

Тема встречи.

«Не забудь букварь здоровья».

Задачи:

- патриотические взаимоотношения с ребенком, ориентация родителей на роль воспитателя в семье.
- сохранение и укрепление здоровья детей.

Основное содержание.

Рассказать о том, что впереди лето, надо дать детям возможность вдоволь нагоняться, наиграться, ведь «солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья», выспаться, употреблять в пищу больше витаминов: овощей и фруктов, при этом соблюдать правила безопасного поведения дома и на улице, знать и выполнять что можно делать, а что нельзя. Продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей начатую в ДОУ.

План проведения.

- Обсуждение высказываний
- Познакомить с педагогической культурой родителей.
- Рассказать о летнем периоде (раздать родителям стихотворения).
- Рассмотреть аспекты, которые определяют успешность и длительность адаптации ребенка к школе.
- Прочитать «Десять советов родителям будущего первоклассника».
- Поговорить о ритме здоровья дошкольника и младшего школьника.

Дополнительная работа.

- Напечатать для каждого родителя стихотворение «Дайте детству наиграться».
- Для оформления стендов:
 - *высказывания: «Мать, помни, ты – главный воспитатель, главный педагог». (В. Сухомлинский).
 - * «Совет всем взрослым, имеющими дело с детьми: «Не бойтесь хвалить ребенка».
- * Педагогическая культура родителей.
- Прочитать родителям «Десять советов родителям будущего первоклассника».

Литература

- М.М. Безруких «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития. Пора ли в школу.»
- М.И. Степанова, Л.А. Парамонова, Н.Б. Мирская «Здравствуй, школа! Справочник для родителей будущего первоклассника».

1. Рассказать о том, что впереди лето, надо дать детям возможность вдоволь нагоняться, наиграться, используя природные факторы закаливания – солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, выспаться, больше есть витаминов – овощей и фруктов, при этом соблюдать ограничительные меры, меры предосторожностей, что можно и что нельзя.

(приложение № 1)

2. В какую школу пойдут ваши дети, вы уже выбрали, дети ходили на подготовительные занятия и учитель знакомился с детьми и дети знакомились с учителем, его требованиями. Если некоторые аспекты, которые определяют успешность и длительность адаптации ребенка к школе.

Рассмотрим их.

Социальное развитие.

Несформированность навыков общения может затруднить адаптацию, но не станет препятствием, если учитель знал об этой особенности ребенка, будет спокоен, доброжелателен, тактичен. Такому ребенку не рекомендуется продленный день (Хотя бы в первые полгода).

Уровень организации деятельности.

Если у ребенка не сформированы все компоненты организации деятельности, возможно, это связано с неблагоприятным развитием нервной системы – с неврозоподобными расстройствами (беспокойный сон, страхи, навязчивые движения, нарушение темпа речи). Нельзя исключить влияние тяжелых и частых заболеваний. Причиной могут быть и неблагополучная семейная обстановка. Здесь возможны у детей комплексные трудности при обучении письму, чтению, математике. Им противопоказаны дополнительные нагрузки в первом классе и не рекомендуется школа с интенсивной программой обучения.

Общее развитие ребенка.

Это такой аспект, которому уделяется много внимания. Современные дети (за исключением тех, кто растет в неблагоприятных социальных условиях) много видят, слышат, им читают их развитием активно занимаются. Но если у ребенка не сформированы аспекты общего развития, необходима консультация специалиста, не рекомендуются школы с интенсивной программой обучения и углубленным изучением предметов.

Развитие внимания и памяти.

Неустойчивое внимание, заторможенность при его переключении или наоборот, постоянное отвлечение, низкий объем и неустойчивость памяти, трудности при произвольном запоминании также могут осложнить процесс обучения. Однако такие неудачи ребенка объясняются не слабостью внимания или памяти, а его состоянием (неудовлетворительное здоровье, эмоциональное напряжение, утомление), а нередко и чрезмерно жесткими требованиями родителей. У детей с неустойчивым вниманием, низким объемом памяти возможны комплексные трудности при обучении письму, чтению, математике и они, как правило выражены не в первом классе, а во втором. У таких детей много «пробелов» в обучении, и лучшей тактикой помощи в этом случае является постоянное повторение учебного материала.

Речевое развитие.

Без определенного уровня развития речи, обучение не просто затруднено, а невозможно. Однако несформированность речи встречается часто: это нарушения звукопроизношения, трудности звуко- буквенного анализа, бедный словарный запас, неумение вести диалог и

составлять связный рассказ по картинке. Здесь рекомендованы занятия с логопедом. Таким детям не рекомендованы школы с интенсивным обучением и углубленным изучением иностранных языков.

