

## Приложение №

### Родительское собрание:

## Закаливание- шаг к здоровью

### Цели собрания:

1. Способствовать осмыслению родителями ответственности за здоровье своих детей, формированию гигиенических навыков.

2. Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и формирования привычки и необходимости в здоровом образе жизни.

Форма проведения: диспут.

### Подготовительная работа к собранию:

- Подготовка сценария классного родительского собрания;
- Оформление классной комнаты;
- Подготовка рекомендаций, памяток для родителей
- Проведение анкетирования

### План собрания:

I. Вступительное слово учителя.

II. Немного о закаливании:

❖ Закаливание водой.

➤ Умывание

➤ Ножные ванны

➤ Контрастные ножные ванны

➤ Обтирание

➤ Душ

➤ Купание

❖ Закаливание воздухом

➤ Воздушные ванны

➤ Игры на воздухе и пешеходные прогулки

- **Сон на воздухе**
  - **Воздушно-солнечные ванны**
- III. **Анализ памяток, рекомендаций и их обсуждение родителями.**
- IV. **Индивидуальные беседы с родителями**

### **Ход собрания**

I. **Вступительное слово учителя.**

- Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы поговорим с вами о закаливании.

II. **Немного о закаливании.**

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье человека как *«состояние полного физического, психического и социального благополучия»*.

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Общепризнано, что здоровье детей определяется не только наличием или отсутствием заболеваний. Оно определяется также гармоничным соответствующим возрасту развитием.

Очень важным в сохранении и укреплении здоровья детей является закаливание организма. Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды. Из всех факторов внешней среды наиболее длительное, по существу непрерывное, воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода.

Закаливание в школьном возрасте следует рассматривать как важнейшую составляющую часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Вы уже многое знаете, умеете, но мне хотелось бы вам немного напомнить.

Очень важно придерживаться ряда обязательных условий:

- ❖ начинать его с малых дозировок;
- ❖ увеличивать их постепенно;
- ❖ проводить процедуры систематически, ежедневно;
- ❖ обязательно учитывая индивидуальные особенности ребенка;
- ❖ в отдельные возрастные периоды закаливание проводится по-разному.

**Закаливание водой** имеет то преимущество, что можно брать воду любой температуры и постепенно изменять ее, используя этот вид оздоровления в любое время года.

При воздействии холодной воды кожные сосуды вначале сжимаются, наступает их спазм, кожа при этом бледнеет и появляется чувство озноба, кровь отливает к внутренним органам. Затем начинается усиленная выработка тепла внутренними органами; кожные сосуды расширяются, кожа краснеет, появляется приятное ощущение тепла.

Не следует допускать чрезмерное охлаждение, при котором кожа вновь бледнеет, губы синеют (организм в этом случае теряет больше тепла, чем вырабатывает). Чем меньше ребенок, тем осторожнее надо проводить закаливающие процедуры.

Для школьников рекомендуется использовать водные процедуры в виде умывания, ножных ванн, обтирания, душа и купания.

**Умывание** лица, шеи, верхней части груди и рук до локтей производят водой, температура которой 24—22°, с постепенным снижением ее до 18—16°. Для детей постарше можно снижать температуру воды до 16—14°.

**Ножные ванны** с постепенно понижающейся температурой воды хорошо *проводить так:*

ребенок погружает ноги до голеностопных суставов в таз с водой, температура которой 36—34°, в первый день — на 2—3 секунды, во второй — на 4—6 секунд; в третий день — на 10—15 секунд.

После этого понизьте температуру воды на 1° и проведите процедуру в таком же порядке, а затем еще раз снизьте температуру на 1° и т. д. Таким об-

разом, снижая температуру каждые 3—4 дня, доведите ее до 24—20°.

**Контрастные ножные ванны** основаны на принципе постепенного привыкания к резким колебаниям температуры воды.

***Проводят их так:***

ставят два таза — один с водой 38°, второй — с водой, температура которой в первые дни на 3—4° ниже (то есть 35—34°) и каждые последующие 2—4 дня понижается на 1—2°, пока не будет доведена до 20°. В первом тазу температура не изменяется (38°).

Таким образом, разница температур в тазах все увеличивается. Ребенок опускает ноги до голеностопных суставов сначала в горячую воду на 2—3 секунды, затем, не вытирая, ставит во второй таз на 5 секунд, а потом вновь в первый и затем во второй, но уже на 10 секунд, и так 4 раза, доводя время погружения в холодную воду до 20 секунд.

После холодной воды надо хорошо вытереть ступни и энергично растереть их рукавичкой или полотенцем из махровой ткани. Лучше всего эти процедуры проводить по утрам, после сна, что является очень хорошим профилактическим мероприятием против катаров верхних дыхательных путей, ангин и пр.

**Обтирание** проводится так же, как мы говорили раньше, только начальную температуру воды, равную 32—30°, снижают до 22—20°. Детей начиная с 6-летнего возраста, можно приучать делать обтирание самостоятельно, нужно лишь помочь им вытереться.

