**Родительское собрание «Здоровье наших детей»**

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил — важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.
Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок - источник многочисленных невзгод.

*В.А. Сухомлинский*

***Цели и задачи:***
1.Показать родителям значимость физического состояния ребёнка для будущего жизнеутверждения, для развития его нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления;
2.Формировать позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья детей;
3.Формировать навыки рационального питания, гигиены и профилактики заболеваний.

Здравствуйте, уважаемые родители! Вы все знаете, что слово "здравствуй" означает "будь здоров!". Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.
Для того чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными людьми необходимо несколько условий. Это правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и психологический комфорт.
Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач школьного учреждения. И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы.
Давайте ответим на вопрос: когда мой ребенок будет здоров?:
– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно питаться
Родителям необходимо помнить, что между здоровьем человека и его питанием очевидна прямая зависимость. В рацион питания растущего молодого организма должны входить и белки, и жиры, и углеводы.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.
Таким образом, чем более разнообразным будет рацион, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

Ученики нашей школы получают сбалансированное и полноценное питание. Разнообразное меню в нашей школьной столовой даёт молодому и растущему организму всё необходимое для плодотворной работы. Ученики начальной школы получают молоко, что является существенной добавкой к каждодневному рациону питания.

В начальной школе ведется курс занятий «Разговор о правильном питании».

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

Режим дня- это:

-Правильное чередование труда и отдыха.

-Регулярный прием пищи.

-Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

-Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

-Определенное время для приготовления домашних заданий.

-Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

-Воскресенье -день отдыха, и этот день должен быть праздничным и радостным.

Мой ребёнок будет здоров, если будет … физически активен.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится. Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Последуем совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в XX веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке. «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, – призывал великий французский мыслитель, – сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Ребенок- школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и независимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Как ни важны для человека физические нагрузки, на здоровье также влияет настроение. Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку – это лучшее лекарство от плохого настроения!

**Рекомендации «Восемь аксиом здоровья»**

Человек - храм здоровья, любви, красоты. Если хочешь прожить счастливо сотвори его в своем теле и душе. Это просто, если помнить 8 аксиом здоровья:

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. Пусть Вера Надежда И Любовь тебе помогут в этом.
2. Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.
3. Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.
4. Здоровье равно:
   Я могу (физическое)
   Я хочу (психическое)
   Я должен (социальная ответственность)

Говори себе постоянно я могу, я хочу, я должен жить по-человечески.

5. Во всем знай меру: в труде, в отдыхе, в питании, в любви. Здоровье -это мудрость веры во всем.
6. Запомни! Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.
7. Помни! Здоровье -не все, но все без здоровье -ничто! Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.
8. Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но многое дает. Улыбка – вдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов.

Желаю Вам и Вашим детям здоровья.