*Приложение 30*

**Модуль, посвященный здоровьесбережению в семье,  
«Папа, мама, я – здоровая семья!»**

**Цель:** Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи, обеспечение эффективного взаимодействия семьи и школы.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению здоровья учащихся и родителей.
2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
3. Развивать спортивные и двигательные навыки.
4. Показать ценность семейных отношений (любовь, взаимовыручка, дружба, сплочённость).
5. Повышать роль семьи в учебно-воспитательном процессе.

**Необходимое оборудование:**

Плакаты с пословицами, поговорками и афоризмами о спорте (для оформления спортзала), спортивный инвентарь для проведения спортивных соревнований и эстафет, аудиоаппаратура для музыкального сопровождения спортивных соревнований, стенд для оформления фотовыставки, помещение для проведения общешкольного родительского собрания, проектор, компьютер.

**Предварительная подготовка**

**Накануне оформить спортзал тематическими плакатами по пропаганде спорта и физкультуры, разработать и утвердить план-график соревнований, разработать положение о проведении спортивных соревнований, конкурсе фотографий «**Спорт в нашей семье**»**, **заранее провести конкурс фотографий, назначить ответственных, определить состав судейства соревновании.**

**Программа дня**

1. Во время уроков – Тематические пятиминутки в рамках учебного предмета (приложение 14).
2. В течение дня – проведение семейных спортивных соревнований по различным видам сорта, (по отдельному плану-графику).
3. В течение дня – фотовыставка **«**Спорт в нашей семье», открытые уроки для родителей по физической культуре.
4. По окончании уроков – общешкольное родительское собрание«Секреты здоровья ребенка».

**Общешкольное родительское собрание**

**«Шесть секретов здоровья вашего ребенка»**

Цель собрания: ознакомление родителей с основными факторами, способствующими формированию здорового образа жизни учащихся, используя просветительскую работу.

Задачи собрания:

* показать актуальность темы;
* познакомить с основными правилами здорового образа жизни;
* выяснить причины соблюдения этих правил;
* показать взаимосвязь здоровья школьника и их успехов в учёбе;
* дать практические рекомендации по применению этих правил;
* организовать диалог учителя и родителей по этой проблеме.

Форма проведения: устный журнал

Подготовительная работа:

1. Изготовление красочных пригласительных для родителей. (В приглашении указываются полное имя, отчество отца и матери; вручаются за неделю до родительского собрания; за несколько дней вывешивается объявление)*(приложение 21).*
2. Проведение анкетирования среди учащихся *(приложение 22).*
3. Подготовка презентации для проведения родительского собрания *(приложение 23).*
4. Подготовка фотоотчета «Час обеда подошел…» из фотографий с детьми во время обеда.
5. Подготовка сведений: коэффициент здоровья за 3 учебных года, доля учащихся образовательного учреждения по группам здоровья, количество учебных часов, пропущенных по болезни, в среднем на одного учащегося, охват учащихся, занятых спортивно-оздоровительной деятельностью (данные сведения были подготовлены для проведения педагогического совета).
6. Подготовка работ конкурса фотографий «Спорт в нашей семье».
7. Проведение рейда по проверке наличия носового платка и расчески.
8. Подготовка грамот для награждения семей, чьи дети не болели в течении указанного учебного периода (полугодие, четверть), либо болели редко.

**Ход собрания:**

Уважаемые родители, добрый вечер, здравствуйте! В этом простом обыкновенном слове тепло, рукопожатие друзей и пожелания здоровья! Вот и сегодня мы будем говорить о здоровье, о том, как его сохранить.

Для начала предлагаю вам словесную разминку. Закончите предложение «здоровый ребенок будет, если … (ответы родителей: если беречь его здоровье, если он будет заниматься спортом, если будет правильно питаться и т.п.). Молодцы, все ваши варианты ответов несомненно верны. А я хочу закончить предложение таким образом, здоровый ребенок будет, если он будет расти в здоровой семье. И здесь нельзя не упомянуть слова В.А.Сухомлинского «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда будет вести!».

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Статистика говорит, что с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, а причину увеличения связывают с негативными явлениями современной жизни. Но все же главную причину роста детских заболеваний нужно связывать не только с социально-экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка. Возникает вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?».

**Устный журнал «Шесть секретов здоровья вашего ребенка».**

***Первая страничка журнала «Правильный режим дня».***

Великий физиолог И.П. Павлов говорил: «Ничто не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок жизни». Это и есть режим дня.

