**Родительское собрание на тему: "Мы за ЗОЖ"**

**Классное родительское собрание «Мы здоровый образ жизни»**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

**Задачи:**

- способствовать улучшению взаимоотношений детей и родителей;

-способствовать созданию позитивного психологического климата в семье;

-создать условий для реализации творческих способностей родителей по повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

**Форма проведения:** комбинированная (сочетающая традиционное предъявление теоретической информации и работу в группах)

**Этап подготовки**

1. Подготовка теоретической информации.

2.Составление портрета здорового ребенка. Разработка «Памяток для родителей»

3.Анкетирование родителей и детей по теме родительского собрания.

**Ход проведения собрания.**

1. **Вступительное слов учителя**

Всё чаще вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Уважаемые родители!

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

1. Что такое «Здоровье»?

При подготовке к данному собранию этот вопрос был задан и вашим детям**.** (Зачитать несколько высказываний детей)

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

* *Здоровье физическое* – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
* *Здоровье психическое –* это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
* *Здоровье социальное –* мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
* *Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

* 50–55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
* 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
* 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
* И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

* малоподвижный образ учащихся;
* перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
* стрессовые воздействия во время обучения;
* несбалансированное питание;
* отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
* несоблюдение режима дня;
* несоблюдение гигиенических требований.

По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

**2 Выступление медицинского работника школы по теме « Состояние здоровья учащихся 1-4 классов нашей школы»**

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

**Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей**?

Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

**3 Работа в группах**

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. **Каким вы представляете себе здорового ребенка?**

Чтобы ответить на этот вопрос,предлагаю вам поработать в группах.

Составьте портрет «здорового ребенка».

(Родители работают в группах, обсуждают, выступает представитель каждой группы.)

По мере выступления на доске появляются записи:

**ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

- достаточно быстр, ловок и силен;

- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

- он не нуждается в каких либо лекарствах;

- не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

**4 Физминутка**

- Я вижу, что вы немного устали. Давайте отдохнем. (Под музыку родители выполняют разминку. Проводит один из родителей, комплекс упражнений был заранее дан.) Эти упражнения вы можете выполнять на работе, дома. Хорошо, если при выполнении домашнего задания ваш ребенок будет их выполнять. Именно этот комплекс упражнений положительно влияют на осанку.

Физминутка полезна и нужна, здоровье укрепляет, ребятам помогает.

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания. Особенно следует уделить внимание утренней физминутке, которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворномудню. По своему содержанию физкультминутки разнообразны: *Оздоровительно-гигиенические.* Их можно выполнять как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, подтянуться, повертеть головой, «поболтать ножками. Необходимо проводить и зарядку для глаз. Не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. *Танцевальные.* Они особенно любимы детьми, так как выполняются всегда под весёлую музыку. Все движения произвольны, танцуют кто как умеет. *Ритмические.* Они сродни танцевальным, так как выполняются под музыку, но отличаются более чётким исполнением элементов. *Физкультурно-спортивные.* Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счёт, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Сюда можно включить бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте… *Двигательно-речевые.* Этот вид физкультминуток самый популярный. Дети коллективно читают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их, например: Пришёл денёк, сел на пенёк, День сидел, день глядел. На ель залез, совсем исчез. *Игровые.* Проводятся игры- минутки. Они простые по содержанию, но вносят радостное оживление и являются средством не только физической, но и эмоциональной разрядки. -*Подражательные (имитационные).* Дети охотно подражают движения лягушат, обезьянок, кузнечиков, кошек, зайчика, лисы, птиц м т. д.

Занимайтесь вместе с ребенком! Это еще одна возможность общения с ребенком!

**5 Рассказ о режиме дня школьников начальных классов, полезных и вредных привычках**

Немного уделим нашего времени разговору **о режиме дня** наших детей.

Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это – **рациональное чередование работы и отдыха**. Вспомним слова И.П. Павлова: “Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем”.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих “реактивнейших элементов”. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у детей так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе… Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление – а отсюда и резкое снижение работоспособности. Ребенок попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже. И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья – головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

* **Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;**
* **Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);**
* **Необходимое время должно быть отведено на сон**.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5–2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает “разрядку”, удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В режиме дня надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким “пожирателем времени” ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке “перехватывать” что-нибудь на бегу. Горячий завтрак в школе необходим, так же, как и обед после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник – перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак – через полчаса после пробуждения, ужин – не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10–12 лет – 9–10 часов, в 13–14 лет – 9–9,5 часов, в 15–16 лет – 8,5-9 часов. Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.“Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем”. Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло.

**Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.**

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно высказались о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Анализ анкет детей показал, что большинство детей не соблюдают режим дня (в разное время отбой, выполнение домашнего задания, прогулки и т.д)

Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

С этими правилами вы должны познакомить своих детей, но и сами их хорошо изучите. **(Родителям вручаются памятки)**

**6. А сейчас мы проведем «Блиц – турнир»**

Игровое поле перед вами. Группа, выигравшая право первого хода, выбирает любую тему и номер вопроса.

**Тема 1. Личная гигиена.**

1. Предупреждение заболеваний (профилактика)
2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия (здоровье)
3. Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает…(давление, вибрацию, тепло, холод, боль.)
4. Гигиена рта включает в себя…(чистку зубов, языка и полоскание ротовой полости)

**Тема 2.Режим учебы и отдыха.**

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это- (режим)
2. Невыполнение режима дня приводит к…(к нарушению функций центральной нервной системы)
3. Назовите причины переутомления (неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, невыполнение режима дня)
4. Продолжительность сна (зависит от возраста)

**Тема 3. Двигательная активность**

1.Недостаток движения (гиподинамия)

2.Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром (деятельность)

3.Нерегулироемое сознание действие, сформированное путем многократного повторения (навык)

4.В пользу чего еще в 1863 году И.М. Сеченов впервые привел доводы и практические результаты (активного отдыха)

**7. Решение практических задач « Необходим совет»**

1. Алексей перешел в другую школу. В новом классе он сразу подружился с ребятами, оказалось, что у них много общих интересов. Но некоторые ребята курят и настаивают на том, чтобы Алексей тоже курил. Как поступить Алексею.
2. Вы заходите в лифт, а вместе с вами заходит ваш сосед с сигаретой. Ваши действия?
3. Давай покурим, говорит тебе одноклассник. Чего боишься? Сейчас только младенцы не курят? Ваши действия? (Примеры дать детям).

**8. Обобщение темы собрания**

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

-Всем спасибо! До новых встреч! (Каждому родителю вручается памятка)

**10. Решения собрания**

1.Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2. Хотите ли ВЫ, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том, что

Прежде всего мы - родители,

А всё остальное - потом!

3.Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.