

## **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. «Скалка-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,  $\frac{1}{2}$  чашки арахисовой пасты (без сахара),  $\frac{1}{4}$  чашки меда, 2 ст.л. семян льна или чиа, горсть изюма или сушеной клюквы.

Приготовление: Все смешать в мине, 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,  $\frac{1}{2}$  чашки натурального йогурта,  $\frac{1}{2}$  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!