Развитие движений и пространственная ориентация.

Это важный показатель развития ребенка (или он учится сам)- произвольные, самые сложные по организации. К 6-7 годам ребенок должен овладеть элементарными двигательными действиями (особенно бытовыми, самообслуживающими), а овладение письмом требует специального обучения. Несформированность (неловкость) моторных движений – частая причина проблем ребенка при усвоении предметов, где требуются хорошие письменные навыки. Поэтому при определении готовности к школе, важно иметь в виду не только развитие «больших» движений (бег, прыжки, перевороты), но и способность ребенка манипулировать мелкими предметами, умение правильно держать ручку и выполнять простые графические движения (чертить вертикальные и горизонтальные линии, круги, квадраты, треугольники). Таким детям необходима специальная подготовка к письму.

Зрительно – пространственное восприятие и зрительно – моторная координация –

функции, которые можно с полным основанием считать школьно значимыми. При недостаточной сформированности этих функций, невозможно научить ребенка хорошо читать и правильно писать. Причем эти особенности могут быть не очень явными, заметными. Этим детям не рекомендуется программа интенсивного обучения, ранее изучение иностранного языка.

Личностное развитие .

Этот аспект определяет успешность психологической адаптации к школе. Однако недостаточная сформированность личностного развития ребенка может быть компенсирована психологически комфортными условиями обучения, личностно ориентированной тактикой работы педагога и доброжелательностью родителей. Для такого ребенка важно выбрать не столько школу, сколько педагога.

Здоровье ребенка – главный фактор, определяющий успешность обучения. К сожалению, сейчас почти 80% школьников имеют отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Среди первоклассников почти 40% болеющих детей. Как правило, такие дети болеют раз в полтора – два месяца (по 7 – 10 дней), долго восстанавливаются после болезни, пропускают много занятий. У таких детей низкая работоспособность, повышенная утомляемость, для них характерны трудности при усвоении письма, чтения, математики. Дети с нарушениями психического здоровья, могут быть чересчур активны, непоседливы или наоборот, вялы, заторможены. Для них характерна резкая смена настроения, неусидчивость, они раздражительны, плохо спят. У таких детей нередки страхи, навязчивые движения. Их школьные проблемы – комплексные (письмо, чтение, математика). Им необходима консультация врача – психоневролога. Им противопоказаны интенсивные программы обучения, дополнительные нагрузки. Рекомендуется щадящий режим учебных занятий с одним днем отдыха в течение недели (лучше в четверг), обязателен дневной сон, строгое соблюдение режима дня (сон, отдых, прогулки, выполнение домашних заданий не больше одного часа).

Прочитать «Десять советов родителям будущего первоклассника» (приложение №2).

3, А сейчас поговорим о ритме здоровья дошкольника и младших школьников.

Биологические ритмы – это колебания, когда состояние любого живого организма меняется: в течение суток, день ото дня, из месяца в месяц, из года в год. Их изучает специальная наука – биоритмология (хронобиология).

На протяжении суток происходит полный цикл колебаний – суточный ритм. Около 300 функций человека меняется за это время. А значит состояние всего организма не

постоянно, то есть, он реагирует на воздействие факторов внешней среды. Суточный ритм физиологических функций самый устойчивый, а вот неделя – это ритм не биологический, а социальный, он привлечен человеком, а не природой.

У детей биологические ритмы формируются по-разному, индивидуально и зависят от наследственности, скорости развития нервной системы и влияния окружающей среды. К моменту поступления ребенка в школу, ритмы его физиологических функций уже вполне сложились и определяют изменения работоспособности. У школьников высокая работоспособность с 9 до 11 часов утра. Затем ее уровень снижается и восстанавливается (при правильной организации, после обеденного отдыха) к 16 – 17 часам. Учителя это знают, поэтому для трудных предметов отводятся вторые – третьи уроки. Домашние задания лучше выполнять в послеобеденное время, во время второго подъема работоспособности. Не стоит требовать, чтобы младший школьник ждал возвращения с работы взрослых и только в их присутствии садился за уроки. Поздние занятия малоэффективны, а здоровью могут принести большой вред. После трудной умственной работы, ребенку трудно заснуть. Перед сном лучше пойти с ним погулять, поиграть в тихие игры, почитать. В детском возрасте биологические ритмы малоустойчивы, и надо всеми силами стараться поменьше сбивать их неупорядоченность жизни. Здесь помогает соблюдение режима дня. Младшему школьнику следует ложиться спать и просыпаться в одно и то же время с отклонениями в пределах 15 минут. Если ребенок не проснулся в положенное время, его нужно осторожно разбудить, пусть он немного полежит (3-5 минут), а затем встанет, так как резкий переход ото сна к бодрствованию излишне возбуждает. Из дня в день в одно и то же время, нужно завтракать, обедать и ужинать. Если ребенок занимается в одни и те же часы работоспособности, то у него легко сохраняется трудоспособность и устойчивый уровень внимания. Если же школьник готовит уроки в разное время дня, то на выполнение задания у него уйдет больше времени и сил. Дети младшего – школьного возраста наиболее подвижны с 8 до 9 часов утра, с 12 до 15 часов дня, с 18 до 19 часов вечера. Целесообразно отвести это время для активного отдыха. Правильно настроенный режим дня, включающий занятия в школе и дома, игры и развлечения на свежем воздухе, четырехразовое питание и домашний сон – это не выдумка врачей, а необходимость обусловленная законом функционирования нашего организма. К сожалению, режиму дня многие родители не придают должного значения. При нарушении режима у школьников, снижается аппетит, появляются головные боли, запоры. Эти дети обычно бледны, менее жизнерадостны, чаще болеют. Чрезмерная нагрузка и отсутствие чередования умственного труда и отдыха, ведут к переутомлению. Дети становятся возбудимыми, раздражительными, капризными, плаксивыми, малообщительными, плохо усваивают школьный материал.

