МБОУ «Ледовская основная общеобразовательная школа»

Здоровый образ жизни в семье.

(из опыта работы)

Соломенкова ГВ

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в ХХI веке она становится ещё и первостепенной.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Все это заставляет бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Всё это предполагает актуальность разработки и проведения мероприятий по улучшению здоровья учащихся, профилактики заболеваний, как на уроках, так и во внеурочное время, а так же работе с родителями учащихся.

**Большую роль в решении проблемы** укрепления и сохранения здоровья играет семья. Основной целью работы с родителями я поставила просвещение в вопросе по воспитанию ЗОЖ у детей в семье, переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьетворчества. Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

Были проведены родительские собрания:

1 класс. 25.12.2009. «Здоровый образ жизни»

2 класс. 25.10.2010. «Разговор о правильном питании»

3 класс. 16.12.2011. «ЗОЖ. Воспитание примером»

4 класс. 24.11.2012. «О правильном питании»

25.02.2013. «Здоровый образ жизни в семье» (презентация, анкетирование)

Было проведено анкетирование учащихся

«Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни»:

Декабрь. 2 класс.

Декабрь. 4 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФИ | 2 класс | 4 класс |
| 1.Кадомцев С. | 1б | 8б |
| 2.Лезин А. | 4б | 8б |
| 3.Маркова А. | 4б | 7б |
| 4.Черепина М. | 2б | 10б |
| 5.Шубин Е. | 6б | 10б |
| 6.Шумейко В | 2б | 7б |

1.Часто ли ты болеешь?

3. Что было причиной твоих болезней? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. У тебя есть постоянный режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ты ежедневно выполняешь утреннюю зарядку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ты ежедневно 1,5–2 часа проводишь на свежем воздухе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Ты 2–3 раза в день употребляешь фрукты и овощи?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Ты регулярно закаляешься?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Ты всегда одеваешься по погоде?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Ты занимаешься в спортивной секции, бальными танцами или другими видами

двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо уроков физкультуры)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пропуски занятий учащимися по болезни.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф И | 1 2 3 4 | | | |
| 1 | Кадомцев С | 44 | 19 | 16 |  |
| 2 | Лезин А | 48 | 54 | 3 |  |
| 3 | Маркова А | 12 | 23 | 6 |  |
| 4 | Черепина М | 32 | 48 | 42 |  |
| 5 | Шубин Е | 80 | 99 | 53 |  |
| 6 | Шумейко В | 36 | 32 | 30 |  |

Анкетирование родителей «Здоровый образ в семье».

МБОУ «Ледовская основная общеобразовательная школа»

(анкета для родителей)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Здоровый образ жизни | «+», «-»  дети | «+», «-»  семья | Что вы делаете для ЗОЖ? | Почему не делаете? |
| 1 | Рациональное питание |  |  |  |  |
| 2 | Режим дня |  |  |  |  |
| 3 | Занятия спортом |  |  |  |  |
| 4 | Закаливание и оздоровление |  |  |  |  |
| 5 | Отказ от вредных привычек |  |  |  |  |
| 6 | Гигиена |  |  |  |  |
| 7 | Положительные эмоции |  |  |  |  |

Проанализировав ответы родителей и учащихся на анкеты по сформированности гигиенических навыков и мотивации к ЗОЖ , я пришла к *выводу:* результаты значительно изменились (показатели улучшились). Значительно возрос процент учащихся, соблюдающих правила гигиены и режимные моменты, положительный результат виден и в развитии мотивации ЗОЖ.

Наблюдается положительная динамика в распределении детей по группам здоровья. Увеличивается число учащихся с I группой.

1 класс – 1-я группа – 2 учащихся, 2-я группа – 5 учащихся.

4 класс – 1-я группа – 6 учащихся, 2-я группа – 1 учащийся.

Проанализировав результаты всех исследований и наблюдений за учащимися своего класса за 4 года, я пришла к *выводу*: работа, проводимая мной по охране и укреплению здоровья учащихся, дала положительный результат. Особое внимание уделялось гигиеническому образованию: профилактике заболеваний, питанию, развитию мотивации к здоровому образу жизни.

19.02.2013. ШМО классных руководителей.