Используемый материал:

https://multiurok.ru/files/roditelskoe-sobranie-vo-2-klasse-put-k-zdoroviu-na.html

Консультация для родителей учащихся 2 класса (ВКС)

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ – НАШ ОБЩИЙ ПУТЬ! »

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребёнка бережного отношения к своему здоровью, приобщение детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, привлечь внимание взрослых к необходимости выполнения режима дня школьника, популяризировать литературу, которая поможет родителям более полно раскрыть тему.

Ход проведения:

ЛЕКЦИЯ: Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».
Институт школы детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:
1. Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических болезней.
2. Уровень функционального состояния основных систем организма.
3. Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.
4. Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.
О наличии или отсутствии у ребёнка заболевания может судить врач-специалист. Уровень психического развития устанавливает детский психолог.
По мнению С. В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20%- от факторов внешней среды, 10%- от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% от самого человека и того образа жизни, который он ведёт.
Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений для поддержания и закрепления своего здоровья.
Следует детальнее остановиться на вопросе формирования у детей привычки и навыков безопасного для жизни поведения.
Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (усвоенного до автоматизма способа действия). Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Это очень хорошо должны понимать родители. Учи показом, а не рассказом»,- говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеют похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своём здоровье.
Неправильное «подкрепление» привычки ведёт к формированию у ребёнка вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и т. д.).
Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей и учителей требуются терпение и выдержка.

РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

(Переходя к вопросу о важности для здоровья ребёнка соблюдения режима дня, можно предложить родителям обменяться мнениями по данному вопросу).

Чередование различных видов деятельности с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребёнку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. **При нарушении режима дня:** ребёнок быстро устаёт, становится рассеянным, ничего не успевает сделать, появляются головные боли, снижается настроение исчезает желание учиться.

Постоянные стрессы ведут к возникновению новых и прогрессированию уже имеющихся заболеваний.

Принципы правильно организованного режима дня школьника:

- точно регламентированное время учёбы в школе, подготовки домашних заданий, творческой деятельности ребёнка;
- обязательный отдых на свежем воздухе;
- достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну;
- регулярное и полноценное питание.

Режим дня ребёнка в семье строится в соответствии с тем временем , которое ребёнок проводит в школе.

Время пробуждения- очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребёнка, с каким настроением он проснётся, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим маленьким детям.

Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают учёные, звонок будильника – это значительный стресс для организма.

Но для того, чтобы вовремя встать, младшему школьнику нужно вовремя лечь спать. До завтрака ему нужно успеть застелить свою постель, сделать гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

На дорогу в школу нужно оставить столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Если ребёнок спешит в школу, то, заняв своё место за партой, он расслабится и ему трудно будет включиться в работу.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?» Заставлять не надо. Всё, что связано с «заставлять», вызывает у детей протест, упорное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину, « ребята учатся тому, что видят у себя в дому». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской.

Учёные- физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день утреннюю зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированны, чем те, которые не занимаются ею.

После утренней гимнастики очень полезно провести закаливающие процедуры – обтирания, обливания, контрастный душ.

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

Всё чаще даже у здоровых детей возникают проблемы со зрением. Специалисты считают, что основными причинами снижения зрения у детей являются бесконтрольное длительное пребывание у телевизора, занятия на компьютере.

Правила для сохранения остроты зрения:

1. Не читать в сумерках и лёжа в постели.
2. Избегать мелкого шрифта.

3. Расстояние до книги - 30-40 см.
4. Через каждые 20-30 мин зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1- 5 мин и расслабиться, не смотреть на очень яркий свет.
5. Выполнить комплекс специальных упражнений для глаз.
(Можно использовать специальные музыкальные физминутки для глаз).

Следим за осанкой:

Нужно приучить младшего школьника сидеть ровно за учебным столом в школе и дома. Плечи должны находиться на одном уровне, а оба локтя – лежать на крышке стола. Тяжёлый портфель нельзя носить в одной руке. Нужно научить ребёнка перекладывать портфель из одной руки в другую. Малышам следует носить ранцы или детские рюкзачки с поролоновой спинкой на лямках.

Для профилактики нарушения осанки, предотвращения плоскостопия, для развития силы мышц и гибкости существуют упражнения с использованием мяча, гимнастической палки или лёгких гантелей. Комплекс этих упражнений выполняется уже не в утренние часы, а днём, в течение 6 – 8 минут.

Немаловажен вопрос о сменной обуви. Как же её правильно подобрать? Сменная обувь должна быть лёгкой и удобной. Если весь день носить сапоги или тяжёлые ботинки, ноги начинают потеть и на них может появиться грибок. Лакированные туфли или кроссовки из синтетических материалов в сильно натопленных помещениях носить не стоит, так как лак, резина, искусственные материалы не пропускают воздух. Девочкам туфли на каблуке выше 3 см носить рекомендуется только с 13 лет.

ПИТАНИЕ И ОТДЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

«Ешь правильно, и лекарство не надобно», - эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важны для растущего организма приём пищи в одно и то же время, правильно сбалансированное питание.

Учёба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребёнка, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому, как питается ребёнок, как он соблюдает режим дня и режим питания, во многом зависит его здоровье.

Памятка для родителей:

1. Для сбалансированного питания ребёнку необходимы такие продукты: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, ягоды.
2. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3 – 4 часа, так как большие перерывы между приёмами пищи сказываются на состоянии здоровья ребёнка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.
3. Особенно важен для детей утренний завтрак.
4. Родители должны с детства прививать ребёнку не только культуру поведения за столом, но и культуру питания.

Родителям следует помнить, что на занятия в школе приходится период наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается спад. После обеда необходим отдых. Детям ослабленным рекомендован послеобеденный сон. Родителей часто волнует вопрос, когда же лучше делать уроки? Физиологи установили, между 14 – 15 ч возбудимость клеток коры головного мозга человека понижается, следовательно, падает работоспособность; повышается она к 16 часам. Время после 16 ч лучше всего подходит для приготовления домашних заданий. Очень важно, чтобы в режиме дня младшего школьника было время на занятия по интересам, чтение, просмотр детских передач. Время просмотра телепередач должно быть дозировано.

Элементарные правила поведения перед сном:

- Не играть в шумные игры.
- Не заниматься спортом.
- Не смотреть страшные фильмы.

- Ребёнок должен ложиться спать в одно и то же время.
- Комнату проветрить.

Следует помнить, что в выходные дни и каникулы желательно внести определённые изменения в режиме дня ребёнка, но время приготовления ко сну, приёма пищи, гигиенических процедур остаётся таким же, как и в будни.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Режим дня младшего школьника должен быть построен с учётом его возраста и функциональных возможностей.
2. Режим дня нужно соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма ребёнка.
3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности школьника: в первой половине дня – с 9 до 12 ч, во второй – с 16 до 17 ч.
4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
5. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху.
6. Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется младшим школьникам, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
7. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны.
8. Не забывайте хвалить ребёнка за его успехи.

Памятка для родителей
«Как сформировать у ребёнка правильное отношение к своему здоровью»

- Учи показом, а не рассказом.
- Помните, что для закрепления привычки похвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.
- Формируйте положительное отношение к физическому «я».

Используемый материал:

https://multiurok.ru/files/roditelskoe-sobranie-vo-2-klasse-put-k-zdoroviu-na.html