

Здоровые -
родители - здоровые
дети.





- * Занятия физической культурой и спортом родителей влияют на состояние здоровья ребенка.
- * На особенности физического развития ребенка непосредственно влияет состояние здоровья будущих родителей



План работы:

- * Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- * взаимосвязь образа жизни семьи на физическое развитие ребенка;
- * особенности здоровья детей нашей школы;
 - * исследование уровня организации здорового образа жизни в семьях учащихся нашей школы.

* **Невыполнение требований ЗОЖ в семье отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка.**



Здоровье.

- * Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Толковый словарь.

- * Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия, которое не сводится только к отсутствию болезни или физического недостатка.

Всемирная организация здравоохранения 1978год.

Здоровый образ жизни.

- * Здоровый образ жизни – активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:

- * Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- * Следование правилам личной гигиены, закаливание;
- * Рациональное питание;
- * Оптимальную двигательную активность – занятия физическими упражнениями и спортом.

Изучение ведения здорового образа жизни учащихся.

Исследования проводились на базе следующих классов :

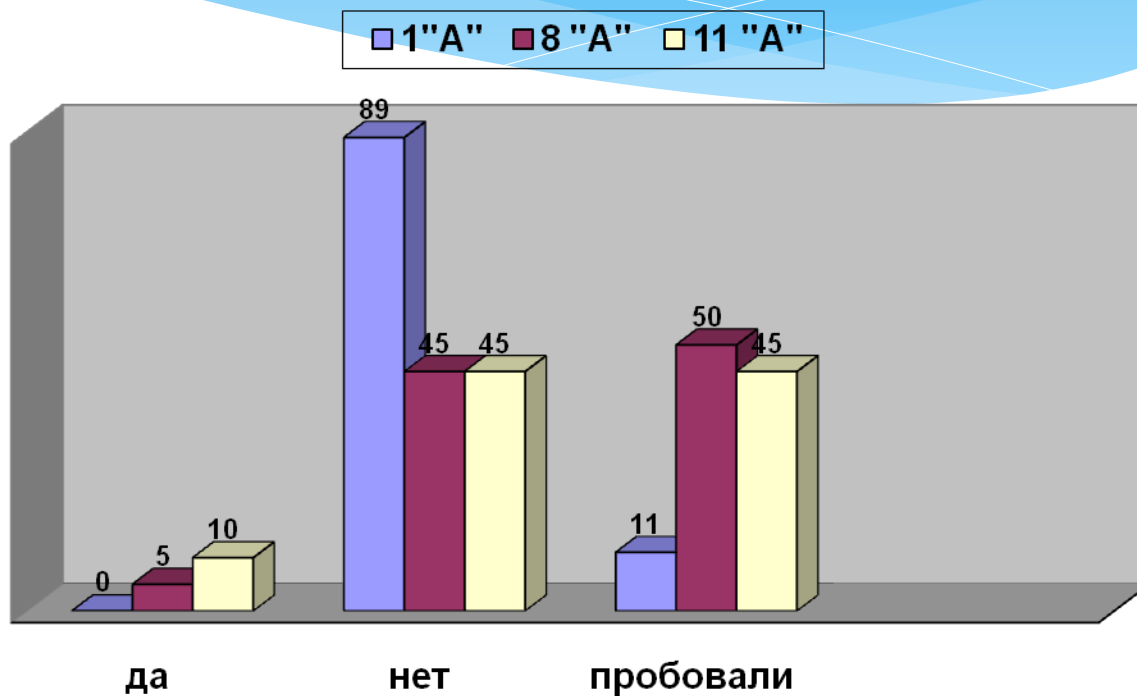
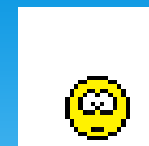
1 «А» класс – 18 учеников

