

**«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
УЧИТЕЛЯ И РОДИТЕЛЕЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ»**

Основные цели

Научить детей и родителей быть здоровыми душой и телом, стремиться совместно творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта.

Выявить эффективные формы, методы и приёмы взаимодействия учителя и родителей по формированию здорового образа жизни младших школьников.

Задачи исследования данной темы :

- Проанализировать программы по формированию здорового образа жизни.
- Разработать комплекс методических приёмов, направленных на формирование здорового образа жизни младших школьников
- Формирование у младших школьников и их родителей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

- Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

Актуальность темы

- Семья и школа должны создать благоприятные условия для сохранения и укрепления физического, психического здоровья младшего школьника и формирования здорового образа жизни.

- Поступают в 1 класс – 30-35 % детей имеют хронические заболевания.
- Выпускаются из 11 класса – 80 % детей имеют отклонения в здоровье

**Занимаются спортом –
17 % подростков.**



Факторы риска:

- вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя);
- некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание;
- неупорядоченный режим дня;
- учебная перегрузка и гиподинамия;
- нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- ▣ правильное питание
- ▣ занятие физическими упражнениями
- ▣ закаливание
- ▣ соблюдение режима дня
- ▣ соблюдение норм гигиены
- ▣ отказ от вредных привычек.

Проект

«Старинные местные рецепты – основа здорового питания школьника».

Цель:

- ▣ 1. Воспитание уважения к старинным русским традициям.
- ▣ 2. Формирование у школьников основ культуры питания как одной из составляющих ЗОЖ.
- ▣ 3. Анализ преемственности в современной русской кухне.

Задачи проекта:

- 1. Создать «Книгу старинных рецептов» для питания школьников МБОУ «СОШ №2».
- 2. Дополнить список продуктов, необходимых для питания школьника.
- 3. Установить сроки реализации проекта – в течение учебного года.

Классные часы, беседы:

- ▣ 1)Хлеб-всему голова.
- ▣ 2)Моя еда-моё богатство.
- ▣ 3)Щи да каша-гордость наша.
- ▣ 4)Русская кухня. Её история и современное состояние.
- ▣ 5)Пейте дети молоко...

**В 2008 году Базарно-Карабулакский район был
объявлен территорией
здорового образа жизни
федерального значения.**



**1 января 2010 года
стартовала программа
«Школьное молоко».**







Дэвид Кук

100% зрение без очков и линз за 7 минут в день

**Специальная фитнес-программа для глаз,
рекомендуемая пользователям компьютера и всем, кто
хочет использовать свой зрительный потенциал на
100%**



Любовь Георгиевна Масько

город Мончегорск

Мурманская область

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №14

учитель начальных классов



Электронная физминутка для глаз

«Крошка Енот»



Галкина И.А.

учитель начальных классов МОУ «Водоватовская СОШ»
Арзамасского района, Нижегородской области

Ожидаемый результат:

Будут знать:

- ▣ -привычки, укрепляющие здоровье;
- ▣ -знать самого себя и свои возможности;
- ▣ -интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- ▣ -о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

■ Будут уметь:

- -принимать решения в опасных ситуациях;
- -избегать неприятных чувств;
- -оценивать себя;
- -неагрессивно отстаивать свои позиции;
- -проявлять дружбу;
- -говорить «нет» в опасных ситуациях;
- -критически относиться к употреблению табака, алкоголя.