Отже, якщо людина робить усе, щоб зберегти і зміцнити здоров’я, вона веде здоровий спосіб життя.

**Весела перерва** (Конкурс для батьків)

1.В які дні у вашої дитини уроки фізкультури?

2.Якого кольору зубна щітка у вашої дитини?

3.Який вид спорту вона полюбляє?

4.Чи робить ваш син чи дочка ранкову зарядку?

5.Найулюбленіша справа вашої дитини?

6.Скільки раз на день ваша дитина чистить зуби?

7.Скільки часу вона проводить за комп’ютером?

8.Де ваша дитина робить домашнє завдання?

9.О котрій годині ваша дитина лягає спати?

Отже, ми з вами провели

,,Веселу перерву” , по веселились. Адже на здоров’я людини позитивно впливає гарний настрій. А що є ознакою гарного настрою? (Усмішка)

Сміх- союзник відпочинку. Він знімає почуття втоми.

,,Вітамін сміху” дітям необхідний так само, як і вітамін росту та всі інші вітаміни.Усміхніться мені, один одному.За виразами ваших облич ваш загальний настрій можна зобразити так:( показ малюнків на комп’ютері.)

У японців національною традицією , ознакою вищого етикету є гасло:

,,Тримай усмішку!”.

Усмішка нейтралізує негативні емоції і додає позитивних. Отже,- додає здоров’я.

**VI.Практична робота для батьків.**

1.Виконання вправи :

,,М’ячик по колу”.

А зараз ми станемо у коло, витягнемо руки вперед.У мене в руках м’яч.Давайте не дамо йому впасти, хай він прокотиться по ваших долоньках.В одну сторону .А тепер в другу. Спасибі.Давайте сядемо.Скажіть, будь ласка, що ви відчували, виконуючи цю вправу.(Висловлювання батьків.)

Висновок учителя.

2.Складання прислів’їв про здоров’я.(по групах.)

а) В здоровому тілі- здоровий дух.

б) Веселий сміх- здоров’я

в) Здоров’я маємо- не дбаємо, а погубивши- плачемо.

г) Коли немає сили, то й світ не милий.

**VII.Висновок**

У нас сьогодні з вами відбулася насичена розмова.Ви бачите, що багато тем ми розкрили, дещо залишили на роздум.Але головне ми зрозуміли , що до здоров’я дитини треба відноситись дуже серйозно, її здоров’я в наших руках.

Здоров’я - неоціниме щастя в житті кожної людини.Тільки в тісній співдружності сім’ї і школи ми можемо досягти добрих результатів в зміцненні та збереженні здоров’я наших дітей.

Так будьте здорові ви і ваші діти!.

(Батькам роздаються поради і пам’ятки про здоров’я.)

**Поради батькам**

**Не можна:**

1.Будити дитину в останню мить перед виходом до школи, виправдовуючи це великою любов’ю до знань.

2.Годувати дитину перед школою і після неї бутербродами.

3.Вимагати від дитини лише відмінних і добрих результатів у школі, якщо вона до цього не готова.

4.Відразу після уроків виконувати домашні завдання.

5.Позбавляти дітей ігор на свіжому повітрі через погані оцінки.

6.Примушувати дитину спати вдень після уроків або навпаки позбавляти її цього права.

7.Кричати на дитину , зокрема під час виконання домашніх завдань.

8.Примушувати її багато разів переписувати в зошит із чернетки.

9.Не робити оздоровчих пауз під час виконання домашніх завдань.

10.Чекати тата і маму , щоб розпочати виконувати уроки.

11.Сидіти біля телевізора або за комп’ютером більше 40- 45 хвилин на день.

12.Дивитися перед сном фільми жахів і грати в галасливі ігри.

13.Сварити дітей перед сном.

14.Не вибачати дитині помилки і невдачі.

**Пам’ятка для батьків.**

**Шановні батьки! Пам’ятайте!**

Найголовніше- зберегти фізичне і психічне здоров’я дитини.

1.Розмовляйте зі своєю дитиною про необхідність берегти власне здоров’я.

2.Власним прикладом демонструйте своїй дитині шанобливе ставлення до власного здоров’я.

3.Не дозволяйте їй виконувати режим дня від випадку до випадку.

4.Якщо дитина хвора , та протікання хвороби дозволяє їй робити зарядку і вона цього хоче - не перешкоджайте їй.

5.Відвідуйте разом із нею спортивні заходи і свята, особливо дитячі.

6.Частіше виходьте разом з дитиною на прогулянки ,беріть участь в її іграх на свіжому повітрі.

7.Даруйте дитині подарунки,які сприятимуть збереженню її здоров’я.

8.Не смійтеся над дитиною, якщо вона виконує якусь вправу не так.

9.Схвалюйте спілкування дитини з однолітками , які займаються спортом.