

**Методическая разработка занятия для учителей и родителей  
учащихся младшего школьного возраста  
по теме: «Здоровый образ жизни»**

*Л.В. Орлова,  
кандидат психологических наук, доцент  
профессор кафедры психологии и предметных методик.  
ГУО «Минский городской институт  
развития образования»*

**Цель:** развитие навыков здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

**Форма:** родительское собрание.

**Сценарий занятия.**

**I. Введение в проблему. Вступительное слово учителя.**

Известно всем давным-давно, что есть у нас огромное богатство. Оно человеку с рождения дано. Что это за богатство? Для каждого родителя дороже всех сокровищ на Земле здоровье родного ребёнка: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека в обществе» (П. Фосс). Поэтому создание условий здорового образа жизни ребенка, выделение основных направлений ЗОЖ, развитие здоровой личности учащегося начальной школы является предметом обсуждения на данном родительском собрании.

Родительское собрание проводится в интерактивной форме. Будет организована работа в группах по обсуждению основных направлений и правил «ЗОЖ», роли родителей в обеспечении здорового образа жизни ребенка, определение путей взаимодействия учителя с родителями по развитию здоровой личности учащегося младшего школьного возраста.

Учитель знакомит с целью проведения родительского собрания, обращая внимание родителей на тот факт, что стратегическая цель проводимой государственной политики - войти в число первых стран мира с наивысшим индексом развития человеческого потенциала. Наши дети – это наше будущее.

**II. Основная часть.**

**1 этап.** Актуализация представлений родителей о здоровом образе жизни. Используется техника незаконченных предложений. Родителям необходимо продолжить фразу: «Здоровый образ жизни для моего ребенка – это.....». Родители дополняют незаконченное предложение, а их ответы записываются на флипчарт. Происходит анализ ответов и выделение основных направлений здорового образа жизни:

- прежде всего, это режим дня. Рациональный режим дня – целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям и индивидуальным биологическим ритмам распорядок суточной деятельности;

- соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей детей;
- обеспечение полноценного, соответствующего гигиеническим требованиям, питания;
- соблюдение правил личной гигиены, закаливание организма;
- здоровый сон;
- исключение из жизни саморазрушающих/вредных привычек;
- достижение душевной, психической гармонии и др.

После обсуждения основных направлений ЗОЖ учитель акцентирует внимание родителей на самом понятии «ЗОЖ».

Образ жизни - вид активной жизнедеятельности человека. В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, 50-55% приходится на образ жизни (ВОЗ). Формулировка понятия «здоровый образ жизни» многогранна: «Здоровый образ жизни – это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, на достижение активной продолжительности жизни» (определение ВОЗ).

**Вывод.** *Формирование здорового образа жизни детей начальной школы – актуальная деятельность по сохранению и укреплению здоровья.*

**2 этап.** Моделирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

Работа в микрогруппах и представление наработок.

*Игровой момент.* Учитель предлагает вынуть из конверта цветные полоски бумаги для распределения по подгруппам. В конверте четыре цвета: красный, синий, желтый, зеленый. Озвучиваются темы для обсуждения в группах.

*1 микрогруппа* (зеленые полоски). Тема: «Режим дня учащегося начальной школы».

*Цель:* организация, соответствующего возрастным особенностям, распорядка суточной деятельности.

*2 микрогруппа* (синие полоски). Тема: «Создание для ребенка меню на день».

*Цель:* обеспечение ребенку полноценного, соответствующего гигиеническим требованиям, питания;

Презентация в помощь «Правильное питание – залог здоровья»- [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\\_na\\_temu\\_pravilnoe\\_pitanie\\_zalog\\_zdorovya-128725](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_na_temu_pravilnoe_pitanie_zalog_zdorovya-128725)).

*3 микрогруппа* (красные полоски). Тема: «Влияние вредных привычек на здоровье детей».

*Цель:* определение общих позиций по профилактике вредных привычек в начальной школе. Обсуждение фрагмента видео «Вредные привычки» - ([vk.com](https://vk.com/video-199542787_456239171)>video-199542787\_456239171).

*4 микрогруппа* (желтые полоски). Тема: «Закаливание организма. Соблюдение правил личной гигиены».

*Цель:* обогатить представления родителей о необходимости соблюдения детьми правил личной гигиены.

Родители в помощь получают бланки с информацией о направлениях и правилах ЗОЖ. Вопросы помогут родителям определить смысловые аспекты каждого направления ЗОЖ.