Существует недельный ритм работоспособности школьников. В понедельник она невелика: за «воскресенье» дети выключились из работы, и им нужно определенное время, чтобы в нее втянуться. Во вторник и среду работоспособность велика, а в четверг она ниже и постепенно снижается к концу недели. Хорошая прогулка в выходной день с выездом за город, занятия спортом даст ребятам запас бодрости на предстоящую неделю. Волнообразно колеблются и функциональные состояния школьников на протяжении года. В первые дни осени работоспособность детей невелика. Привыкание к учебной нагрузке у школьников после летнего отдыха длится почти два месяца. В ноябре работоспособность становится более высокой, затем держится более или менее на одном уровне, а с января по март начинает постепенно снижаться. С началом весенних дней дети, казалось бы, вновь становятся более активными и подвижными. Однако в это время сказывается снижение витаминов в пище, а также повышенная возбудимость нервной системы. Так что сезонные режимы – это реальность, которую необходимо учитывать в организации жизни детей.

Итак, продуманный и четко выполненный распорядок дня, основанный на знании биологических ритмов жизнедеятельности – это хорошее здоровье вашего ребенка.

Приложение № 1

Стихотворение.

Дайте детству наиграться
Вдоволь, досыта, не вкратце.
Дайте дождиком умыться,
Дайте, как цветку раскрыться.
Не травите детство спортом
Не нудите разговором,
Не давите злом и страхом,
Не бросайте слов с размаху.
Душу детскую щадите
Пуще глаза берегите.
Зря за шалость не корите.
Не родитель, не учитель.
Развивайте детский разум
Не влезайте в душу сразу.
Детство дни не торопите,
Детству солнце подарите.
Дайте детству наиграться,
Насмеяться, наскакаться.
Дайте радостно проснуться,
Дайте в ласку окунуться.
Дайте детству удержаться,
Дайте детству надышаться,
Дайте в рост ему подняться.
Дайте детству состояться!

Приложение № 2

Десять советов родителям будущего первоклассника.

1. Помните, что вы выбираете школу не для себя, а для вашего ребенка, поэтому попробуйте учесть все факторы, которые могут осложнить его обучение.
2. Обязательно познакомьтесь со школой, условиями обучения, педагогами.
3. выясните, по какой программе будет учиться ваш ребенок, какая будет у него нагрузка (сколько уроков в день, есть ли обязательные дополнительные занятия).
4. Узнайте, когда начинаются занятия, и рассчитайте, сколько по времени необходимо на дорогу в школу. Добавьте еще час на утренние процедуры и завтрак – не придется ли вставать слишком рано.

- 5.** Постарайтесь познакомиться и побеседовать с учительницей вашего ребенка. Подумайте, сможет ли она учесть его особенности.
- 6.** Уточните, в какое время ребенок будет возвращаться домой из школы. Это необходимо, если вы планируете какое – либо дополнительное занятие.
- 7.** Подготовьте место для занятий ребенка дома.
- 8.** Не настраивайте ребенка только на успех, но и не запугивайте неудачами.
- 9.** Помните, что адаптация к школе не простой процесс и происходит совсем не быстро. Первые месяцы могут быть очень сложными. Хорошо, если в этот период привыкания к школе, кто-то из взрослых будет рядом.
- 10.** не относитесь к первым неудачам ребенка, как к краху всех ваших надежд. Помните: ему очень нужны ваша вера в него, умная помощь и поддержка.