



Муниципальный этап регионального конкурса на лучшую авторскую разработку «Моя методическая коллекция» среди педагогов образовательных организаций дошкольного образования, общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, посвященного 200-летию со дня рождения Константина Дмитриевича Ушинского

Методическая разработка родительского собрания.

«Здоровье детей в наших руках»

Устинова Татьяна Викторовна,
учитель математики
МОУ «Октябрьская СОШ»
муниципального района
«Ферзиковский район»
Калужской области

Авторская методическая разработка

«Тематическое родительское собрание»

«Здоровье детей в наших руках»

Устинова Татьяна Викторовна,
учитель математики МОУ «Октябрьская
средняя общеобразовательная школа»

Авторская методическая разработка
тематического родительского собрания.

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплению здоровья своих детей и своей семьи.

Форма проведения: комбинированная.

План собрания (вопросы для обсуждения).

1. Что такое здоровье. Состояние здоровья учащихся школы.
2. Слагаемые нашего здоровья: зрение, осанка, питание, режим дня. Гиподинамия.
3. Видеоролик «Всегда идите к доктору».
4. Заключительное слово учеников. Подведение итогов.

Ход собрания

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы будем говорить о самой важной для вас и для нас, учителей, теме: о здоровье наших детей. (слайд 2)

1-й ученик: Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране.

Здоровые страны – Планета здорова! Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете растут ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!

2-й ученик: Уважаемые родители! Мы работали над проектом «Как сохранить здоровье» и узнали много интересного. Сегодня мы расскажем вам, что мы узнали и надеемся, что вы тоже узнаете для себя что-нибудь новое и ОЧЕНЬ полезное!

3-й ученик: Вы когда-нибудь задавались вопросом, а что же такое здоровье?

Здоровье – это состояние человека, которому свойственно полное физическое, духовное и социальное благополучие.

1-й ученик: А от чего зависит наше здоровье? (слайд 3) Оказывается, что наше здоровье зависит от нескольких факторов: наследственности – 20 %; влияния окружающей среды – 20 %; медицинского обслуживания – 10 %; образа жизни – 50 %.

2-й ученик: Удивлены?! Вот и мы удивились, когда узнали, что всё в наших руках.

3-й ученик: Купить можно много: игрушку, компьютер,

Смешного бульдога, стремительный скутер,

Коралловый остров, хоть это и сложно,

Но только здоровье купить невозможно!

Оно нам по жизни всегда пригодиться.

Заботливо надо к нему относиться!

1-й ученик: А как обстоят дела в нашей школе? Чтобы получить ответы на этот вопрос, мы пошли к нашей школьной медсестре. Ведь она всё-всё про нас знает.

2-й ученик: На первом месте в нашей школе стоит проблема со зрением, это целых 47%; на втором месте проблемы с питанием, это болезни желудка и ожирение 39%; на третьем месте проблемы с осанкой 35%. (слайд 4)

3-й ученик: Мы снова обратились к нашей школьной медсестре с просьбой рассказать как правильно и заботливо относиться к здоровью.

Сейчас перед вами выступит **школьная медсестра** с рекомендациями для детей и их родителей.

Здравствуйте, уважаемые родители! Давайте обратим еще раз особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей.

Зрение. Основные причины его нарушения. (слайд 5) Нельзя держать книгу на расстоянии менее 30 см от глаз. Аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрая утомляемость и нарушается острота восприятия. При плохом освещении развивается близорукость. Для решения этой проблемы, стол должен стоять у окна, а свет падать слева. Очень вредно читать или играть в движущемся транспорте. Не менее вредно читать или играть лежа.

Осанка. Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. Результатом может стать развитие остеохондроза или близорукости. (слайд 6) При приготовлении домашней работы ученик должен сидеть так, чтобы спина, ноги и руки имели опору. Если ноги не достают до пола, необходима скамеечка. Нарушение осанки вызывает и плоскостопие, поэтому необходимо покупать обувь с ортопедической стелькой. Матрас для сна должен быть в меру жесткий и ровный, подушка небольшой.

