**Родительское собрание** “Роль семьи в формировании здорового образа жизни”

**Цель:** Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей. Создание системы взаимодействия школы

 и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей.  Ознакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях.

**Подготовительная работа:**

Оформление классного кабинета

Выставка детских рисунков «Досуг в семье»

Разработка памяток для родителей

Подготовка анкет для родителей

**Оборудование:**

Мультимедийная установка, ватман, магниты, ручки, памятка родителям

**ХОД СОБРАНИЯ**

**I. Актуальность**

 Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – систематизировать все наши знания по вопросу,  что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди хотят дольше жить и чувствовать себя при этом хорошо.

**Введение в тему собрания**

 Предлагаю начать наше собрание с небольшой разминки:

Я начну, а вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте! (вопросы задаем по столам)

 - Холода не бойся, сам по пояс… .(мойся) .

- Больной лечись, а здоров (берегись) .

- В здоровом теле, … .(здоровый дух) .

- У кого, что болит, тот о том и (говорит) .

- Здоровье дороже … .(богатства)

- Солнце, воздух и вода …. (наши верные друзья)

 – Береги платье снову, а здоровье … .(смолоду) .

- Кто любит спорт, тот …. (здоров и бодр) .

- Курить – здоровью (вредить) .

- Кто спортом занимается, тот силы … .(набирается) .

- Здоровье дороже …. (богатства) .

- Отдай спорту время, а взамен получи …. (здоровье) .

**II. Вступительное слово классного руководителя**

 Нам сегодня предстоит определить, что такое “Здоровый образ жизни”. Немного раньше родители и отвечали на **вопросы анкеты. (слайд3)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  |  |  |  |
| 1 | Сколько часов в день обычно ваши дети смотрят телевизор или играют в  компьютерные игры? | Не смотрят | 2 часа | 3 часа |
|  |  |  |
| 2 | Курят ли у вас в присутствии детей? | Да, почти всегда | иногда | никогда |
|  |  |  |
| 3 | Распитие спиртных напитков дома в присутствии детей. | Всегда\_ | иногда\_ |  |
|  |  |  |

Анализ ответов родителей на анкету.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражают стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере. Для того, чтобы ребёнок был здоров, многое зависит именно от нас родителей. А для этого нужно вести здоровый образ жизни родителям, чтобы дети видели пример дома и старались подражать своим самым близким людям. А какой пример они видят дома, так в дальнейшем и будут поступать сами.

**ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы (слайд 4 )**

**Гигиенические условия**. Я не сомневаюсь, что каждый из нас старается дома поддерживать чистоту и порядок. Желает, чтобы дома было комфортно, уютно. Но не надо всё по наведнию порядка  работу возлагать только на себя; в этом могут помочь все члены семьи, в том числе и ваши дети: помыть посуду, убрать дома, навести порядок.

 Хочу остановиться на таком аспекте как соблюдение личных гигиенических правил – поддерживание чистоты своего тела. С малых лет необходимо приучать детей к соблюдению правил гигиены.

**Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.**

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду (зимой до -22\*с); это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22С до 18С. Запомните свежий воздух – отличное  средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30\*С с постепенным ее понижением на 2\*С через 2 дня. Температуру доводят до 18-16С. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем. Приучайте ребенка ходить босиком  в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

Немаловажным остаётся **психологический климат в семье**.

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит от друг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

То как взрослые реагируют на приходящие в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на все приходящие эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестикуляцией, мимикой. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции. Поэтому, если вам что то не нравится в ребенке,  его нравственном облике, вспомните: ребенок в какой то степени является вашим зеркальным отражением.

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

А часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

 Дети всегда очень чутко чувствуют ваше состояние психологическое, и если в семье накалённая обстановка, ребёнок чувствует себя некомфортно. Уважаемые родители, старайтесь всегда выяснять отношения со своей половинкой не в присутствии детей, уважительно относитесь к своим детям.

**Двигательная активность и пребывание на свежем воздухе** .Это прежде всего, занятие спортом, поход всей семьёй в кино , выезд на природу и т. д .

**Движение  - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.**

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физические воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка за город, туристический поход, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.

Как выбрать нужный вид спорта?

