**Составители: Жужгова М.С., Амирова А.Р., Чедова Д.Ю.**

**Конспект родительского собрания в 1 классе**

**«Здоровье ребенка в наших руках»**

**Цель:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований школы и семьи в вопросах здоровья детей.

**Задачи:**

* Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.
* Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

**Предварительная работа:**

1. Анкетирование родителей «Как вы заботитесь о здоровье вашей семьи?»
2. Украшение класса плакатами с пословицами о здоровье.

**План собрания:**

* Вступление
* Рассуждения по кругу «Какого человек можно назвать здоровым?»
* Презентация « Здоровье ребенка в наших руках» ( просвещение родителей)
* «Почему болеет мой ребенок?»
* Анализ предварительного анкетирования родителей «Как вы заботитесь о здоровье вашей семьи?»
* Практикум здоровья: обучение родителей приемам самомассажа, закаливающей гимнастики, пальчиковым играм.
* Консультация по закаливанию.
* «Что я могу сделать, чтобы мой ребенок был здоров?»
* Рефлексия: «Волшебное дерево»
* Принятие решения собрания.

**Ход собрания:**

1. Здравствуйте. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Позвольте начать нашу встречу со стихотворения.

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то - в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В.Крестов «Тепличное создание»

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего общеобразовательного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

1. В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: **«Какого человека можно назвать здоровым?»** ( Бросается мяч по кругу, каждый родитель рассуждает, отвечает на вопрос).
2. Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии что он и в дальнейшей жизни останется таковым. Так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних так и внешних. 10%-наследственные факторы, 20%-факторы внешней среды, 10%-деятельность здравоохранения, 50%-образ жизни человека.
3. А здоровье наших детей зачастую в большей степени зависит от нас, взрослых. Давайте попробуем разобраться что же такое здоровье, от чего оно зависит и как его сохранить.
4. 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?** Ответы родителей
5. Замечательно, а теперь мы хотим рассказать, чем занимаются дети в школе, чтобы быть здоровыми.

|  |
| --- |
| * Игры, спортивные упражнения
* Гимнастики, физкультминутки (дыхательная, артикуляционная, для глаз, для развития общей и мелкой моторики)
* Спортивные праздники
* Досуги, развлечения
* Непосредственно организованная деятельность (физкультурные занятия), в том числе дополнительное образование (кружки, секции)
* Организовано горячее питание.
* Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, проветривание)
 |

**7.** Итак, возникает вопрос: **«Почему же болеют наши дети, несмотря на все мероприятия?»**

Анализ анкет, которые были предложены вам накануне собрания, показал, что часто в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется играми дома или просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

**8. Практикум здоровья**

**Обучение родителей приемам самомассажа, закаливающей гимнастике, пальчиковой гимнастике, артикуляционной гимнастике.**

**9.** Еще одним немаловажным условием сохранения здоровья является закаливание.

 **Консультация по закаливанию.**

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

**11. Рефлексия:**

Ну, вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

 А теперь мы предлагаем 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.

 Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: …

**Примерное решение родительского собрания:**

* организовать дома правильный режим дня и питания (срок – постоянно, отв. – родители).
* создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в движении (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
* равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).
* Проводить дома закаливающие мероприятия (срок – постоянно, отв. – родители).
* Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований в вопросах здоровья детей (срок – постоянно, отв. – педагоги, родители).