**Родительское собрание**

**«Здоровый образ жизни – это актуально»**

**Ход собрания:**

***1. Психологический настрой родителей:***

- улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;

- фразу “Мы вместе” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала вся школа.

***2. Детская кричалка:***

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

А, теперь, немного о серьёзном. Нам сегодня предстоит определить, что такое “Здоровый образ жизни”.

***Вступление***

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

***ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ***

Физическое здоровье

Психическое здоровье

Нравственное здоровье

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей

мерой человеческого здоровья.

*Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.*

 ***Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:***

 **«Белая шляпа»:**

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой.

**Статистика результатов медосмотров по начальной школе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| класс | Кол-водетей напараллели | Заболевания опорно-двигательного аппарата | Группа здоровья |
| осанка | сколиоз | плоскостопие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 81 | 25 | 3 | 8 | 5 | 63 | 13 | - |
| 2 | 81 | 20 | 1 | 15 | 6 | 64 | 11 | - |
| 3 | 79 | 20 | 2 | 15 | 6 | 62 | 10 | 1 |
| 4 | 80 | 20 | 2 | 15 | 5 | 64 | 10 | 1 |

Нарушения осанки стоят на втором месте среди всех детских заболеваний. На первом по количеству – тубинфицированные дети.

 Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

**Наши дети обращаются к вам со словами:**

 Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял».

 Но, начав учиться в школе, мы стали меньше двигаться. Ведь у нас такая нагрузка – общеобразовательная, музыкальная школы, изучение иностранного языка. А потом мы дома подолгу сидим перед экраном телевизора или компьютера. На улице мы бываем все меньше и меньше. Вряд ли кто-нибудь из нас играет в старинные игры: лапту, классики, городки, салки и т. п.

 А ведь движение для человека – это не только необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

Так, например, малый объем двигательной активности, пренебрежение ежедневными занятиями физкультурой приводит к самой распространенной болезни – гиподинамии, при которой портится осанка, нарушается работа сердца, появляется избыточный вес.

**Проблема: Малоподвижный образ жизни.**

***Что же делать? Как с этим бороться?***

***Завершение собрания***

 Помните:
 - если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
 - если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
 - если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
 - если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.