8 «А» класс – 22 ученика

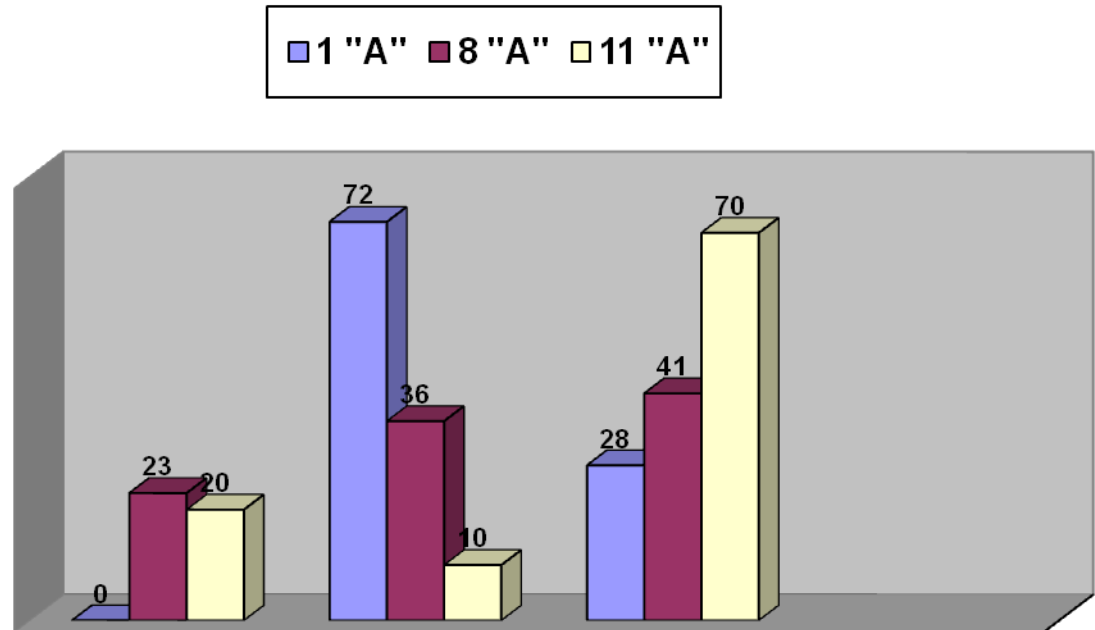
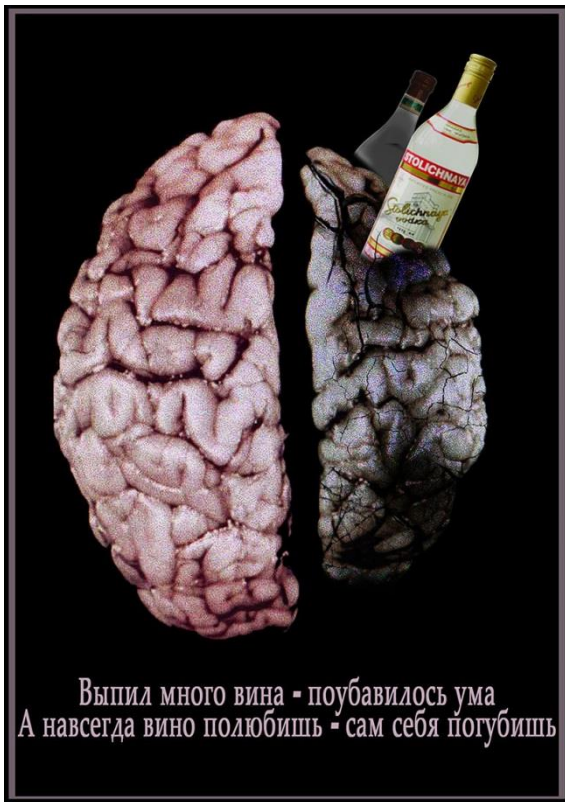
11 «А» класс – 20 учеников



