

Заседание родительского клуба № 2

Тема «Здоровый школьник – залог успеха»

Ващенко Ю.А., педагог-психолог

Здравствуйтесь уважаемые родители! Я очень рад видеть вас. Спасибо, что уделите время для встречи с нами и обсуждения важных вопросов, касающихся наших детей.

Хочу начать наше мероприятие с цитаты известного философа и мыслителя эпохи Просвещения Жана-Жака Русо:

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Как вы поняли смысл данной цитаты? (Ответы родителей)

Я думаю ни у кого не возникает сомнений, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей является одной из важнейших и не теряет своей актуальности со временем. **Именно здоровый ребенок может успешно обучаться и быть просто счастливым.**

Позвольте уточнить, что тема нашего мероприятия: «Здоровье наших детей», а цель: способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Актуальность данной темы: Здоровье и физическое состояние детей является одной из важнейших проблем на сегодняшний день. В последнее время у школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Увеличивается количество детей со сколиозом, больных ожирением, с заболеваниями нервной системы, имеющих отклонения в системе кровообращения, страдающих аллергией.

Как же можно помочь ребенку сохранить и укрепить здоровье?

Именно на это вопрос мы постараемся ответить на нашем сегодняшнем собрании.

Уважаемые родители, сейчас мы с вами поиграем в **игру «ассоциации»**. Вам по очереди нужно назвать слова, которые у вас ассоциируются со словом «здоровье» (*спорт, врач, больница, болезнь, жизнь, лекарства, питание, витамины, аптека, фрукты, овощи, лечение, красота и др.*)

Так что же такое здоровье?

Самое популярное определение, дано Всемирной организацией здравоохранения: **«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».**

И так, мы разобрались, что же такое здоровье, и от каких факторов оно зависит. А теперь я предлагаю Вам взять листочек и ответить одним предложением на вопрос: **Почему болеет мой ребенок? Написать нужно одну самую важную на ваш взгляд причину. И поместите листочек в нашу корзину проблем. Ответы родителей**

К корзине проблем мы вернемся с вами в конце нашей встречи.

Чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми:

- ✓ *Ходьба по массажным дорожкам.*
- ✓ *Контрастные воздушные ванны.*
- ✓ *Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы.*
- ✓ *Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики).*
- ✓ *Спортивные праздники, досуги, развлечения.*
- ✓ *Непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия), в том числе дополнительное образование (кружки, тренажерный зал).*

А что делают взрослые в детском саду, для того чтобы сохранить и укрепить здоровье детей?

- ✓ *Организуют различные мероприятия для детей, для родителей и совместные.*
- ✓ *Проводят медицинские мероприятия (обеспечение безопасной жизнедеятельности детей, профилактические прививки).*
- ✓ *Обследование детей специалистами детского сада, которые имеют проблемы в развитии и последующая его работа.*
- ✓ *Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, своевременная изоляция больного).*
- ✓ *Созданы условия для двигательной активности детей (закуплен спортивный инвентарь, оборудованы спортивные залы, площадки, спортивные уголки).*
- ✓ *Организовано полноценное питание.*

Сегодня стремительно возрастает темп жизни, появляется множество раздражителей, влияющие в первую очередь на здоровье детей.

И кто как не вы - родители могут способствовать укреплению и сохранению здоровья ваших детей.

И сейчас мы вам предлагаем порассуждать над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы мой ребенок не болел?».

Возвращаемся к нашей «корзине проблем». Возьмите из нашей корзины по одному листочку на нем написана причина болезней, вы же напишите, что можно сделать в этой ситуации, чтобы решить данную проблему. (Корзина проблем 2-этап)

Итак, подводим итоги:

Прежде чем Ваш ребёнок пойдет в 1 класс, нужно заранее установить режим дня и придерживаться его. Он должен учитывать двигательную активность первоклассника, питание, сон и др.

Режим дня

1. Подъем - 7:00
2. Зарядка - 7:00-7:15
3. Уборка постели, личная гигиена - 7:15-7:30
4. Завтрак - 7:30-7:45
5. Сборы в школу - 7:45-8:00
6. Занятия в школе - 8:30-14:15
7. Обед - 14:30-14:45
8. Прогулка, отдых - 15:00-16:00
9. Полдник - 16:00-16:30
10. Подготовка домашних заданий - 16:30-18:00
11. Ужин - 18:00-18:30
12. Прогулка - 18:30-19:30
13. Свободное время, отдых - 19:30-21:00
14. Подготовка ко сну, гигиенические процедуры - 21:00
15. Сон - 21:30

- Поднимите руку, у кого совпадает распорядок дня с предложенным.

Молодцы! Этого распорядка дня стоит придерживаться для поддержания здоровья ваших детей.

- Поднимите руку, у чьих детей в рационе ежедневно присутствуют овощи, фрукты?

- Поднимите руку, чьи дети посещают спортивные кружки, секции?

Рефлексия:

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Очень надеюсь, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь предлагаю взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист – разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – я постараюсь все выполнять.

Красный лист – ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.





**«Поможем детям с
пользой для здоровья
выполнить домашнее**

1. Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 19 часов.