

Здоровье школьника

(родительское собрание)



**Цели: пропагандировать
здоровый образ жизни;
воспитывать ответственное
отношение к своему
здоровью.**



**«Если вы не думаете о
своём будущем, у вас его
не будет...»**

(Бертран Рассел)



Устный журнал.

Страница 1.

«Жизнь – это движение».

Народная мудрость гласит:
«Деньги потерял – ничего не
потерял. Время потерял –
много потерял. Здоровье
потерял – все потерял»



Страница 2.

**Добрые советы родителей
Здоровьесберегающие
образовательные
технологии можно и нужно
рассматривать и как одну из
самых перспективных
образовательных систем 21
века.**



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования.



Средства здоровьесберегающих образовательных технологий

№ п/п	Название средства здоровьесберегающей образовательной технологии (ЗОТ)
1.	Элементы движений (ходьба, бег, прыжки...)
2.	Физические упражнения (без предметов, с предметами)
3.	Танцевальные упражнения (подготовительные танцевальные упражнения, танец, музыкальное сопровождение)
4.	Физкультминутки и подвижные перемены
5.	Эмоциональные разрядки и « минутки покоя»



Средства здоровьесберегающих образовательных технологий

№ п/п	Название средства здоровьесберегающей образовательной технологии (ЗОТ)
6.	Гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, дыхательная, для бодрости, для профилактики простудных заболеваний)
7.	Лечебная физкультура
8.	Подвижные игры
9.	Массаж и самомассаж
10.	Психогимнастика
11.	Тренинги



Эрг – упражнения.

«Глядя в небо»

И.п. – стоя, руки лежат на бёдрах.

Медленно отклоняться назад
глядя в небо.

Вернуться в исходное
положение.





**10 золотых правил
здоровьесбережения:**
Соблюдайте режим дня!
Обращайте большое
внимание на питание!
Больше двигайтесь!
Спите в прохладной комнате!



- Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



Страница 4. Заключительная *Викторина.*

1. Что на свете дороже всего?
2. Когда необходимо проводить физкультминутку?
3. Малоподвижный образ жизни.
4. Что такое цели ЗОТ?
5. Что такое здоровьесберегающие образовательные технологии ?



Итог родительского собрания.

Нельзя заботиться о здоровье ребенка, не соблюдая самим всех вышеперечисленных правил. Здоровый образ жизни должны вести все члены семьи. Иначе, как говорил, К. Боуви: «Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за нами, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей».