

Родительское собрание во 2 «Б» классе

ФИО составителя конспекта: Филиппова Виолетта Евгеньевна

Конспект

Тема: «Вместе весело играть: здоровые привычки с детства».

Цель:

Создание условий для осознания родителями важности совместной двигательной активности как основы физического здоровья и эмоционального благополучия ребенка в семье.

Задачи собрания:

1. Показать влияние регулярной физической активности на успешность обучения и общее развитие второклассника.
2. Предоставить родителям практический инструментарий (игры, упражнения) для организации подвижного досуга с ребёнком в условиях города.
3. Способствовать укреплению партнёрских отношений между семьёй и школой в вопросах физического воспитания.

Форма проведения: семинар-практикум с элементами тренинга и мастер-класса.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему второкласснику важно двигаться? Влияние активности на учёбу и настроение.
2. «Домашний фитнес»: как превратить квартиру в игровую площадку?
3. Во что играть на прогулке? Современные и забытые игры.
4. Личный пример: как мотивировать ребёнка, если родитель не спортсмен?

Оборудование: мультимедийный проектор для презентации, мячи, скакалки, обручи, бумага, ручки для участников, памятки для родителей «5 идей для активных выходных»

Ход проведения собрания

1.Приветствие участников собрания, объявление темы собрания.

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на нашей встрече, посвященной самому ценному - здоровью наших детей. Сегодня мы поговорим о том, как через простые и доступные средства - игры, питание и режим дня - мы можем укрепить здоровье детей и заложить основы их гармоничного развития.

2. Работа над темой собрания (формы работы с родителями это может быть тренинг, работа в группах, круглый стол, дискуссия и т.д.)

Работа со слайдами 1-3:

1. Демонстрация инфографики о связи здоровья и успеваемости
2. Статистические данные по заболеваемости в начальной школе

Какие из перечисленных проблем вас беспокоят больше всего? (выводится на экран):

1. Частые простудные заболевания
2. Сниженная концентрация внимания
3. Эмоциональная нестабильность
4. Сложности с организацией режима дня

Представьте, что здоровье ребенка - это конструктор. Сегодня мы будем говорить о трех основных блоках этого конструктора: играх, питании и режиме дня.

Работа со слайдами 4-5:

1. Показ видеофрагментов игровых упражнений (30-60 секунд каждый)
2. Демонстрация фотографий игрового оборудования для дома

Практическая часть:

Мастер-класс по 3 игровым упражнениям:

1. «Веселые растяжки» - показ с участием родителей
2. «Балансирование» - практическое выполнение
3. «Скакалка-считалка» - обучение игровым методикам

Работа в мини-группах:

Объединитесь в группы по 3-4 человека. Придумайте, как можно превратить в игру:

1. Уборку игрушек
2. Утреннюю зарядку
3. Дорогу в школу

Работа со слайдом 6:

1. Демонстрация «тарелки здоровья» - наглядной модели правильного питания
2. Примеры полезных перекусов для школьника

Интерактивное задание:

Родителям раздаются карточки с изображениями продуктов

Задача: составить «идеальный завтрак» и «полезный перекус»

Частые ошибки в питании младших школьников:

1. Пропуск завтрака
2. Избыток сладких напитков
3. Несбалансированные перекусы

Работа со слайдом 7:

1. Демонстрация шаблона оптимального режима дня
2. Примеры планирования времени для второклассника

Практическое задание:

Родителям раздаются шаблоны расписания. Заполнение «идеального дня» с учетом:

1. Учебной нагрузки
2. Времени для игр
3. Отдыха и сна

Групповое обсуждение: Какие сложности возникают при соблюдении режима дня? Давайте вместе найдем решения!

Работа со слайдами 8-9:

1. Показ фотогалереи игровых пространств дома
2. Примеры семейных традиций, связанных с здоровым образом жизни

Кейс-ситуации:

1. «Ребенок не хочет ложиться спать вовремя»
2. «Отказывается от полезных продуктов»
3. «Предпочитает гаджеты подвижным играм»

Банк идей:

1. Родители записывают и обмениваются проверенными методами
2. Создание общей копилки советов

3 . Советы или рекомендации родителям; родителям на заметку

Работа со слайдом 10:

Демонстрация плана совместных мероприятий на четверть

Предложение о создании «Клуба здоровой семьи»

Давайте заключим соглашение о сотрудничестве! В течение месяца каждый из нас внедрит хотя бы одну новую здоровую привычку в свою семью и поделится результатами.

4. Рефлексия. Обмен впечатлениями.

«Дерево мнений» - родители размещают стикеры с ответами на вопросы:

1. «Что возьму на вооружение?»
2. «Что было наиболее полезным?»

Памятка «10 игр для здоровья»

1. «Зверобика» (утренняя зарядка). Включаем музыку и изображаем разных животных: ходим как медведи, прыгаем как зайцы, тянемся как жирафы. Развиваем гибкость и координацию.
2. «Съедобное-несъедобное» с мячом. Улучшаем реакцию и закрепляем знания о полезных продуктах.
3. «Тише едешь – дальше будешь» на прогулке. Тренируем скорость реакции, самоконтроль и умение быстро останавливаться.

4. «Домашний боулинг». Используем пластиковые бутылки с водой и мяч. Развиваем глазомер, меткость и ловкость.
5. «Танцевальный баттл». Включаем любимые песни и по очереди показываем движения. Снимаем стресс, улучшаем настроение и координацию.
6. «Подушечные бои» (сидя на полу). Снимаем мышечное напряжение, развиваем мышцы core и выплескиваем энергию безопасным способом.
7. «Найди клад по карте». Рисуем простой план квартиры или двора. Учимся ориентироваться в пространстве, читать схемы и работать в команде.
8. «Море волнуется раз...». Развиваем фантазию, умение замирать в статичной позе, что тренирует мышечный контроль.
9. «Ленивый велосипед» (лежа на спине). Имитируем езду на велосипеде ногами в воздухе. Укрепляем пресс и сосуды ног, профилактика гиподинамии.
10. «Сиамские близнецы». Встаем с ребенком спина к спине и пытаемся сесть и встать, не разрывая контакта. Учимся чувствовать партнера, развиваем равновесие.

Рецепты полезных блюд для детей

1. Энергетические шарики «Умница» (идеальный перекус)

Ингредиенты: 1 чашка овсяных хлопьев, ½ чашки арахисовой пасты (без сахара), ¼ чашки меда, 2 ст.л. семян льна или чиа, горсть изюма или сушеной клюквы.

Приготовление: Все смешать в миске, скатать небольшие шарики. Убрать в холодильник на 30 минут. Быстро, полезно и очень вкусно!

2. Яблочные «лодочки»

Ингредиенты: 2 яблока, 100 г творога, 1 ч.л. меда, щепотка корицы.

Приготовление: Яблоки разрезать пополам, вынуть сердцевину. Вилкой размять творог с медом и корицей. Выложить творожную массу в яблочные половинки. Запекать 15 минут при 180°C или подавать свежими.

3. Смузи «Зеленый великан»

Ингредиенты: 1 банан, горсть шпината, ½ чашки натурального йогурта, ½ чашки молока, 1 ч.л. меда (по желанию).

Приготовление: Все ингредиенты взбить в блендере до однородной массы. Яркий цвет удивит ребенка, а нежный вкус банана скроет присутствие шпината.

Шаблон режима дня для второклассника

Время	Деятельность	Примечания для родителей
7:00	Подъем, утренние процедуры	Открыть шторы, включить бодрящую музыку. Стакан теплой воды.
7:15-7:30	Зарядка, одевание	«Зверобика» или другая игра-разминка.
7:30-7:45	Завтрак	Обязательно горячий (каша, омлет, сырники).
8:00-13:00	Занятия в школе	

13:00-13:30	Обед	Первое горячее блюдо обязательно.
14:00-15:30	Отдых, свободное время (НЕ за компьютером)	Чтение, настольные игры, спокойные занятия. Идеальное время для прогулки.
15:30-16:00	Полдник	Фрукты, йогурт, энергетические шарики.
16:00-17:00	Выполнение домашних заданий	Начинать с более легких предметов. Делать физкультминутки каждые 15-20 минут.
17:00-18:30	Прогулка, активные игры на свежем воздухе	Главная физическая и эмоциональная разгрузка дня.
18:30-19:00	Ужин	Легкая пища (рыба, тушеные овощи, творог).
19:00-20:30	Свободное время, хобби, семейное общение, спокойные игры	Можно предложить совместное занятие (настольная игра, лепка, рисование).
20:30-21:00	Вечерние ритуалы: теплый душ, чтение книги, спокойный разговор	Исключить гаджеты и активные игры. Помогает настроиться на сон.
21:00	Сон	Проветрить комнату.

Список рекомендованной литературы

4. Людмила Болотова, «Питание детей: от рождения до 10 лет» – Практическое руководство по составлению детского рациона.
5. Любовь Павлова, «Развивающие игры для детей от 0 до 10 лет» – Большая подборка игр на все случаи жизни.
6. Юлия Бразговская, «Режим дня школьника: как все успеть» – О том, как грамотно организовать время ребенка без стресса.
7. Сайт «Здоровые дети» (healthy-kids.ru) – Онлайн-ресурс с статьями, рецептами и советами педиатров.
8. Журнал «Здоровье школьника» – Публикации о физическом и психологическом развитии детей школьного возраста.

5. Заключение.

Помните: здоровье наших детей - это не случайность, а результат наших общих усилий. Давайте вместе создавать среду, где здоровые привычки становятся естественной частью жизни!