Если ребёнок недоспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна. Каждое отдельное отступление от режима кажется невинным, но они накапливаются изо дня в день, поэтому последствия таких отступлений начинают сказываться всё сильнее. Ваш ребёнок будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим, если им выполняется распорядок дня.

Нами было проведено анкетирование среди учащихся и результаты анкеты представлены на экране. Внимание на экран.

…

На что же следует обратить внимание?

1. Достаточный сон (9-10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время. Недосыпание скажется на нервной системе.
2. Регулярный приём пищи.
3. Определённое время выполнения домашнего задания.
4. Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
5. Дневной сон – слабым детям.

**Правильный режим дня**– это залог вашей продуктивной работы, хорошего настроения и благополучия. Ведь не зря режим дня человека оказывает большое влияние на него, на его поступки и действия. Прислушивайтесь к своему организму и возможно вы создадите для себя **индивидуальный «правильный режим дня»**. (*Здесь можно представить пример индивидуального правильного режима дня 1 школьника*).

***Вторая страничка журнала «Рациональное питание».***

Один мудрец сказал «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Посмотрим, как питаются наши школьники. Вашему вниманию представлены результаты анкеты «Твое питание».

*Демонстрация результатов анкетирования*

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным". Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. В школе на занятиях школьники работают умственно, затрачивается энергия, которую организму нужно восстановить. Поэтому рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), на 20-30% из жиров (сливочное и растительные масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50-55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы).

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.

Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.

Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.

На обед - салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.

В полдник - молоко, кефир, выпечку, фрукты.

На ужин - блюда из творога, овощей, яиц и питье.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Давайте посмотрим фотоотчет «Час обеда подошел…» (*фотографии с детьми во время обеда*).

Ваши мнения по состоянию и предложения по улучшению школьного питания можно занести в журнал отзывов и предложений школьной столовой. (*журнал передается по залу*).

На что следует обратить внимание?

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а также вызывает привыкание.

***Третья страничка журнала «Движение и здоровье».***

Понятие «здоровье» и «движение» неразделимы. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», — неоднократно повторял древнегреческий врачеватель Гиппократ, который сам прожил 104 года.

Современные дети стали меньше двигаться. Куда же исчезла двигательная активность? Появились многосерийные фильмы, просиживают часами перед мониторами компьютеров, за мобильными телефонами и радуют своих родителей тем, что те наконец-то могут заняться своими делами.

Как только ребенок приходит в школу, его усаживают за парту, и двигательная активность снижается на 50 %. А физическая нагрузка крайне необходима детям. Она не только тренирует сердце и сосуды, но и развивает мышцы, которые при необходимости приходят на помощь всему организму.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат и не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5-3 часов; ученик- шестиклассник - 3-4 часа, старшеклассник - 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

В рамках недели здоровья педагогами нашего ОУ проводился анализ информации по состоянию здоровья всех учащихся ОУ:

1. Коэффициент здоровья за 3 учебных года (результаты представлены на слайде презентации в виде диаграммы). Данный коэффициент вычисляется как отношение количества здоровых детей к количеству всех учащихся в ОУ.
2. Доля учащихся образовательного учреждения по группам здоровья, где I группа здоровья – практически здоровые дети, II группа здоровья – часто болеющие дети и дети, страдающие хроническими заболеваниями, III группа здоровья – дети серьезными хроническими заболеваниями, IV группа здоровья – дети, имеющие инвалидность. (результаты представлены на слайде презентации в виде диаграммы).
3. Количество учебных часов, пропущенных по болезни, в среднем на одного учащегося (результаты представлены на слайде презентации в виде диаграммы).
4. Охват учащихся, занятых спортивно-оздоровительной деятельностью (результаты представлены на слайде презентации в виде диаграммы). Здесь мы можем наблюдать отдельно занятость в спортивно-оздоровительной деятельности учащихся начальной школы в условиях реализации ФГОС и занятость учащихся средней и старшей школы.

Как помочь школьнику? Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

Многое может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

*Демонстрация работ конкурса фотографий «Спорт в нашей семье».*

***Четвертая страничка журнала «Личная гигиена».***

Гигиена в переводе с греческого - «здоровье». Подруг у гигиены много: личная гигиена (гигиена одежды и тела), гигиена питания, гигиена жилища, гигиена умственного труда, психогигиена (предупреждение заболеваний души).

Данная страничка нашего устного журнала, посвящена личной гигиене школьника. О ней вам расскажет медицинский работник нашего учреждения.