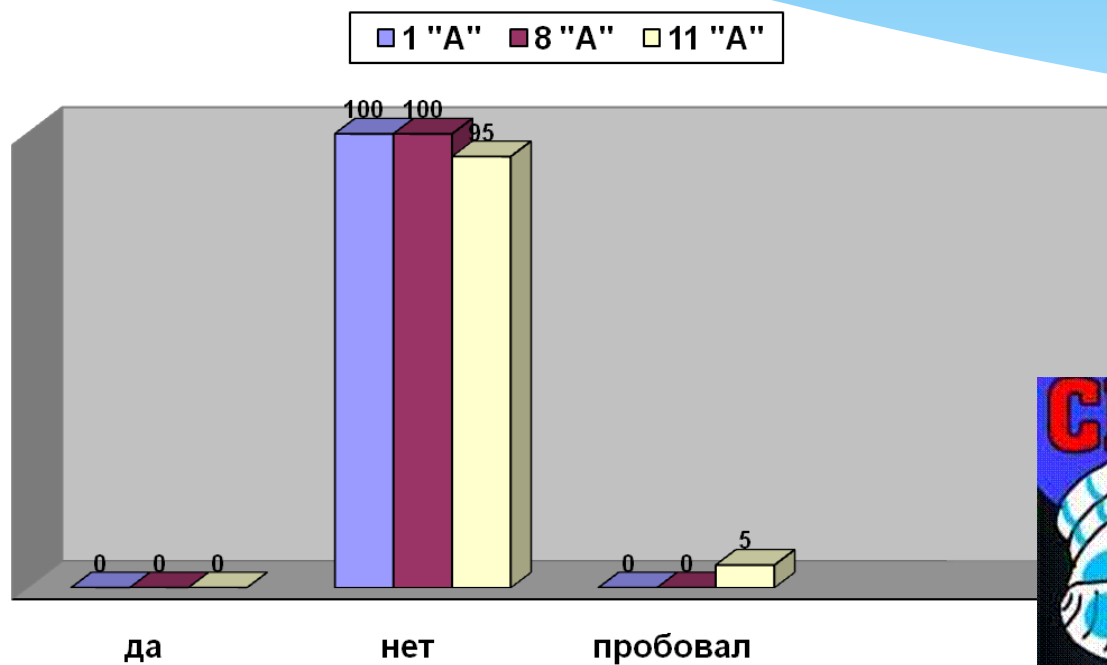
КУРЕНИЕ



Употребление алкоголя.



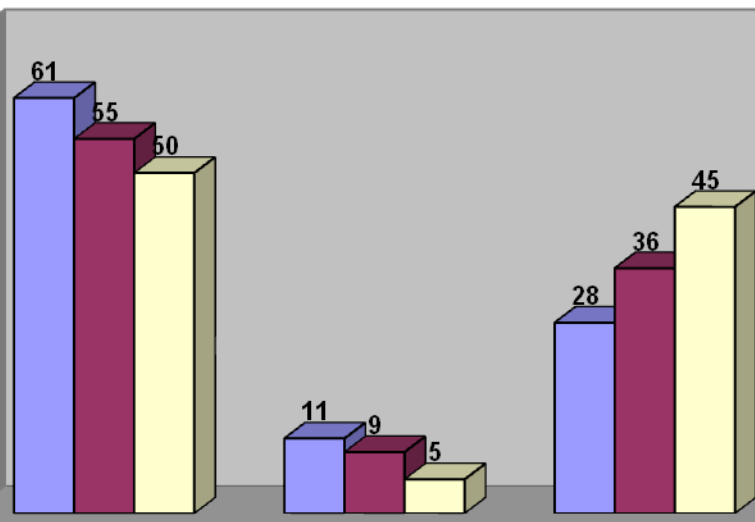
НАРКОТИКИ



Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Выполнение УГГ, пробежки, занятия на тренажерах, со скакалкой, обручем, на перекладине, с боксерской грушей

■ 1 "А" ■ 8 "А" ■ 11 "А"



