**ПРОТОКОЛ**

**родительского собрания**

**спортивного отделения «Лёгкая атлетика»**

от 20.02.2015г.

 Присутствовали:

 Тренеры-преподаватели:

 Хангельдиев Г.А

 Жидова Ю.В

 Родители (кол-во чел.) 32 человека

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

1.Ознакомлениес итогами работы за 1полугодие года (Фомина.А.Н.)

2.Анализ выступления учащихся. (Хангельдиев.Г.А.)

3. Беседа о здоровом образе жизни (Жидова Ю.В.)

С докладом выступил тренер – преподаватель по лёгкой атлетике Жидова Ю.В. Доклад на тему: «Здоровые дети-здоровое общество».

**СЛУШАЛИ:**

 1. Методиста СДЮСШОР «Авангард»,» Фомина.А.Н., она познакомила всех присутствующих с Уставом СДЮСШОР «Авангард», расписанием учебно-тренировочных занятий, правилами поведения воспитанников, правилами зачисления (перевода, отчисления) обучающихся в СДЮСШОР «Авангард»

2. Старшего тренера - преподавателя отделения «Лёгкая атлетика» Хангельдиев Г.А. Он рассказал об анализе выступлений учащихся на соревнованиях.

3. Тренера-преподавателя отделения «Лёгкой атлетики» Жидова Ю.В., она рассказала родителям о здоровом образе жизни.

РЕШИЛИ:

1. Считать работу по итогам первого полугодия 2014-2015 г удовлетворительной.

2. Считать анализ выступлений на соревнованиях в 2014-2015 г удовлетворительными.

 3. Принять информацию к сведению.

Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хангельдиев.Г.А

Секретарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жидова Ю.В.

**Родительское собрание**

**на тему:**

**«Здоровые дети-здоровое общество»**

**Подготовила тренер-преподаватель**

**по лёгкой атлетике**

 **Жидова.Ю.В.**

 Родительское собрание на тему: «Здоровые дети-здоровое общество»

ЦЕЛИ:

 . Привлечь внимание родителей к проблеме здоровья детей

  **.** Обсудить факторы риска для здоровья современных детей, познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка и воспитанию правил здорового образа жизни.

 "Здоровые дети – здоровое общество". Эта проблема, не только общая, но и личная для каждого родителя, т. к. залогом счастливого будущего детей является здоровье.

В любом уголке земного шара наивысшей ценностью люди считают здоровье. Что же такое здоровье?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Какие же факторы влияют на состояние здоровья? Обратите внимание, что более половины составляющих здоровья зависит от образа жизни, который ведет человек.

Мы часто говорим о здоровом образе жизни. Что включает в себя понятие ЗОЖ?

- режим дня;

- правильное питание;

- занятие физкультурой и спортом;

- отсутствие вредных привычек;

- закаливание.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

По школьной статистике преобладающие заболевания учащихся школы:

- миопия;

- сколиоз;

- шумы в сердце

Ежегодно дети занимающиеся в секциях проходят медицинскую комиссию.

Все педагоги, работники школы стремятся сделать школу местом, где было бы комфортно всем. Уборщики следят за поддержанием в залах оптимального воздушно-теплового режима. Помещения хорошо проветриваются, ежедневно проводится влажная уборка.

Здоровье детей – это отсутствие вредных привычек.

В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков в России составляет12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

В среднем по России курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Основные рекомендации по организации и ведению здорового образа жизни:

1. Приучайте ребёнка соблюдать режим дня.

2. Заботьтесь, чтобы ваш ребёнок регулярно питался, употреблял только здоровую пищу.

3. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом.

Большую роль в жизни ребёнка играет психологическое здоровье, которое зависит от непосредственного взаимодействия ребёнка с семьей, которое характеризуется параметрами:

-  комфортность пребывания (приятно находиться дома, хочется возвращаться домой).

-  доброжелательность общения с родителями, преобладанием доверительных отношений.

-  поддержание физического контакта через попытки обнять, поглаживания, похлопывания, прогулки под руку (до 15 раз в день)

-  совместная деятельность в учёбе и по хозяйству, по организации отдыха, семейных праздников.

С 1 [ноября 2010](http://pandia.ru/text/category/noyabrmz_2010_g_/)г. по всей территории России, в том числе на территории [Костромской области](http://pandia.ru/text/category/kostromskaya_obl_/) работает телефон доверия для детей и родителей.

Номер телефона 122. Цель данного мероприятия заключается в оказании детям и их родителям экстренной [психологической помощи](http://pandia.ru/text/category/psihologicheskaya_pomoshmz/) по телефону.

Завершая наш разговор, хочу прочитать вам слова Януша Корчака, адресованные вам: ”Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься”. Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь – это, прежде всего здоровье. Берегите его!

Для каждого из нас здоровье является важнейшим вопросом. Для человечества в целом сегодня на первый план выходит качество жизни и ее продолжительность. Но все соглашаются с тем, что человек рождается, живет и рано или поздно умирает.

«Я не боюсь природы, смерти не признаю, ибо ее как таковой в природе нет»

Это слова П.К. Иванова, открывшего новый этап в развитии человечества, создавшего Учение о независимой жизни человека в Природе. Учение не только открывает людям цель и смысл жизни, но и вплотную подводит к осуществлению вековой мечты человечества.
**12 заповедей Порфирия Иванова:**

Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье:
1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.
6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.
7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!
9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.
11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь Скромен.