**Как сохранить здоровье.**

***Родительское собрание.***

*Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил - важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.*

*Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок - источник многочисленных невзгод.*

*В.А. Сухомлинский*

***Задачи:*** показать родителям огромное значение занятий физкультурой и спортом при переходе ребенка на среднюю ступень обучения; формировать у родителей потребность вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом; спланировать совместную деятельность родителей и учащихся по формированию здорового образа жизни.

***Ход собрания.***

1. ***Выступление учителя.***

 Прежде, чем начать разговор, напомню древнюю мудрость, дошедшую до нас с Востока: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

 Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Ответственность за то, что лишь менее 10% школьников можно признать здоровыми, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается, это забота родителей и школы.

 Мы живем в 21 веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и нагрузок. И это высказывание нельзя подвергать сомнению. 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, которые имеются сегодня в школе младшие школьники, может помочь справиться только физическая работа тела.

 Родители должны помнить о том, что возраст 7 – 10 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности.

Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности – умственной, так и к физической.

По мнению физиологов, в эти годы полезно развивать выносливость детей, особенно к циклическим нагрузкам, требующим длительного выполнения.

Родители должны помнить, физические нагрузки нужны детям еще и потому, что в этом возрасте регулирующие системы детского организма весьма незрелые. В первую очередь, это эндокринная и нервная системы. Любое серьезное напряжение организма может вызвать активную перестройку работы всех органов и систем. Цена адаптации к новым условиям колоссальна.

Между уровнем защитных свойств организма и успеваемостью ученика существует прямая зависимость. Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний

Какие же шаги предпринимаются для создания благоприятных условий сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Проведена маркировка мебели в соответствии с ростом учащихся.

Соблюдаются в школе питьевой режим, режим проветривания, режим питания, динамические паузы .

Очень важно создание для детей благоприятного психологического климата в коллективе. Успешный человек счастлив. Он стремится повторить свой успех.

Для создания благоприятного психологического климата используются различные формы проведения уроков и внеклассных мероприятий.

Не маловажную роль в оздоровлении детей играют внеклассные мероприятия спортивной направленности.

**Десять советов родителям**

Совет 1. Желательно выяснить не только свое состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребенка или его предрасположенность к болезням.

Совет 2. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 3. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка.

Совет 4. Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить пути лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребенка.

Совет 5. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 6. Помните, что движение — это жизнь.

Совет 7. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями.

Совет 8. Учитесь понимать ребенка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное — не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 9. Помогайте ребенку во всем в учебе, соблюдении режима, в преодолении школьных трудностей; консультируйтесь с учителем.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

В конституции РФ написано, что ответственность за здоровье ребёнка несёт в первую очередь родитель. Поэтому, только совместные усилия родителей, медиков и учителей смогут помочь детям сохранить здоровье во время учебы в школе.

**Как сохранить и укрепить свое здоровье**

* Соблюдать режим дня.
* Утро начинать с зарядки.
* Закалять свой организм.
* Правильно и регулярно питаться.
* Заниматься спортом, больше двигаться.
* Принимать жизнь с радостью, больше улыбаться, меньше ссориться
1. ***Выступление школьного мед. работника***

Уважаемые родители! В заключении я желаю вам здоровья, счастья и надеюсь, что тема нашего собрания поможет вам в оздоровлении ваших детей, в организации правильного питания.