Выступление медицинского работника на тему «Личная гигиена школьника».

С раннего детства необходимо приучать ребенка к использованию средств личной гигиены, отправляя его утром в школу проверьте наличие носового платка и расчески. Мы провели простой эксперимент: утром организовали рейд по классам и попросили учащихся продемонстрировать наличие носового платка и расчески. Оказалось, что платок был у \_\_\_% учащихся, расческа у \_\_% учащихся».

***Пятая страничка журнала «Вредная привычка».***

«Привычка – это вторая натура…». У каждого человека есть свои привычки, как вредные, так и полезные.

А что такое привычка? (Ответы родителей).

Привычка – это автоматизированные действия, поступки, которые проявляются независимо от желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя организованным, готовым к любым ненастьям, трудностям, приходят на помощь при стрессах, дефиците времени. К сожалению, у людей возникают не только полезные, но вредные привычки. А появляются они не случайно в нашей жизни. В основе такой привычки лежит механизм подкрепления. Если привычка получила неоднократное положительное подкрепление, то она станет нормой и устранить будет ее очень трудно. Вредные привычки властвуют не только над нами взрослыми, но и над детьми.

Назовите мне несколько вредных и полезных привычек. Ответьте на вопрос: «Как вы боритесь с вредными привычками своих детей?» (*по желанию родителя*).

Проблему вредных привычек у молодого поколения в современном обществе решают и педагоги, и психологи, и врачи, с их вредными последствиями стараетесь бороться и вы – родители.

Если мы вместе: семья и школа – создадим защитные ресурсы для гармоничного развития и становление личности ребёнка, тогда вредные привычки уйдут на задний план. Что мы подразумеваем под защитными ресурсами? Защитные ресурсы – это, конечно же, прежде всего поддержка семьи, единые правила воспитания школы и семьи, контроль со стороны родителей, общение, организация домашнего досуга, дополнительное образование, хорошие друзья, участие родителей в жизни школы, положительный школьный климат, участие в общественной жизни, стремление к успеху, желание учиться, умение сопереживать, реалистичная самооценка, оптимизм!..

Давайте, все вместе сообща, сформулируем 10 правил, которые помогут бороться с вредными привычками.

Примерные правила:

1. Приучение – давать определённый образец для поведения.
2. Упражнение – многократно повторять то или иное действие.
3. Воспитывающие ситуации – создавать условия для формирования положительного опыта.
4. Поощрение.
5. Наказание – применять крайне редко.
6. Пример для подражания – постараться исключить из своей жизни вредные привычки, чтобы личным примером показать ребенку правила здорового тона.
7. Разнообразие словесных методов – избегать скучной морали, нотаций. Рассказывать реальные или сказочные истории, создающие эмоциональное восприятие ситуаций.
8. Разъяснение – не только рассказываем, но и даем определенные разъяснения.
9. Беседа.
10. Закономерность – каждое действие ведет за собой определенное последствие (вредная привычка – негатив, болезнь; полезная привычка – позитив, здоровье).

***Шестая страничка журнала «Психологическое здоровье».***

«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» Л.Н.Толстой.

Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок вырос здоровым и счастливым, чтобы он мог радоваться всему что происходит вокруг него, был уверен в своих силах, умел бороться с трудностями, сохранял душевное спокойствие в самых непредвидимых ситуациях. И иногда, пытаясь защитить своего ребенка от ненастий, мы лелеем и оберегаем его, стараемся угадать его желания, облегчить его жизнь. А сами и не подозревая того, наносим ему вред, ломаем его эмоциональную атмосферу. Ребенок не развивается эмоционально, не может справиться со своими эмоциями, не борется с трудностями, не может решить возникшие проблемы. Все это негативно сказывается на учебных результатах, на общении со сверстниками и взрослыми. Неумение жить в гармонии с собой приводит к нервным потрясениям, нарушениям физического здоровья. Бывает, что ребенок на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. А они вредны для здоровья. Чтобы ребенок был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции.

А как формировать положительные эмоции и избегнуть отрицательных? Выступление школьного психолога на тему «Положительные и отрицательные эмоции».

Хочу закончить шестую страничку нашего журнала стихотворением:

Жизнь прекрасна!

А жизнь прекрасна, несмотря

На чьи-то злые речи.

Пусть что угодно говорят –

Мир светел и беспечен.