### **ПРАВИЛО 1. Целесообразно организованный режим дня ребенка.**

*Информация на бланке.* Режим дня школьника позволяет сохранять высокий уровень работоспособности. Режим дня должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей. Грамотное распределение времени на режимные моменты рассматривается как профилактика переутомления. Переутомление – крайняя степень утомления. У ребенка наблюдается упадок сил, ведущий к психическим нарушениям (бессонница, неврозы, снижение аппетита), ухудшается координация движений, изменяется сердечный ритм. Родителям следует запомнить, что в течение дня работоспособность ребенка повышается с **10 до 12 ч**, а снижается с **14 до 16 ч**, вновь повышается с **17 до 19 ч.**, затем опять резко снижается. Умственная работоспособность изменяется и в течение недели. На понедельник приходится стадия вработывания, на вторник, среду и четверг – высокая работоспособность, а развивающееся утомление приходится на пятницу и субботу. Именно поэтому в воскресенье следует больше внимания уделять активному отдыху. Эти данные необходимы для профилактики переутомления детей.

**Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знают все мои друзья, должен быть**

**Режим дня школьника**

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Подъем, зарядка             | 7 - 00  |
| Гигиенические процедуры     | 7 - 15  |
| Завтрак                     | 7 - 30  |
| Дорога в школу              | 7 - 50  |
| Пребывание в школе          | 8 - 30  |
| Дорога из школы             | 12 - 30 |
| Обед                        | 13 - 00 |
| Прогулка на свежем воздухе  | 13 - 30 |
| Выполнение домашних заданий | 16 - 00 |
| Полдник                     | 17 - 00 |
| Помощь по дому              | 17 - 15 |
| Ужин                        | 18 - 30 |
| Свободное время             | 18 - 45 |
| Подготовка ко сну           | 21 - 15 |
| Сон                         | 21 - 30 |

### **Вопросы для обсуждения в группах.**

1. Значение режима дня для учащихся начальной школы.
2. Поясните на примерах опыта влияние режима дня на работоспособность ребенка.
3. Приведите примеры режима дня в выходные дни.

### **ПРАВИЛО 2. Личная гигиена. Закаливание организма.**

*Информация на бланке* Личная гигиена это, прежде всего, уход за кожей, уход за волосами, уход за полостью рта, а также специальный уход за зубами.

К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта — поддержание чистоты в доме, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями.

Правила гигиены.



Личная гигиена включает и элементы закаливания организма, элементы физической культуры. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

*Воздушные ванны* – самая лёгкая форма закаливания. Они стимулируют обмен веществ, мобилизуют защитные силы, улучшают сон. Необходимо проветривать помещение **4-5 раз в день, по 10-15 минут**, а также проводить время на воздухе **3-4 часа**.

*Солнечные ванны* – умеренные дозы ультрафиолета повышают защитные силы организма. Однако принимать солнечные ванны необходимо с осторожностью.

*Закаливание водой* – плавание, обливания, купание в море, контрастный душ. Купание – это замечательное средство укрепления, закаливания организма, профилактика простудных заболеваний. После купания сосуды расширяются, мышцы расслабляются. Альтернативой купанию могут стать: влажные обтирания, контрастные души. Контрастный душ – чередование высоких и низких температур – тренировка иммунной системы.

#### **Вопросы для обсуждения в группах.**

1. В чем сущность личной гигиены и каково ее влияние на сохранение здоровья.
2. Поясните на примере личного опыта влияние процедур закаливания на состояние здоровья ребенка.
3. Приведите примеры ухода за кожей детей.

#### **ПРАВИЛО 3. Полноценное, соответствующее гигиеническим требованиям, питание.**

*Информация на бланке.* В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа.

Первым принципом является постоянство приёмов пищи по часам суток.

Вторым принципом является дробность питания в течение суток. Одно - или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Ребенку рекомендуется четырёхразовый или пятиразовый приём пищи и промежутки между приёмами не должны превышать **3,5 ч**, в результате чего создается равномерная нагрузка на пищеварительную систему.

Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приёме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приёме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму ребенка белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении. Наилучшим соотношением белков, жиров, углеводов является соотношение **1:1:6** – для детей; **1:1:4** – для взрослых.

Четвёртый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по её приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети. А также пища не должна быть холодной, оптимальная температура работы пищеварительных ферментов составляет 37–38 С, а холодная пища долго не переваривается в желудке.

Пятый принцип режима питания – безвредность пищи, отсутствие в ней токсических веществ и патогенных бактерий.



**Питание** — один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. **Белки** служат материалом для построения клеток, тканей и органов. Белки выполняют и энергетическую функцию. По калорийности они должны составлять 13 % суточной энергоёмкости пищевого рациона. **Жиры** обладают большой энергоёмкостью — 1 г жира при окислении дает 9 ккал. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоёмкости пищевого рациона. **Углеводы** — основной источник энергии для организма, и хотя при окислении 1 г углеводов выделяется только 4 ккал, углевода должны составлять 54 % энергоёмкости суточного пищевого рациона. **Витамины** не имеют энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разнонаправленно влияющие на жизнедеятельность организма. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие — к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т. д.). **Минеральные вещества** и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) регулируют

кислотно-щелочное состояние организма, нормализуют водно-солевой обмен. **Вода** — наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, так как все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Недостаток воды организм переносит значительно хуже, чем недостаток других пищевых веществ. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности.

#### **Вопросы для обсуждения в группах.**

1. У Вас в семье сбалансированное питание? Приведите пример.
2. Назовите любимое блюдо Вашего ребенка. Ответьте на вопрос, почему оно любимое?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

**Учитель дополняет обсуждение.** Витамины и микроэлементы важны для поддержания иммунитета. Антибиотики понижают иммунитет организма на 50-75%. Родителям следует помнить, что режим питания соответствует возрасту и индивидуальным особенностям развития ребенка.

#### **Рекомендации по здоровому питанию (информация для родителя).**

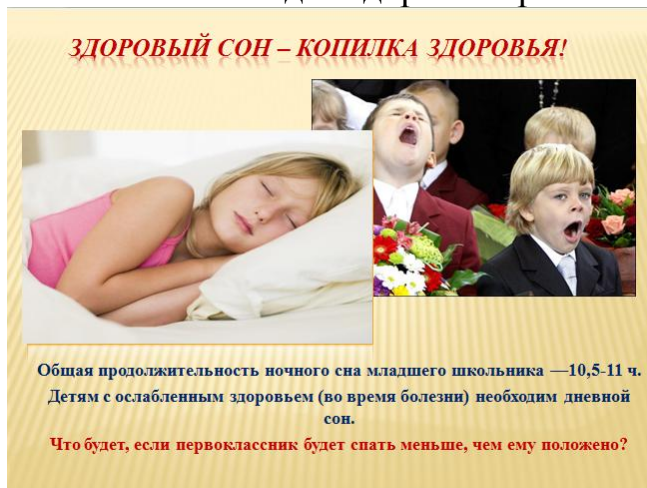
- 1) Здоровое питание в основном основывается на растительной пище, которая разнообразна и питательна.
- 2) Богатая крахмалом пища составляет более половины объема поглощенной энергии.
- 3) Овощи и фрукты составляют более 7 % энергии, выбор должен быть разнообразным и в основном из местных продуктов.
- 4) Мясо составляет менее 10 % от потребляемой энергии.
- 5) Потребляемые молоко и молочные продукты должны быть нежирными.
- 6) Жиры составляют только 15-30 % от потребляемой энергии.
- 7) Потребление соли должно быть менее 6 грамм в день.
- 8) В рационе питания ребенка должны быть разнообразные продукты.

#### **ПРАВИЛО 4. Полноценный сон**

*Информация на бланке.* Сон является составной частью режима дня, способствует восстановлению душевных и физических сил. Нормальный сон имеет две биологически отличные фазы, незаметно меняющиеся одна на другую. При засыпании сначала наступает фаза медленных движений глаз. Потом наступает фаза глубокого сна с полной мышечной релаксацией, исключая глазные мышцы, которые вызывают быстрые движения глаз. Обе фазы в течение ночи неоднократно чередуются. Рекомендуется вечерняя прогулка. Она поможет крепкому сну. Перед тем как лечь спать, желательно принять теплую ванну (на 10-15 мин) и постараться полностью расслабиться.

Родителям следует учитывать индивидуальный тип суточных биоритмов работоспособности: «совы», «жаворонки» и «голуби» («аритмики»). «Совы» – утомленные утром, их работоспособность более высока вечером, также их сон отмечается гибкостью структуры.

«Жаворонки» – возбуждённые утром, утомлённые вечером. Они ложатся спать в среднем на 1,5 часа и встают на 2 часа раньше «сов», их сон более стабилен и глубок. Таким образом, «жаворонки» рано встают, рано ложатся и наиболее работоспособны в первую половину дня, а «совы», наоборот, поздно ложатся и поздно встают, работоспособность у них высокая вечером. У «голубей» («аритмик») нет чётко выраженных пиков работоспособности. Они занимают промежуточное положение, являясь самым нежелательным для здоровья хронотипом.



### **Вопросы для обсуждения в группах.**

1. Можете ли Вы сказать, что у Вашего ребенка хороший сон?
2. Сколько часов спит Ваш ребенок в будний день, в выходной день?
3. Соблюдает ли Ваш ребенок режим сна? Ложится и просыпается в одно время.

