Практическое занятие для родителей подготовительной группы по теме:

«Как помочь первокласснику сохранить здоровье?»

Цель: ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими сохранению здоровья в период адаптации к школе.

Задачи:

1. Повысить компетентность родителей в вопросе о здоровье ;
2. Способствовать осознанию важности создания условий для сохранения психического и физического здоровья ребёнка в период адаптации к школе.

«Здоровый нищий счастливее больного короля» Артур Шопенгауэр

**Здоровье** (по уставу Всемирной Организации Здравоохранения\_ - состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Первоклассник - новый этап в жизни ребенка. Режим дня и личностный статус еще вчерашних дошколят сильно отличается от того, что их ждет в школе. В детском садике сегодняшние первоклассники были «самыми старшими», а также спокойный дневной режим, тихий час, игры и прогулки. В школе все меняется: ребенок начинает жить в достаточно напряженном режиме и с новой жесткой системой требований и обязанностей.

Опыт педагогов и психологов показывает, что не все дети легко переживают процесс адаптации к школе: многие первоклассники с трудом переносят новую учебную нагрузку, которую предполагает школьное обучение; трудности у первоклассников вызывает и социальная адаптация - способность подчиняться школьному режиму, усваивать школьные поведенческие нормы, выполнять школьные обязанности.

В качестве основных показателей благоприятной адаптации ребенка исследователи Т.В, Костяк, Е.В. Меттус, Т.А. Соловьева определяют:

* отсутствие негативных изменений в физическом, психическом и социальном самочувствии ребенка;
* наличие успешного установления контакта с учащимися и учителем;
* формирование адекватного поведения, отвечающего школьным требованиям;
* успешное овладение навыками учебной деятельности.

Как мы видим, одним из условий благоприятной адаптации к школе является отсутствие негативных изменений в физическом, психическом и социальном самочувствии ребенка, а согласно уставу ВОЗ именно это и есть Здоровье.

Результаты статистики говорят, что только 25% первоклассников можно считать здоровыми на конец первого года обучения ( 30%- нарушение осанки, 10%-нарушение зрения).

Тревожная статистика заставляет родителей и педагогов задуматься, как же сохранить здоровье школьников за время учёбы, а особенно, в период адаптации.

Уважаемые родители, сегодня нам с вами предстоит ответить на вопрос, что делать, чтобы сохранить здоровье нашему первокласснику в период адаптации?

1 группа: Уважаемые родители, каких правил Вы будете придерживаться ,чтобы сохранить физическое здоровье первоклассника?

2 группа: Уважаемые родители, каких правил Вы будете придерживаться , чтобы сохранить психическое здоровье первоклассника?

На обсуждение вопроса группе даётся 5 минут.

После выступления 1 группы подводим итоги:

**Для сохранения физического здоровья:**

# Соблюдение режима дня. В этот период лучшей помощью ребенку будет постоянный режим дня.

* В первые же дни выработайте «школьный ритуал»: утром собираемся и идем в школу, обсуждаем по дороге важные для малыша дела, вовремя забираем его домой, вместе обедаем, обсуждаем события прошедшего дня, гуляем, вечером готовимся к завтрашнему дню.
* Не стоит сразу же отдавать ребенка в группу продленного дня, это увеличит и без того немалую физическую и эмоциональную нагрузку.
* Не забываем о прогулках на свежем воздухе (желательно, после школы)
* Спать ребёнок должен ложиться не позднее 22 часов.
* Выполнять домашнее задание перед сном запрещается!

1. **Профилактика нарушения осанки.**

Каждый второй школьник имеет нарушение осанки, каждый пятый ребёнок страдает сколиозом. Самый критический возраст - дошкольный и младший школьный. Дети в этом возрасте длительное время находятся в положении сидя, нагрузка на позвоночник при этом увеличивается до 10 раз.

* Особое внимание стоит уделить оборудованию рабочего места школьника.
* Мебель подбирается в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка: размер - соответственно росту, конструкция стола и стула должна обеспечить опору для туловища, рук и ног, длина сидения стула - пропорциональна длине бёдер, высота ножек - длине голени. Спинка стула - с небольшим наклоном назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику, голова располагается симметрично плечевому поясу.
* Стопы должны стоять на полу или на подставке, если стул велик для ребёнка.
* Локоть не должен свисать со стола.

1. **Профилактика нарушениия зрения.**

Чтобы сохранить зрение первоклассника и предотвратить появление у него близорукости, необходимо соблюдать зрительный режим.

* На рабочем месте должно быть достаточное освещение, ребёнок должен правильно сидеть при чтении.
* После каждых 40 минут зрительной нагрузки необходим 10-минутный отдых, причём это должна быть какая-то активная деятельность.
* До 7 лет ребёнку не рекомендуется знакомиться с компьютером. Первоклассникам можно заниматься за компьютером 30 минут в день. Исключите компьютерные игры в период адаптации, нагрузки на НС в этот период и без них хватает.

1. **Режим питания!**

* Ребёнок должен кушать 5-6 раз в день небольшими порциями.
* В его меню обязательно должен быть горячий завтрак и обед, независимо от того, ел малыш в школе или нет

1. **Профилактика стоматологических заболеваний.**

70% первоклассников страдают заболеванием кариес

* Перед школой ребёнок должен обязательно посетить стоматолога. Доктор выявит все неблагоприятные факторы, при необходимости проведёт профилактику или лечение уже поражённых зубов.
* Кроме того, ребёнок должен минимум 2 раза в год побывать у стоматолога (даже если ничего не болит), поскольку колоссальные психологические, физические нагрузки в школе приводят к тому, что в течение полугода у ребёнка появляется до 4 поражённых зубов.
* Обратите внимание на необходимость гигиенического ухода за полостью рта. Чистить зубы нужно 2 раза в день по 2-3 минуты (утром - желательно после завтрака, вечером - после последнего приёма пищи).

После выступления 2 группы подводим итоги:

**Правила для сохранения психического здоровья:**

1. **Одному из родителей желательно в сентябре взять отпуск**. . Непривычная обстановка отнимает у ребёнка много сил, и душевных, и физических. Постарайтесь сделать так, чтобы дом был для ребенка островком стабильности, где его всегда выслушают, объяснят происходящее в школе, помогут собрать портфель или выполнить домашнее задание. Утром непременно накормят завтраком не на скорую руку, а вечером выслушают все рассказы об открытиях и приключениях.
2. **Алгоритм действий нужно объяснять ребенку чётко и контролировать их выполнение.** Ваша задача – выработать у ребёнка привычку сейчас, чтобы не было проблем потом, когда контролировать Вы не сможете (поставить портфель на место, повесить форму, достать тетрадь для выполнения дом.задания, собрать портфель и т.п.) В сентябре-октябре инструкции должны быть простыми, одноступенчатыми. Лишь через несколько месяцев, когда ребенок научится их выполнять, инструкции можно усложнять: «Сначала ты делаешь, потом... , затем...». Спросите у ребенка, понял ли он задание. Обсудите, что требуется для выполнения - цветные карандаши, бумага, линейка, что-то еще. Проговорите все этапы работы.
3. **Старайтесь не отправляйте ребёнка одновременно в 1 класс и музыкальную школу, какую-то секцию или кружок** (лучше это делать за год или во 2 классе). Самое начало школьной жизни является стрессом для 6-7 летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможность гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.
4. **Больше всего на свете в течении первого года обучения ребёнок нуждается в поддержке.** И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его, чтобы за постоянными упрёками ребёнок не потерял веру в себя.

В конце занятия родителям раздаются памятки по теме : «Сохраним здоровье нашему первокласснику».