Прекрасны яблоня в саду

И солнце в небе ясном,

Четыре времени в году -

И все они прекрасны.

Прекрасны травы и цветы,

И люди с тёплым взглядом,

Прекрасны светлые мечты,

Печалиться не надо.

Поверим в счастье и в добро,

И жизнь нас не обманет,

Плохое всё уже прошло,

Всё лучшее - настанет.

Л. Охотницкая

Вот и закончился обзор нашего устного журнала «Шесть секретов здоровья вашего ребенка», который рассказал нам о том, что сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические требования, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей. Лучший рецепт здоровья и счастья: «Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте, как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».

**Рефлексия**: свободный микрофон «Мой ребенок будет здоровым, если…».

***Вручение грамот родителям, чьи дети не болели в указанный период (полугодие, четверть), либо болели очень редко***.

**Сценарий семейной спортивно-игровой программы**

**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Цели:**

1. Сплочение детского и родительского коллективов.

2. Усиление связей семьи и школы.

3. Развитие навыков работать в команде.

**Место проведения:** Большой спортивный зал.

**Инвентарь:** Мячи, обручи, скакалки, верёвки, прищепки, тазы, бельё, листы, ручки, воздушные шары.

**Ход мероприятия.**

**Ведущий:** Добрый день уважаемые папы, мамы и, конечно, дети! Мы рады приветствовать всех, кто сегодня пришёл поучаствовать в нашей весёлой эстафете. Все мы знаем, что заниматься спортом полезно, а весёлым спортом - полезно вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым – на два и даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! Итак, давайте начнём наши соревнования! Но сначала представим нашу судейскую команду.

*Представление жюри.*

**Ведущий:** С судейством мы познакомились, настало время представиться командам. Наш первый конкурс будет называться **«Как корабль назовёшь, так он и поплывёт»**. Ваша задача придумать название команды, девиз и приветствие команде соперников.

*Представление команд.*

**Ведущий:** Команды представлены, и мы переходим к следующему заданию.

Конкурс называется **« Разминка»,** разминать мы будем не ноги и руки, а головы.

Командам выдаются листы и ручки за 3 минуты необходимо составить как можно больше слов из букв слова «физкультура». Каждую букву можно использовать только один раз. Получившиеся слова команды читают по очереди. Выигрывает команда, назвавшая слово последней.

**Ведущий:** Итак, команды размялись, и мы переходим к основной части наших соревнований. Следующий конкурс будет называться «Пингвин с мячом».

Первые игроки команд зажимают один мяч между коленями, другой держат в руках. С этими мячами игроки добегают до противоположной стены, возвращаются и передают мячи вторым игрокам и т. д.

**Ведущий:** Молодцы. По одному вы очень хорошо справляетесь с заданиями, а теперь давайте посмотрим, насколько слаженно вы будете выполнять командное задание. Конкурс называется «Прыг – скок».

Двое взрослых крутят скакалку, через которую прыгают трое детей. Выигрывает команда, которая пропрыгает большее количество раз.

**Ведущий:** Оказывается и в команде у вас все получается. Теперь мы проверим насколько вы быстрые. Следующее задание называется «Магическое кольцо».

Первые игроки с обручем добегают до ориентира, оббегают его, возвращаются к команде, берут в обруч второго игрока и повторяют задание и т. д.

**Ведущий:** Командные таланты вы проявили, настало время показать способности отдельных игроков. Для следующего конкурса, который называется «Кто во что горазд» вам надо выбрать одного папу, одну маму и одного ребёнка.

*Папы – армреслинг*

*Мамы – прыжки через скакалку*

*Дети – «неуловимый шарик». К ногам игроков привязываются воздушные шарики на ниточках. Необходимо лопнуть шарик соперника и сохранить свой.*

**Ведущий:** Так как наши соревнования семейные, мы сейчас посмотрим, как ваши семьи ведут хозяйство. Конкурс называется «Прачечная».

# Двое игроков держат верёвку. Первые игроки вешают на шею бусы из прищепок, берут в руки тазы с бельём, добегают до верёвки, вешают одну вещь, закрепляя её двумя прищепками, возвращаются к команде, передают эстафету вторым игрокам и т. д.

**Ведущий:** И завершающий конкурс будет называться «Вдвоём на трёх ногах».

*Команды делятся на пары. Первой паре перевязывают верёвкой левую ногу одного игрока и правую второго. Игроки оббегают ориентир, возвращаются, передают эстафету.*

**Подведение итогов. Награждение.**