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5-11 годами – в возрасте расцвета физических возможностей. Раньше всего можно заниматься видами спорта требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание. Идеальный вид спорта для девочек – худ. гимнастика. Гармоничному развитию способствует плавание, благотворно влияющее на дыхательную систему, улучшающее осанку и выносливость. Катание на коньках развивает ловкость, равновесие, гибкость, хорошо укрепляет мышцы ног.

Очень важно при выборе вида спорта учитывать индивидуальные особенности физического развития и характера ребенка.

**Соблюдение режима дня.**

**Режим – это рациональное чередование работы и отдыха.** Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».
Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания.

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

 Соблюдайте режим сами и требуйте соблюдение режима детьми. Зачастую бывает так, что дети допоздна засиживаются за просмотром телепередач, порой совсем не детского содержания.

**Режим дня** - важное условие психологического и физического здоровья детей. Должно быть рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Желательно включать физические нагрузки в течение дня. Наказание лишением прогулки недопустимо. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку. Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место.  Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, музыка, разговоры). Полтора-два часа свободного времени подросток может использовать для занятий по интересам. Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках. Важна домашняя работа подростка, которая станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи. Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Систематическое недосыпание, просмотр фильмов ужасов перед сном или многочасовые компьютерные игры могут привести к переутомлению и невротическим расстройствам.

**Профилактика курения и профилактика алкоголизма**.

В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики.  Главными воспитателями, наставниками и примером для ребенка являются родители. На эту тему мы будем говорить постоянно.

 Если уже так сложилось, что у вас в семье кто-то из родителей курит, то делайте это не в присутствии детей, проводите с детьми беседы о вреде курения и алкоголизма. Убеждайте их о том, что курить и пить вредно, рассказывайте, почему вредно.

**Полноценное питание**. Когда ваш ребёнок собирается в школу, я думаю, что вы его не отправите без завтрака. Лёгкий завтрак должен присутствовать всегда. Хочется напомнить пословицу »Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу».

Пища должна быть разнообразной. Обязательно присутствие салатов, овощей.И не увлекайтесь чипсами, сладкими газированными напитками, ролтоном и т д. Это детям приносит только вред.

**Рациональное питание  - это, прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.**

**Правильное питание—основа здорового образа**. Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности. Поэтому очень важно, чтобы дети обедали в школе. Однако вместо здоровой пищи можно увидеть, что дети пьют кока-колу (с успехом заменяет бытовую химию: активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота) и едят чипсы или сухарики (входят пищевые синтетические добавки - Е), которые реально могут принести вред. Кроме того,  алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни (в момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас). В школьной столовой детям предлагается полезная пища, в том числе фрукты, овощи, рыба.

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и тоже время.

- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.

- Постарайтесь свести к минимизации употребления «вредных продуктов» и полуфабрикатов.

- Пейте больше чистой воды.

- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты

- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.

- Создавайте традиции: садится за стол всей семьей в хорошем настроении.

- Соблюдайте сервировку стола.

- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)

- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.

- И может быть введете такое правило «Сладкое – по субботам»

**А теперь я предложу вам следующее:**

**3. Возникает такой образ:**(родители закрывают глаза)

Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

**4. Права детей.**

Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя.

Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и, как они видят искать такие подходы, которые бы помогли понять мир.

 **Игра с клубочком**. Родители делятся мыслями о том, что же нужно

делать, чтобы ребенок был здоров.

У меня в руках клубочек, на месте которого вы можете представить своего ребенка,

он такой же мягкий, теплый, нежный. Для нас он будет эстафетной палочкой. Мы

будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал клубочек,

продолжает предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

«Мой ребенок будет здоров, если я…»

**Я желаю, чтобы в Ваших семьях всегда существовал только здоровый образ жизни.**

Помните! Ваше здоровье  и здоровье детей в ваши руках.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

Помните: “Здоровый ребенок – это счастливая семья!”

До свидания!

До новых встреч!

**Решение родительского собрания**

1.Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни.

2.Обязательно организовывать совместные прогулки с детьми.

