**Фокина Д.Г.**

*учитель начальных классов*

МБОУ «ООШ № 13» г. Гусь-Хрустальный

**Родительское собрание в 3 классе «Мы – за Здоровый Образ Жизни»**

**Цель:** формирование здорового образа жизни школы и укрепление здоровья у учащихся начальной школы и их родителей.

**Задачи:**

- формирование у детей и родителей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, умения использовать полученные знания в повседневной жизни;

- способствование укреплению здоровья учащихся во время учебного

процесса и во внеурочной деятельности;

- способствовать взаимодействия родителей в группе;

**Форма проведения:** комбинированная.

**Этапы проведения:**

1. Организационный момент: 2 минуты.
2. Проведение тестирования 10 минут.
3. Лекция о здоровом образе жизни: 15 минут.
4. Физминутка: 3 минуты
5. Составление портрета здорового ребенка: 15 минут.
6. Итоги родительского собрания: 5 минут.

Оборудование: презентация, карточки к портрету здорового ребенка, тест, памятки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы родительского собрания** | **Задания, выполнение которых, родителей приведёт к решению запланированных задач** | **Деятельность учителя** | **Деятельность родителей** | **Примечания** |
| Организационный момент: 2 минуты | Проверка готовности к родительскому собранию | Здравствуйте уважаемые мамы и папы. Желаю всем хорошего настроения и позитивных эмоций. На ваших столах лежат ручки и анкеты. | Проверка необходимых предметов (ручки, анкеты) |  |
| Проведение тестирования 10 минут. | Выполнение теста | Тема нашего родительского собрания на первый взгляд довольно проста, но в ней есть задачи, которые требуют новых решений. Прежде чем начать наше заседание, я предлагаю вам, пройти **тест: «Что вы знаете о здоровом образе жизни?».** | Выполняют тест | Приложение 1  Итоги на доске (слайд 1) |
| 3. Лекция о здоровом образе жизни: 15 минут. | Прослушивание выступления учителя на заявленную тему собрания | Сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье.  **Здоровье в широком понимании** - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его жизни. Такое определение здоровью дал доктор медицинских наук, академик РАМН и РАН Влаиль Петрович Казначеев.  По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения: **здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. З**доровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. **Образ жизни** — ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. В структуру образа жизни с его медико-социальной характеристикой входят:  1) трудовая деятельность и условия труда; 2) хозяйственно-бытовая деятельность (вид жилища, жилая площадь, бытовые условия, затраты времени на бытовую деятельность и др.); 3) рекреационная деятельность, направленная на восстановление физических сил и взаимодействие с окружающей средой; 4) социолизаторская деятельность в семье (уход за детьми, престарелыми родственниками);  5) планирование семьи и взаимоотношения членов семьи; 6) формирование поведенческих характеристик и социально-психологического статуса; 7) медико-социальная активность (отношение к здоровью, медицине, установка на здоровый образ жизни).  С образом жизни связывают такие понятия, как уровень жизни (структура доходов на человека), качество жизни (измеряемые параметры, характеризующие степень материальной обеспеченности человека), стиль жизни (психологические индивидуальные особенности поведения), уклад жизни (национально-общественный порядок жизни, быт, культура).  Под медицинской активностью понимают деятельность людей в области охраны, улучшения индивидуального и общественного здоровья в определенных социально-экономических условиях. Медицинская (медико-социальная) активность включает: наличие гигиенических навыков, выполнение медицинских рекомендаций, участие в оздоровлении образа жизни и окружающей среды, умение оказывать первую доврачебную помощь себе и родственникам, использовать средства народной, традиционной медицины и др.  Таким образом, ЗОЖ можно рассматривать как основу профилактики заболеваний. Он направлен на устранение факторов риска (низкий уровень трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетический риск и др.). ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).  Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. | Слушание лекции и просмотр слайдов | Слайд 2  Слайд 3  Слайд 4  Слайд 5  Слайд 6  Слайд 7  Слайд 8 |
| 4. Физминутка: 3 минуты | Выполнение физических упражнений | Выполняем упражнения под счет. (Набор упражнений на разминку глаз, шеи рук, пояса и ног ) | Выполнение упражнения вместе с учителем | Слайд 9 |
| 5. Составление портрета здорового ребенка: 15 минут. | Выявление положительных качеств для здорового ребёнка | А теперь поработаем в группах. Разделитесь на группы и составляете портрет здорового ребенка. В помощь вам будут служить карточки, прикрепленные к доске. (Обсуждение не выбранных качеств). | Работа в группах. Составление портрета здорового ребёнка. | Слайд 10 |
| 6. Итоги родительского собрания: 5 минут. | Обобщение материала по теме собрания | Подведем итог нашего собрания. Что такое здоровье и ЗОЖ? Нужно ли быть здоровым? Для чего необходимо вести здоровый образ жизни? Что входит в ЗОЖ? (Вручение памяток) | Ответы родителей | Слайд 11 |

**Список используемой литературы**

1. Антропова. М, Кузнецова Л, Параничева Т. “Режим младшего школьника”, газета “Здоровье детей” №19, 2003. стр. 16-17.
2. Воспитание младшего школьника:Пособие для средних и высших учебных заведений, учителей начальных классов и родителей/Сост. Л.В. Ковинько, М., 2000.
3. Здоровьесберегающие технологии. Новые стандарты: Под ред. Бабенковой Е.А. – М.: УЦ «Перспектива», 2013. – 268 с.
4. Л.И. Саляхова. Родительские собрания. Сценарии, рекомендации, материалы для проведения. 1-4 классы .- М.:Глобус, 2007.
5. М. Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 71 с.
6. Мир подростка: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. Г.Н. Филонов. – М.: Педагогика, 1989.
7. Ю.А. Фролова, г. Тобольск “Вредным привычкам скажем - нет”. С.65-68. “Классный руководитель” №8 – 2001.
8. <http://gcbs.ru/lib/Profilaktika_v_pr/ZOJ/profilaktika_zoj.html>
9. <http://med-info.ru>