**Конспект родительского собрания**

**Мини-проект: «Береги здоровье смолоду»**

**Разработала: Тормозова Ольга Юрьевна,**

**Учитель начальных классов МОУ СОШ №7**

**г. Лихославль**

**Родительское собрание в 4 классе совместно с детьми.**

**Мини-проект: «Береги здоровье смолоду»**

**Цель:**
Формирование у детей и родителей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности  культуры в области здоровья.

**Задачи:**

* Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни;
* Повышение родительской грамотности по сохранению и укреплению здоровья ребенка;
* Повышение мотивации родителей и младших школьников и приобщение к ведению здорового образа жизни, к физической культуре в повседневной жизни и на активном отдыхе;
* Выработка новых форм работы с родителями.
* Распространение опыта работы по охране и укреплению здоровья младших школьников.

**Возраст обучающихся:** 10 лет

**Возможность распространения:**

Проект может быть полезным учителям начальных классов, родителям, руководителям по физическому воспитанию.

1. размещение материалов по проекту на сайте школы.

2. Публикация в сети Интернет.

3. Распространение консультаций для родителей и детей (буклеты, брошюры).

Я считаю, что тема здоровья является актуальной, так как заметно ухудшается здоровье младших школьников в связи с учебной перегрузкой и малоподвижным образом жизни (гиподинамией).

Здоровье – главная ценность жизни, занимающая самую высокую ступень в потребностях человека. Формирование здорового образа жизни – государственно важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физического состояния современной молодежи. Ситуацию усугубляют большие психоэмоциональные нагрузки во время обучения в школе, отсутствие навыков личной гигиены, режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и, в большинстве случаев, знаний о важности и необходимости двигательной активности, а значит и умений в этой области.

**Предварительная подготовка:**

За месяц до собрания родителям были предложены темы для обсуждения, после выбора темы, семьи разделились на 5 групп, и каждая группа получила конкретное задание.

Провести анкетирование (ЗОЖ в семье). Подготовить к собранию его анализ. *Приложение 1.*

Ход собрания.

Добрый день, уважаемые родители и дети! Я очень рада встрече с вами! Нашу встречу хотелось бы начать с одной притчи.

[*Притча о здоровье*](https://www.liveinternet.ru/users/5309668/post344320948/)

*Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.
Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».
А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».
И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.
Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

Как Вы уже поняли, речь сегодня пойдёт о здоровье, о здоровье наших детей. Все мы с вами задаемся вопросами такого рода: здоровый, крепкий и развитый ребёнок, как добиться этого? Что для этого делаем мы? **Как укрепить здоровье детей**? Как избежать болезней?

(Огласить результаты анкетирования)

Давайте сначала дадим определение термину «здоровье». Здоровье - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

А термин «здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Давайте уже все вместе рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными. (выступление каждой группы с готовым заданием) - на 3-5 минут.

1 группа составила режим дня для своей семьи.

2 группа разработала сбалансированное питание, недельное меню.

3 группа сделала памятку о «личной гигиене».

4 группа представила и провела комплекс упражнений для утренней зарядки

5 группа проинформировала о негативном влиянии гаджетов на здоровье младшего школьника.

В заключении предлагаю творческое задание для всех групп. Мы должны создать плакат-памятку для учеников других классов, который будет пропагандировать здоровый образ жизни.

**Список используемых источников:**

1. Дубровский В.И. Спортивная физиология. - М.: Владос, 2009.
2. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Москва.: ИВЦ Минфина, 2005.

Приложение 1.

**Анкета для родителей.**

**1.Часто ли Вы болеете?**

 Взрослые Дети

1 раз в год

2-3 раза в год

4 и более раз в год

не болею

**2. Как часто занимаетесь спортом?**

 Взрослые Дети

1-2 часа

3-4 часа

более 4-х часов

очень редко

никогда

**3. Самочувствие после занятия спортом.**

 Взрослые Дети

прилив сил и энергии

самоудовлетворение

слабость, усталость

никаких эмоций

**4.«Мнение родителей о спортивном воспитании своих детей»**

Спорт укрепляет волю и дух Активный образ жизни для детей

да нет да нет

**5. «Душевное состояние»**

 Взрослые Дети

частые депрессии

временное уныние

всегда хорошее настроение

**6. «Я дисциплинированный человек»**

дети да нет

**7. «Я уверенный в себе человек»**

родители могу всё не уверен в себе мало что могу

**8. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?**

да отчасти нет

**9. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?**

да нет

**10. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

да отчасти нет

**11. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?**

да нет частично