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

4.Соблюдать  дома    полученные рекомендации

**В конце собрания раздаются памятки.**

***Памятка для родителей***

***по формированию здорового образа жизни у детей.***

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

***Памятка для родителей***

***по формированию здорового образа жизни у детей.***

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

***Рекомендации родителям***

***по формированию здорового образа жизни у детей***

* Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
* ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
* Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
* Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
* Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
* Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
* В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:
- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей; целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в д/саду.
- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания).
- Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в д/саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада.
- Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания.
- Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.
- Совместные физкультурные досуги, праздники.
- Анкетирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.
Анкетирование показало, что хотя многие родители имели высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

**Роль классного руководителя в формировании у учащихся навыков здорового образа жизни**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофическое ухудшение здоровья учащихся становится всё очевиднее. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины такого положения признаётся и отрицательное влияние школы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25–30% детей, приходящих в 1 й класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Раннее начало систематического обучения, интенсификация учебного процесса привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности детского организма. Специалисты приводят достаточно красноречивые цифры. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза; количество страдающих близорукостью увеличивается с 3,9 до 12,3%, нервнопсихическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%. Перед нами стоит серьёзная задача сохранения и укрепления здоровья детей после их поступления в школу, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на организм. Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности классного руководителя.

 Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают основные задачи, которые мы ставим в своей работе на первое место:

– обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период обучения в школе;

– снизить уровень заболеваемости учащихся;

– сохранить работоспособность на уроках;

– сформировать у учащихся знания, умения и навыки, необходимые для создания здорового образа жизни;

– сформировать систему спортивно оздоровительной работы.

Для решения этих задач необходимо создать здоровьесберегающую среду . Изучив специальную литературу пришли к выводу: необходимо увеличить двигательную активность детей.

Для этого в классах, школе вводятся следующие спортивно -оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. В начале каждой недели перед занятиями мы с детьми разучиваем комплекс упражнений утренней гимнастики. Она проводится с музыкальным оформлением, что создаёт хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполнения упражнений.

2. Игровые перемены. Замечено ,что если после урока младшие школьники гурьбой выбегают из класса, то, значит, они были сильно утомлены. Переутомление у детей проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами, причём большую роль играет эмоциональная окраска этих игр. Дети не только отдыхают физически, но ещё и получают заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Темы для них я подбираю актуальные и интересные для учеников. Главная цель уроков здоровья – всестороннее развитие личности на фоне доступного в младшем школьном возрасте уровня физической культуры. Темы уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров» и др. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, ближе знакомятся друг с другом или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил. Большинство времени своего пребывания в школе ученик проводит на уроке. Поэтому главной задачей педагога остаётся организация урока в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и с резким увеличением нагрузок на отдельные органы. Физиологическим возможностям организма ученика 1го класса наиболее соответствует урок продолжительностью 30 минут. Для учащихся 2–4го классов рекомендуется комбинированный урок с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и др. (для снятия утомления достаточно 5–10 минут). Несомненно, лучшим методом сохранения работоспособности ученика на уроках является смена форм работы. Учитывая, что фаза активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз.

Из всех нагрузок, с которыми ребёнок встречается в школе, самой утомительной является необходимость поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от детей сохранения неподвижности в течение всего урока.

Переключение с одного вида деятельности на другой должно сопровождаться изменением позы ребёнка.

На уроках в начальной школе широко используются весёлые физкультурные минутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождаются хоровой декламацией. Физкультминутки применяются на разных этапах урока для тренировки и разминки определённых частей тела и органов. Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения, для осанки.

Кроме игровых оздоровительных пауз, которые я включаю в каждый урок, систематически провожу игровые уроки. Игра – эффективный вид деятельности в цепи «ученик – учитель», позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребёнка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает потенциал учащихся, подчиняя правила образовательным и воспитательным задачам.

Дополнительные направления работы по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни, по созданию условий сохранения здоровья младших школьников:

1. Проведение специальных уроков, например гигиены, и включение соответствующих элементов в обычные уроки.

2. Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного порядка в классе дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирание пыли, смена обуви), а также контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены, опрятностью и др.

3. Профилактика травматизма путём инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда, ведение классного журнала техники безопасности.

4. Оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата всех учащихся горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (детские коктейли).

5. Применение на уроках элементов лечебной физкультуры.

6. Организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

В работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них хоте лось бы особенно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные весёлые старты между мальчиками и папами» и др.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни в нашей стране пока не стал одной из основных ценностей человека. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Недаром раньше говорили:

«В здоровом теле – здоровый дух

****

****

-

**Консультация для родителей**

***Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни***

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознаного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)

- режим рационального питания.

- закаливание

И кому же как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилакт и переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. (Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закаливают своих внуков). Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. ( О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример — прежде всего всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, назвали прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал

А.С.Пушкин

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш сон...»

***Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни***

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Конец формы