Подготовил классный руководитель 3 класса,

Ханило Ирина Васильевна

Здоровая семья – здоровый ребёнок

Сегодня мы поговорим о здоровье ваших детей. А как Вы думаете, ваше отношение к своему здоровью является примером для своих детей ? Почему? Каким  образом? Все родители без исключения хотят, чтобы их дети выросли  умными, целеустремленными  и здоровыми людьми. Но что родители вкладывают в своего ребенка для этого? Просто учить его недостаточно**.** *Дети учатся на примере своих родителей.*Для этого вы сами должны быть такими, какими хотите видеть ваших детей. Они просто начнут копировать и подражать вам во всем. В том числе и в отношении здорового образа жизни.

  На вопрос «Как сохранить и укрепить здоровье   наших детей?» нам поможет сегодня ответить Цветик-семицветик.

1-ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ

2- РЕЖИМ ДНЯ

3- ЗАКАЛИВАНИЕ

4 – ЗДОРОВОЕ  ПИТАНИЕ

5 – ПОИГРАЕМ!

6 - ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

7- БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО

 1 лепесток – Проблемы здоровья школьников.

2 лепесток –   Режим дня.

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

3 лепесток–  Закаливание.

Существуют различные способы закаливания детского организма :

·        полоскание горла водой разной температуры

·        обливание

·        босохождение

·        зарядка

·        контрастный душ

·        игры на улице

·        обтирание

·        проветривание

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

  4 лепесток  - Безопасность.

        В школе мы обсуждаем с детьми опасные ситуации, которые могут возникать в жизни, проводим инструктажи по технике безопасности, проводим конкурсы рисунков  по ПДД  и ППБ. Но  на темы безопасного поведения необходимо разговаривать с детьми и дома.  Серьезную угрозу здоровью детей представляет дорожно-транспортный травматизм.

Ребенок один дома… С какого возраста можно оставлять ребенка одного? Это зависит от многих обстоятельств: возраст вашего ребенка, его самостоятельность, и насколько вы ему доверяете. Необходимо  приучать ребенка оставаться одного.

5 лепесток  - Здоровое питание

          Дети постоянно растут, а значит, нуждаются в полноценном, горячем питании. В первую очередь в блюдах должны содержаться белки (мясо, рыба, яйца), сложные углеводы (черный хлеб, злаки), жиры. На ужин ребенок обязательно должен получать горячее, питательное блюдо из мяса, рыбы или птицы.

6 лепесток – Поиграем!

Хорошее настроение, тоже влияет на самочувствие. Дети любят играть. Детские игры повышают работоспособность и улучшают настроение.

7 лепесток  - Двигательная активность.

Младший школьник проводит за партой в школе  5-6 часов, потом еще 1,5 - 2 часа готовит уроки дома и столько же обычно просиживает у телевизора. Виды двигательной активности для  младшего школьника: зарядка, прогулка, игры на свежем воздухе, плавание, лыжи, езда на велосипеде.

Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей.