

## Родительское собрание во 2 классе

Провела: Комарова Н. А.

### «Мы - здоровый образ жизни»

#### **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-во детей на параллели	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 удастся 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.