Питание. Правильное питание-основа здоровья. (слайд 7) Горячее питание в школе необходимо так же, как и обед после школы. Очень хорошо, если в режиме питания предусмотрен полдник. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок встает и ложится спать (завтрак через полчаса после сна, ужин не менее, чем за полтора часа). Питание должно быть богатым микроэлементами и разнообразным. В меню должны присутствовать: мясо, рыба, фрукты и овощи, каши и молочные продукты. Ограничьте потребление ребенком чипсов, фастфудов и так далее. Не разрешайте ребенку есть перед телевизором или компьютером. Для школьника перерыв в еде не должен превышать 4 часа.

Режим дня. Суть режима дня - это рациональное чередование работы и отдыха. Неоценимое значение для здоровья имеет сон. Потребность во сне составляет: 1-4 классы 10-10,5 часов; 5-7 классы 9,5-10 часов; 8-9 классы 9-9,5 часов; 10-11 классы 8-9 часов. (слайд 8) Яркий свет и шум должны быть исключены. Воздух в комнате свежий. (слайд 9) После уроков и обеда необходим отдых, это 1,5-2 часа. Лучше всего, если это отдых на свежем воздухе. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма. Время для выполнения домашней работы должно быть строго зафиксировано. Ложиться спать школьники должны не позднее 21 часа. Перед сном не допускать компьютерных и подвижных игр.

Гиподинамия. Это низкая двигательная активность. (слайд 10) Гиподинамия – это неправильный образ жизни, который может привести к различным заболеваниям. Гиподинамия влечет за собой нарушение осанки и деформацию позвоночника, задерживает формирование организма, нарушает работу сердечно-сосудистой системы и полового созревания. Проблема лишнего веса, как правило, связана с гиподинамией. Сейчас дети страдают ожирением в два раза чаще, чем 10 лет назад. Ребенку для лучшего роста и развития необходимо много двигаться и гулять на свежем воздухе. Ребенку необходимо посещать уроки физкультуры и спортивные секции, а каждое утро начинать с зарядки!

Будьте примером для своего ребенка! (слайд 11)

А сейчас мы затронем ещё один вопрос, касающийся здоровья наших детей и покажем вам видеоролик, который занял первое место в областном конкурсе «Детство-творчество-право» в номинации «Театрализованная постановка». Актеры этой постановки учащиеся нашей школы.

Показ видеоролика «Всегда идите к доктору» (слайд 12)

И подводя итоги:

1-й ученик: Чтоб здоровье сохранить, организм свой закалить,

Знаешь ты, и знаю я: должен быть режим у дня!

Нужно всем ребятам знать, ночью надо крепко спать,

Утром рано просыпаться, на зарядку собираться!

2-й ученик: Зубы чистить, умываться, по погоде одеваться,

Закаляться и тогда не заболеешь никогда!

У здоровья есть враги, ты их от себя гони,

Среди них твой телефон, и его гони ты вон!

3-й ученик: Есть еще хитрюга лень, красть пытается твой день.

Гаджет твою спину скрючит, и на ушко поканючит:

На прогулку не ходи, на диване полежи,

Станешь толстым и ленивым, будешь ты моим кумиром!

1-й ученик: С таким ты дружбу не води, а на прогулку выходи,

Свежим воздухом подышишь, в парке пенье птиц услышишь.

После нужно подкрепиться, пообедать ты садишься.

Но не забудь перед едой умыться мылом и водой.

2-й ученик: Кушай овощи и фрукты, мясо и морепродукты,

Каши, творог, молоко, очень вкусное оно.

Вся полезная еда витаминами полна,

Чтобы справиться не смог ни один с тобой микроб!

