***Формирование здорового образа жизни у младших школьников.***

(родительское собрание)

Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым – бегай,

Хочешь быть умным – бегай.

(Древнегреческое высказывание)

- В век технического прогресса, в эроху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего?

Конечно же, здоровье!

Это главная ценность человека. Здоровье – богатство на все времена.

А закладывается оно в детстве.

Тема собрания нашего : Формирование здорового образа жизни у младших школьников.

Ещё Сухомлинский В.А. писал:

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил важнейший источник жизнерадостного мировоспитания, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок – источник многочисленных невзгод».

Что такое здоровье?

Соблюдение режима дня Рациональное питание

 **Здоровье** Зрение

Формирование Физические упражнения

осанки

Полноценный здоровый сон Профилактика заболеваний

Учёными установлено, что здоровье человека:

- на 10% зависит от деятельности здравоохранения,

- на 20%от наследственных факторов,

- на 20% от экологии,

- на 50% от самого человека.

Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

Мы остановимся на таких ключевых словах:

Соблюдение режима дня.

Режим дня является основой здорового образа жизни ребенка. Это сочетание слов вызывает у многих школьников раздражение: ведь соблюдение режима требует напряжение воли. Школьникам кажется, что легче жить, не соблюдая его. Но это не верно. На самом деле беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает учение, труд, гарантирует здоровье.

Результат анкеты учащихся.

Не случайно говорят: утро определяет день.

Утренняя зарядка, умывание, душ помогают приобрести бодрость, рабочий настрой. Обязателен и утренний завтрак. К сожалению, многие школьники ограничиваются лишь стаканом чая, а часто не успевают выпить и его. В результате во время уроков у них возникает головная боль, появляется слабость, рассеивается внимание. Они не усваивают новый материал.

Формирование осанки.

Многие школьники не умеют красиво держаться, сохранять правильную осанку. Неправильное положение тела, нарушения в осанки является причиной того, что движения девушек и юношей становятся неуклюжими, теряют свою привлекательность.

Осанка – это привычное движение тела при выполнении естественных движений. Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью. О школьнике, имеющем хорошую осанку, без ошибки можно сказать, что он гармонично физически развит. Ведь правильная осанка – это и определённая симметрия в развитии мышц плечевого пояса, и оптимальный уровень развития выносливости, мышечной силы, гибкости и других физических качеств.

Чаще всего нарушения осанки бывают у ребят со слабо или неравномерно развитой мышечной системой. Особое внимание необходимо уделять гармоничному физическому развитию, так как нарушения в физическом развитии, как правило, сопровождаются и нарушения осанки.

Просьба к родителям: записывать детей в спортивные секции.

А тем кому нельзя посещать их, заниматься дома выполняя физические упражнения для осанки.

Профилактика заболеваний.

Среди заболеваний челюстно-лицевой области особая роль принадлежит кариесу зубов, который широко распространен среди детей нашей начальной школы.

По данным медосмотра этим заболеванием страдает 77%.

Заболевание эндокринной системы по сравнению с прошлым годом у нас выросло = в 5 раз. Если в прошлом году 14%, то в этом году 76%. От чего это зависит расскажет нам педиатр Жирнова И.Ю.

Для формирования здорового образа жизни у младших школьников у нас проводится такая работа:

1. Работает кабинет БОС (работает с нашими детьми Колькова Л.В.)

*Кабинет дыхания, так называют его ребята*

1. Два раза в год проходит День Здоровья.
2. Единые классные часы.
3. Конкурсы плакатов.
4. Семейные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья».
5. Утренняя зарядка (ежедневно).
6. Выступление агитбригад.

Хотелась бы сказать, что большую роль в этой проблеме ещё играет семья. Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультурой.

Занятия физкультурой в семье должно быть повседневным систематическим мероприятием (что ведет к повышению работоспособности, улучшению настроения как родителя, так и ребенка; укреплению иммунитета каждого члена семьи).

Самое главное в семье – доверие. Нужно доверять тому человеку, с которым ты живёшь рядом. Особенно касается детей дошкольного и младшего – среднего школьного возраста. Ребёнок очень восприимчив. Его легко ранить и обидеть. Он, словно губка, впитывает в себя все то, что происходит вокруг него. Поэтому родителям надо устраивать семейные походы, прогулки в рощу, выезды в город.

Главное, делать все, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким, всегда мог найти поддержку и совет в трудной ситуации.