### **Учитель дополняет, обращая внимание на гигиену сна.**

Для спокойного сна нужна и хорошая удобная кровать, рационально сконструированная и правильно поставленная. Важное условие глубокого сна – хорошо проветренное помещение. Свежий воздух улучшает качество сна и одновременно является средством закаливания. Необходимо строго соблюдать время засыпания и подъема.

### **ПРАВИЛО 5. Двигательная активность.**

*Информация на бланке.* Здоровый образ жизни предполагает оптимальную двигательную активность человека. Для организма двигательная активность — это физиологическая потребность. Без достаточного объема движений организм ребенка младшего школьного возраста не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности. Наиболее оптимальным для воспитания потребности в физическом развитии является период – **с 7 до 12 лет.** В это время формируются физические качества и координационные способности ребенка, закладывается осознанная потребность в двигательной активности. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятие физической культурой способствует улучшению ориентации ребенка в пространстве, улучшаются

процессы мышления, памяти, концентрации внимания. Особое значение имеют утренние физические упражнения - зарядка.



Включение механизма активного отдыха, способствует более быстрому восстановлению сил, затраченных при обучении в школе.

### **Вопросы для обсуждения в группах.**

1. Опишите взаимосвязь досуговой активности и состояния здоровья ребенка.
2. Для чего нужна утренняя зарядка?
3. Какое влияние оказывает гиподинамия на состояние организма ребенка?

**Учитель дополняет, обращая внимание на требования к физической нагрузке.** Физическая нагрузка должна носить оптимальный индивидуальный характер для каждого ребенка. Иметь такие характеристики, как: постепенность, последовательность, повторность, систематичность.

### **ПРАВИЛО 6. Профилактика вредных привычек.**

*Информация на бланке.* Важным фактором, нарушающим здоровье, снижающим качество и продолжительность жизни, являются вредные привычки. Следует обратить внимание на тягу детей к спайсам, которые представляют собой курительную смесь, включающую в свой состав многообразные компоненты. Некоторые компоненты (их меньше всего) считаются неопасными, другие же (которых большинство) отнесены к веществам наркотического ряда. С 2010 года Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь синтетические каннабиноиды, являющиеся действующими веществами «Спайс», внесены в «Список особо опасных наркотических средств и психотропных веществ, не используемых в медицинских целях». Обратите внимание на субкультуру Вейперы - курильщики электронных сигарет. Они чрезвычайно популярны среди детей и подростков и способствуют распространению табакокурения. В Беларуси, по данным Национального статистического комитета курит 26,7% населения. В Республике Беларусь действуют Приказы Министерства здравоохранения «О запрещении курения». Уважаемые родители, ваше поведение является примером здорового образа жизни ребенка.





### **Советы родителям.**

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения:

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение;
- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;
- через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, перестанет беспокоить кашель;
- через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
- через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя происходит ускоренными темпами. Молодой, развивающийся организм в 6–8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что употребление спиртного в детском и юношеском возрасте приводит к алкоголизму почти в 80% случаев.

**Учитель дополняет, обращая внимание на политику государства** в аспекте проблемы профилактики вредных привычек. Нельзя недооценивать такую острую для нашего общества проблему, как алкоголизм и наркомания. Эта беда наносит удар как по конкретным людям и семьям, так и по генетическому коду всей нации и имиджу народа Беларуси.

### **Вопросы для обсуждения.**

1. Обсуждение в группе видеофрагментов «Вредные привычки и их влияние на здоровье».
2. Пример родительского поведения.

### **3 этап. Итоги работы в группах.**

Выступают спикеры групп с анализом наработок. Особое внимание уделяется примерам личного опыта в воспитании ребенка в семье.

### **III. Подведение итогов родительского собрания.**

Учитель напоминает цель собрания и предлагает родителям оценить ее достижение.

**Рефлексия.** Родители дополняют предложения.

Я понял..... Я почувствовал.....

Я узнал.....Я пересмотрел..... Я удивился.....

Я определил для себя.....Я познакомился.....

Я осознал.....Я открыл для себя.....

Самым главным для меня сегодня было.....

### **Литература.**

1. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : Трикса, 2018. – 420 с.

2. Луговцова, Е.И. Психология формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов соц. учреждений общ. средн. образования / Е.И. Луговцова. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 192 с.

3. Михалевич, П.Н. Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций. В2 ч. Ч.1 / П.Н. Михалевич, П.А. Савчук, Н.С. Сердюченко. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 720с.

4. Орлова, Л. В. Профессиональное здоровье учителя – фундамент здоровья учащихся /Л. В. Орлова // Народная асвета. – 2016. - №12. – С. 26-29.