3-й ученик: Но, а если всё же вдруг заболеешь ты мой друг,

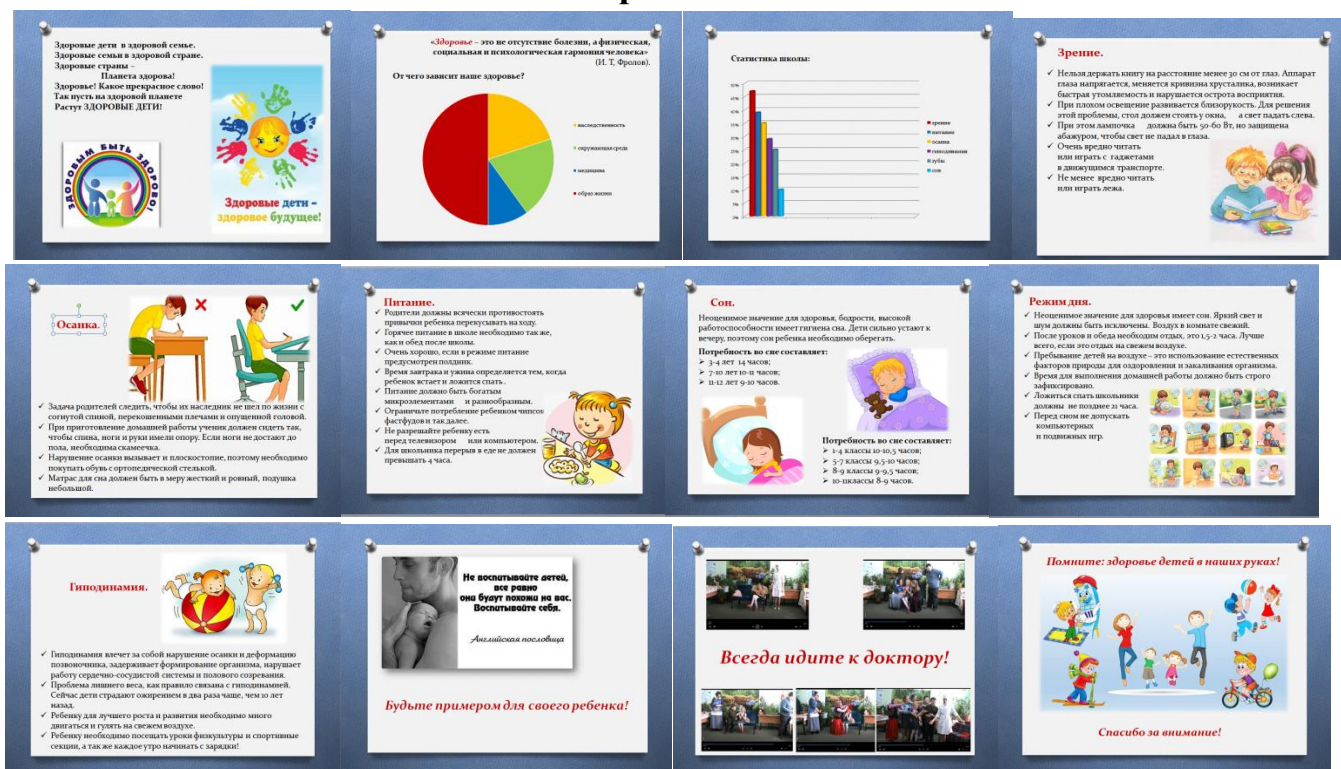
Ты к врачу беги скорей, и больше сильно не болей!

Я открыл тебе секреты, выполняй мои советы:

Воздух, солнце и вода – и будешь ты здоров всегда!

Уважаемые родители, помните: здоровье ребенка в наших руках!

Приложение:



Слова театральной постановки «Всегда идите к доктору»

- Маша** Приехали! Приехали! Родители приехали!
С конфетами, с орехами, родители приехали!
- Автор** Девочка Маша прыгает от радости, в каждом пакете конфеты и сладости.
А наутро... Наша Маша громко плачет, зуб болит у дочки нашей,
В школу Маша не пойдет, громко мамочку зовет!
- Прибегает мама** Тише, Машенька, не плачь, завтра купим тебе мяч,
Можешь в школу не идти, завтра все должно пройти!
- Автор** Наступает утро... Наша Маша громче плачет, не проходит в зубке боль,
И с мячом она не скачет, на всю квартиру слышен вой!!!!
- Маша** Ой!!!!!! **Автор** Собрался совет семейный:
- Папа** Как проблему нам решать? **Автор** Стали думать и гадать.
- Мама** Может доктора позвать?
- Автор** Добрый доктор Айболит, в кабинете он сидит,
Ходят все к нему лечиться, никто уколов не боится!
Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит! Но...
- Бабушка** Кто же с Машенькой пойдет? **Автор** Заняты родители!
- Мама** Мама на работе! **Папа** У папы семинары!
- Бабушка** Бабушка готовит! **Дедушка** У дедушки мигрень!
- Автор** А Маша? Наша Маша громче плачет,
Зуб болит у Маши нашей! Стали думать и гадать...
- Бабушка** Надо бабуку к нам позвать! Приходи к нам, баба Глаша,
Нашу Машу полечить, надо Машу полечить, надо зуб заговорить!
- Автор** Прибегала баба Глаша, причитала баба Глаша,

Голосила, голосила, Маше зуб заговорила!
А что же Маша? Громче наша Маша плачет,
Не проходит боль у Маши! Надо бы в больницу, но...

Мама Маме некогда вести, отчеты надо мне нести!

Папа У папы работы, дожить бы до субботы!

Бабушка Бабушке с утра в собес! Дедушка Дедушке за пенсией!

Маша Больше не могу терпеть, лучше было б умереть!!! А!!!!

Дедушка Зуб болит, да ерунда! То ли в наше время,
Не лечили доктора, сами все умели!

Автор Тут поднялся дым столбом, все бегут с лечением!

Бабушка Надо сварить нам настойку из трав! Маша По вкусу она не лучше отрав! А!

Дедушка Чеснок подавить, приложить на запястье!

Маша Что ж зуб разболелся? Ну, надо несчастье!

Папа Ты солью посыпь, помогает всегда!

Мама Лист агавы приложи, остальное – ерунда! Маша А!!!

Бабушка Со жгучим перцем покормлю, и утихнет боль!

Папа Да говорю же, солью сыпте, помогает соль! Маша А!!!

Дедушка Может сок огурца иль репы, боль поможет снять?

Мама Надо бы отвар шалфея. Да где же его взять? Маша А!!!

Бабушка Я вчера до обеда передачу посмотрела, там мануальный терапевт,
Лечит сразу от всех бед! Тут нажать, здесь потереть,
И не надо боль терпеть!

Автор А что же Маша? Наша Маша уж не плачет, нет уж сил у Маши нашей.
Книжки не читает, в куклы не играет.

Надо срочно что-то делать, хватит от проблемы бегать!

Мама Товарищи родители, ведите деток к доктору!

Папа Лечите их в больнице, бесплатно и по полису!

Бабушка И вы тогда увидите - не будут плакать Машеньки!

Дедушка Счастливые, здоровые, смеяться будут деточки!

Автор На радость мамам, бабушкам учиться и расти!

Песня на мотив «Буратино»

1. Кто с белой сумкой входит в дом?

Кто с детства каждому знаком?

Кто не ученый, не поэт,

Он вылечил весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Док-тор, док-тор!

2. На нем всегда белый халат,

Он вылечить всегда нас рад.

Болезням он покажет нос

И рассмешит он нас до слез.

Он очень скоро будет тут,

Скажите, как его зовут?

Док-тор, док-тор!

3. Он окружен людской молвой,

Он не волшебник, он герой!

В его руках здоровья ключ,

И потому он так могуч.

Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?

Док-тор, док-тор!