**Душ** — более сильная процедура, чем обтирание и обливание, так как воздействие температуры воды сочетается с ее давлением. При использовании душа наконечник его надо располагать не ниже 40—50 см над головой ребенка во избежание сильного давления струи воды. Температура воды должна быть на 1° выше, чем при обтирании. Длительность пребывания под душем — 20—40 секунд при температуре воздуха не менее 20—18°.

Начав закаливающие водные процедуры, проводите их ежедневно круглый год в любую погоду. Летом температура воды для каждого вида

процедуры должна быть на 1—2° ниже, чем зимой.

**Купание** в открытых водоемах допускается с 3-летнего возраста, но при условии, что дети подготовлены предварительно обтиранием, обливанием и воздушными ваннами. В условиях средней полосы России можно начинать купание при температуре воды не ниже 22°, воздуха — 24—26° при отсутствии ветра. Начальная длительность купания — от 1 до 2 минут, постепенно ее доводят до 5—8 минут. Школьники должны купаться в неглубоком месте с песчаным дном не при слишком быстром течении и только в присутствии взрослых. Не допускайте купания детей натошак и когда они потные. Обязательно заставляйте их двигаться в воде; по окончании купания быстро оботрите досуха, предложите согреться легкими движениями, обязательно в тени, а не на солнце.

**Закаливание воздухом** для школьников не менее полезно, чем для детей раннего возраста. Проводится оно в виде воздушных ванн в помещении, прогулок, сна на воздухе и воздушно-солнечных ванн.

Дети получают **воздушные ванны** в помещении во время утренней гимнастики, которая выполняется в хорошо проветренной комнате, а еще лучше — при открытой форточке.

Длительность таких ванн постепенно доводится с 4—5 минут до 10—12, а температура воздуха — с 20 до 18°.

Постепенно облегчайте одежду ребенка: сначала замените рубашку майкой, чтобы обнажить руки и шею, затем чулки носками — обнажите ноги. Наконец снимите и майку, оставив ребенка в одних трусах.

Пребывание детей на воздухе должно составлять не менее 4—5 часов в день (с перерывами). Сюда включаются **игры на воздухе и пешеходные прогулки**.

**Сон на воздухе** разрешается при более низкой, чем детям раннего возраста, температуре (20—25°). Зимой надо обязательно использовать для сна на воздухе теплые спальные мешки.

**Воздушно-солнечные ванны** организуйте под навесом, тентом или в

тени деревьев, в защищенном от ветра месте. Солнечные ванны как специальная процедура рекомендуются проводить с большей осторожностью из-за опасности перегревания. Во время прогулок следите, чтобы дети школьного возраста находились под прямыми лучами солнца не более 15 минут подряд.

#### **V. Анализ памяток, рекомендаций и их обсуждение родителями.**

Учитель раздает родителям памятки и просит их прочитать.

#### **НЕЛЬЗЯ:**

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40—45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- не прощать ошибки и неудачи ребенка.

- Что вы думаете по поводу прочитанного?

- С чем вы согласны? С чем нет?

- Что можете предложить сами?

*Выступления родителей.*

## **VI. Индивидуальные беседы с родителями**

## Список литературы

1. "Закаливайтесь на здоровье", А.П. Лаптев, Москва, "Медицина", 1991г.
2. Родительские собрания: 2 класс/ Авт.-сост. О.П.Варенька.- М.: ВАКО, 2008.- 240с.
3. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания: 1- 4 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 336с.
4. Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт, 1990.
5. Е.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986.
6. Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение 1989.
7. И.И. Гребешкова. М: Медицина 1990 г. Ваш ребенок.
8. В. Михайлов, А. Палько. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия 1985.
9. Ю.Ф. Зиановский. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт 1990.
10. А.Ф. Островская. Педагогические ситуации в семейном воспитании. Москва, Просвещение, 1998.
11. В.И. Теленчи. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение. 1987.
12. Ф. В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Ради здоровья детей. М; Просвещение, 1985.
13. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика Ф.В. и спорта. Москва, 2000.
14. А.Г. Хриповская. Мир детства. Москва, Педагогика, 1988.
15. «Физическая культура в семье» Изд. «Физкультура и спорт».- 1969.- 336с.



16. Внеклассные мероприятия: 3 класс./ Авт.-сост. О. Е. Жиренко, Л.Н.Яровая, А.В.Кочергина, Л.А.Обухова, Л. И. Гайдина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ВАКО, 2007. – 256с.
17. Настольная книга для учителей начальных классов./ Авторы-составители Л.С.Бескорвайная, О. В. Перекатьева – Ростов н /Д: изд-во «Феникс», 2001. – 352с.
18. Физическая культура 8/2004, 4/2006, 8/2006, 3/2005, 1/2006, 4/2003,7/2006,
19. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2001 – 256с.
20. Веселые старты. Державец М.А. – Ставрополь, 1975г.