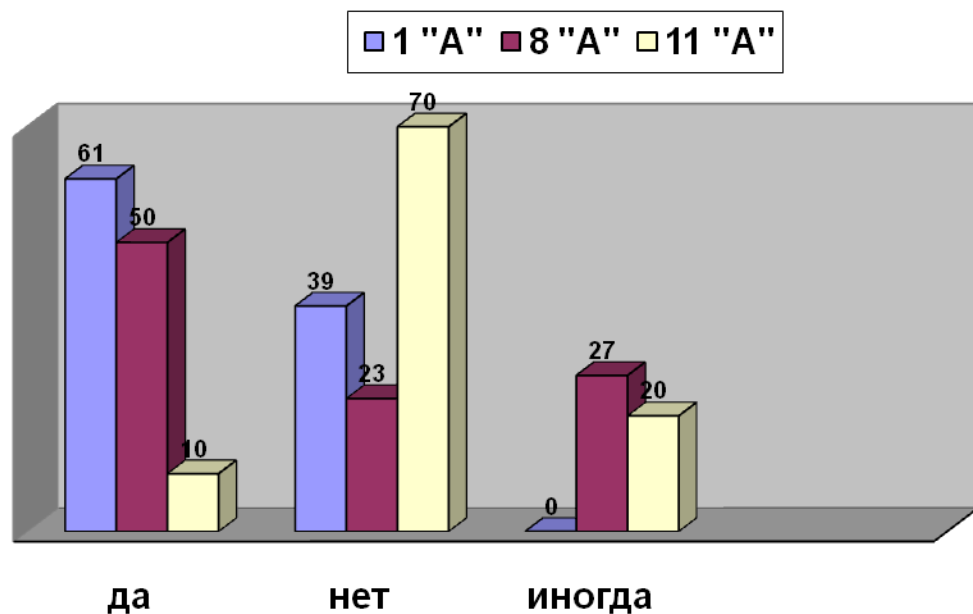
да

нет

иногда

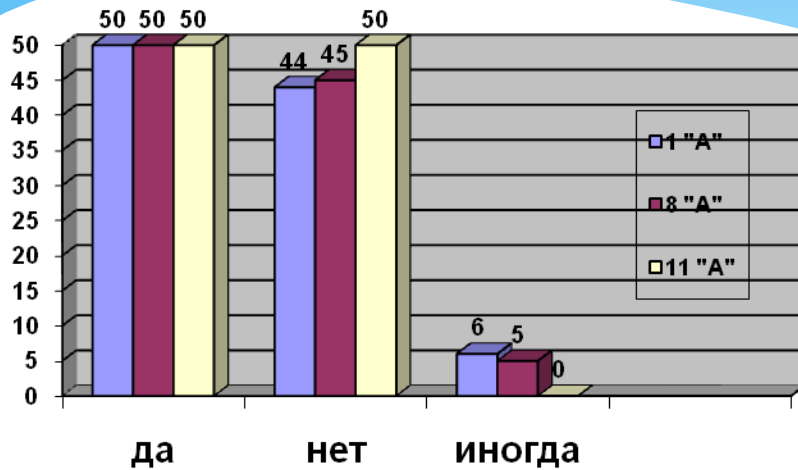
Занятия с родителями развитием физических способностей.

Занятия с родителями различными спортивными играми, плаванием, езде на велосипеде и так далее.

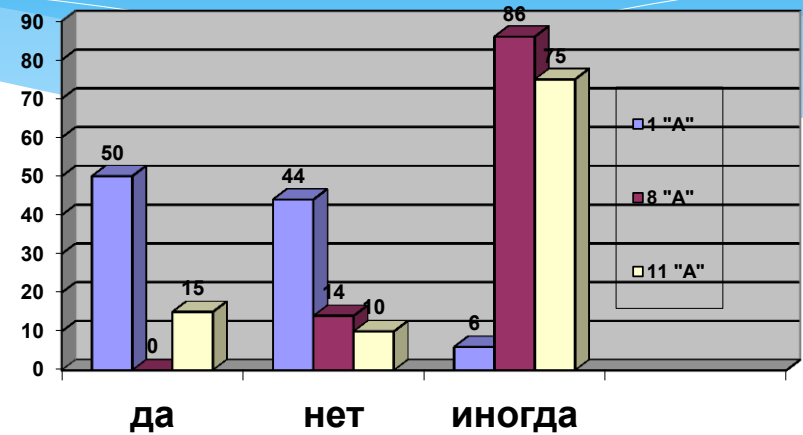


Вредные привычки родителей

Курение



Алкоголь



Отношение родителей к ведению здорового образа жизни.

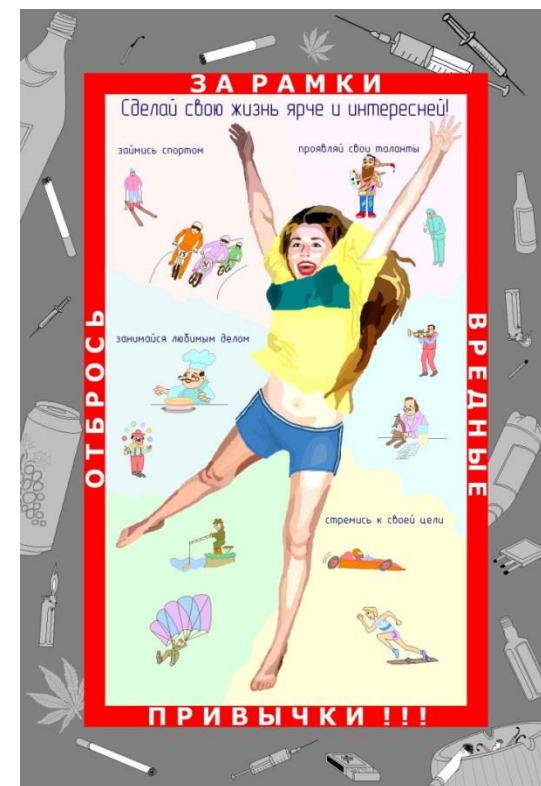
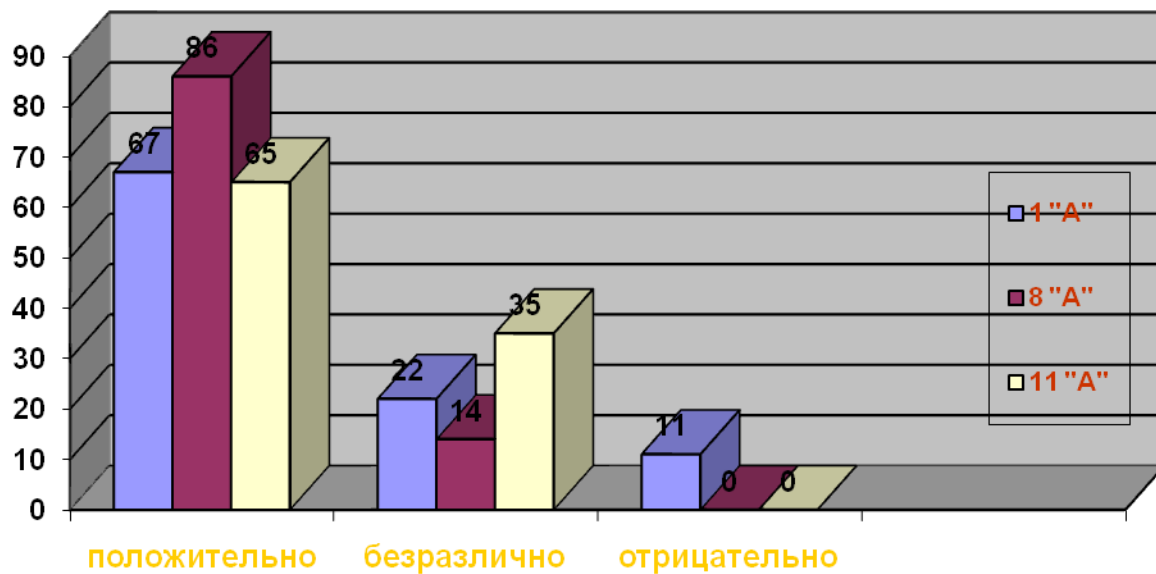
рациональное питание;

увлечение спортом;

прогулки: пешие, лыжные, вело;

отрицательное отношение к курению, алкоголю и

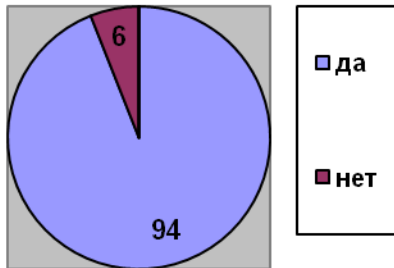
наркотикам т.д



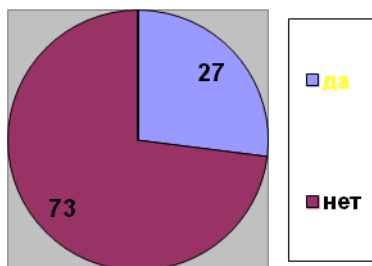
Соблюдение рационального режима дня.

Чередование труда и отдыха.

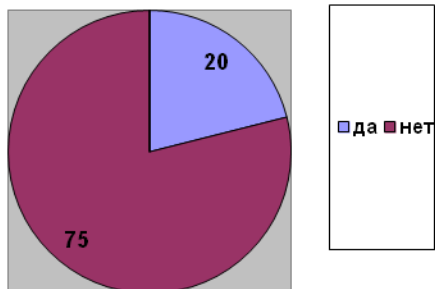
1 «А»



8 «А»



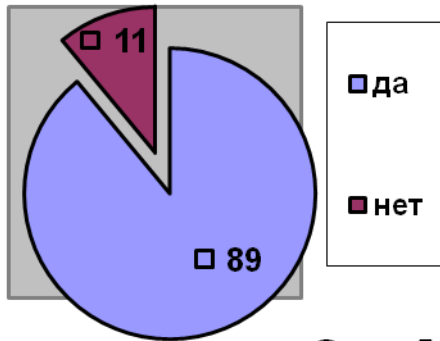
11 «А»



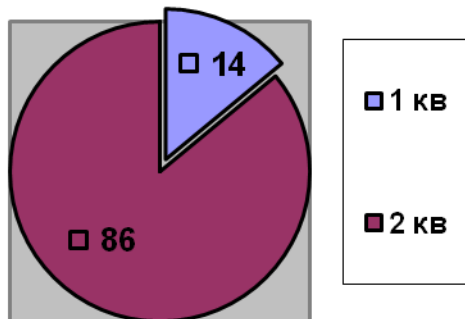
Режим сна.

Продолжительность сна 6-9 часов, отбой и подъем каждый день в одно и тоже время

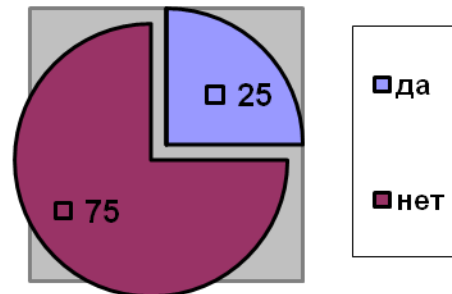
1 «А»



8 «А»



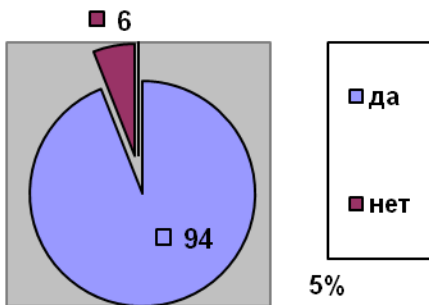
11 «А»



Соблюдение в семье здорового питания.

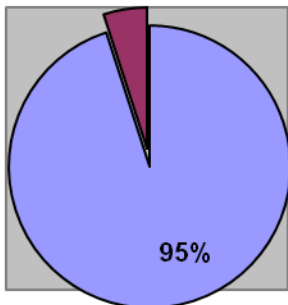
- * Калорийность питания (достаточное потребление пищи и содержащихся в ней калорий для поддержания работоспособности организма)

1 «А»

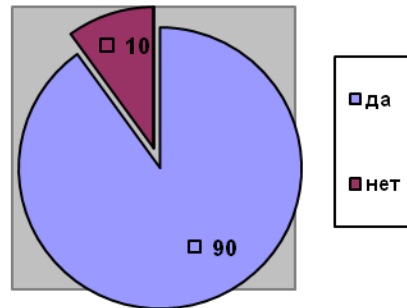


5%

8 «А»



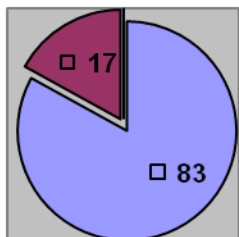
11 «А»



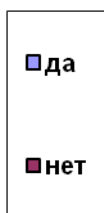
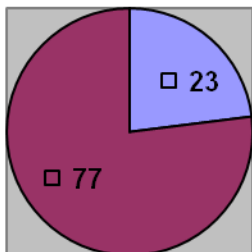
Режим питания

(питание в установленное время: завтрак, обед, полдник, ужин)

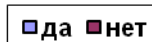
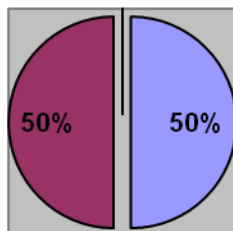
1 «А»



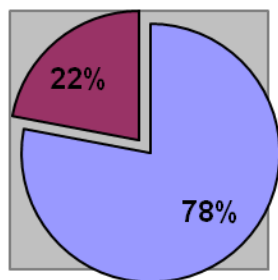
8 «А»



11 «А»

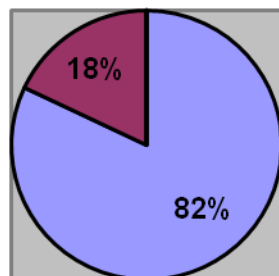


Полноценная витаминизация ребенка (регулярное употребление фруктов, соков, комплекса витаминов)



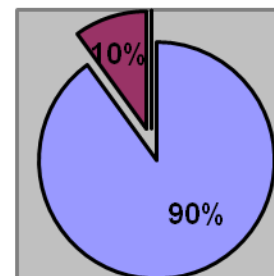
1 «А»

■ да ■ нет



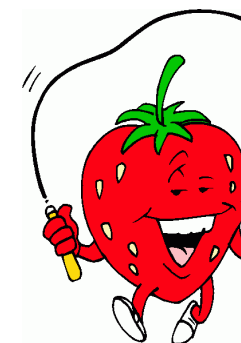
8 «А»

■ да ■ нет



11 «А»

■ да ■ нет

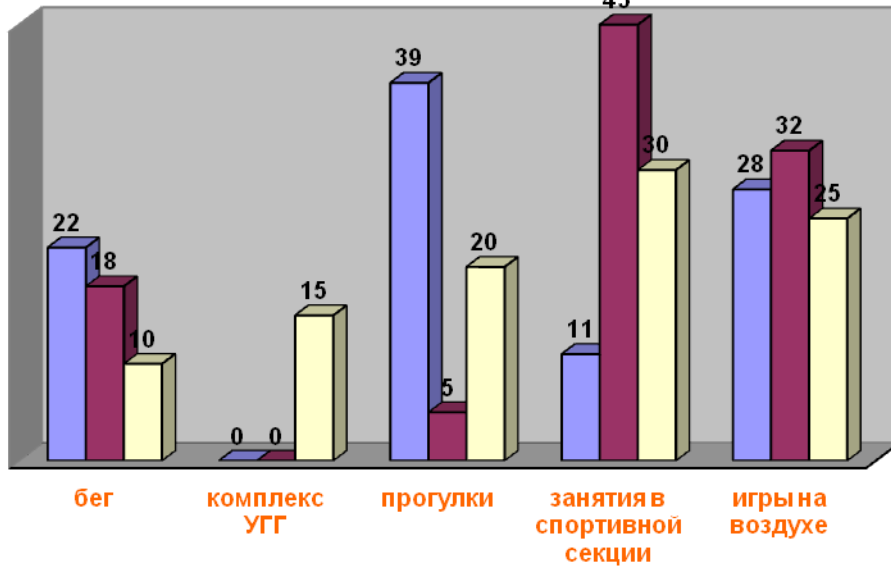


Ведение активного образа жизни.

(Бег, комплекс УГГ, прогулки, занятия в секции, игры на воздухе)



■ 1 "А" ■ 8 "А" ■ 11 "А"



Двигайтесь больше!

Будьте «против» гиподинамии, но будьте всегда «за» здоровый образ жизни!

Специальные занятия физкультурой, самостоятельное регулярное повторение упражнений, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм – выбирайте то, что вам нравится!



Сделаем следующие выводы.

1. Чем старше ребенок, тем меньше родители уделяют внимания его физическому воспитанию.
2. На данный момент родители не всегда могут или возможно не умеют правильно организовать досуг своего ребенка, привлечь его к соблюдению составляющих здорового образа жизни.



Причины плохого здоровья детей заключаются в семье, их много, это:

- * -недостаточные условия для здорового образа жизни ребенка,
- * -недостаточная профилактика заболеваний,
- * -неправильное питание,
- * -не соблюдение рационального психологического и гигиенического режима в семье.



Рекомендации для родителей по организации ведения ЗОЖ и активного досуга детей:

- * Рекомендации для родителей по закаливанию детей.
- * Рекомендации для родителей по соблюдению режима полноценного питания.
- * Рекомендации для родителей по организации правильного режима дня школьника.
- * Рекомендации для родителей по организации пеших прогулок и походов.
- * Рекомендации для родителей о организации лыжных прогулок.
- * Рекомендации для родителей о организации катания на коньках.
- * Рекомендации для родителей о организации спортивной площадки.

