**Родительское собрание**

**Тема: «Главные правила здорового образа жизни»**

**Цель:**Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов, используя просветительскую работу среди родителей.

**Задачи:**

* Показать актуальность темы
* Познакомить с основными правилами здорового образа жизни
* Выяснить причины соблюдения этих правил
* Показать взаимосвязь здоровья школьника и их успехов в учёбе.
* Дать практические рекомендации по применению этих правил
* Организовать диалог учителя и родителей по этой проблеме

**Форма** проведения: круглый стол

**Подготовительная работа:**

**Анкета для родителей**

1.Что такое здоровый человек?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что влияет на ухудшение здоровья вашего ребёнка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какие рецепты вы можете предложить для правильного рационального питания?(из вашего семейного меню)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Делают ли ваши дети зарядку утром?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Каким видом спорта занимается ваш ребёнок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Что для вас важнее: здоровье ребёнка или его отличная учёба в школе?

**Рисунки детей** «Если хочешь быть здоров»

Приглашения для родителей на собрание

**Оборудование:**

таблица «Здоровье = Рациональное питание +Двигательная активность +Положительные эмоции», рисунки детей, результаты анкет.

Ход собрания

**І. Вступление.**

Каждую осень порог школы переступают ученики. Все они разные: маленькие и большие, застенчивые и не очень, робкие и самостоятельные. Перед нами стоит задача помочь нашим детям приобрести новые знания, вырасти здоровыми и сильными.

Всем известна пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, а здоровье потерял – всё потерял»

По данным Министерства здравоохранения РБ, 90% детей имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, у 60-70% наблюдаются мозговые дисфункции, а 35% вовсе хронически больны, и лишь 5-10 % детей приходят в школу с диагнозом «здоров». Не редко для учителя стала просьба ученика дать ему таблетку от головной боли, а снижение памяти, усталость и невозможность сосредоточиться в конце учебного дня стали непременным атрибутом современного школьника. Почти все нынешние дети повышенно нервно возбудимы, чаще всего физически ослаблены вследствие неполноценного питания, экологического и социального неблагополучия условий жизни.

По мнению специалистов-медиков. 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит?

Какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым человеком? Сегодня попытаемся найти ответы на эти вопросы и получить практические рекомендации по их применению.

**Мнение родителей:**

1. Что такое здоровый человек?

*весёлый, бодрый, жизнерадостный, энергичный, крепкий, сильный, не больной.*

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*заниматься спортом, делать зарядку, употреблять витамины, быть на свежем воздухе, соблюдать режим дня, избегать перегрузок, полноценное питание, эмоциональное и психическое спокойствие, закаляться, ходить пешком.*

3.Что влияет на ухудшение здоровья вашего ребёнка?

*настроение, погода, питание, длительное пребывание у телевизора, экология, утомляемость, окружающая среда, недосыпание, недоедание, нервные стрессы, большие нагрузки в школе, занятие на компьютере.*

ІІ. Беседа «**Что же такое здоровье?»**

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье это физическое, психическое и социальное благополучие. Другими словами здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов.

**ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

- достаточно быстр, ловок и силен;

-суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

- он не нуждается в каких-либо лекарствах;

- не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

В течение месяца вы наблюдали за состоянием и поведением вашего ребенка. (Каждому родителю на предыдущем собрании была выдана карта наблюдения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели состояния** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу |  |  |  |  |
| Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание, требует постоянного контроля со стороны родителей. |  |  |  |  |
| Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный. |  |  |  |  |
| Наблюдаются частые жалобы на усталость, головную боль, головокружение, тошноту. |  |  |  |  |
| К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть. |  |  |  |  |
| Сон беспокойный, с неприятными сновидениями. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» |  |  |  |  |
| Отмечаются такие нарушения: подергивание век, заикание, разного рода страхи, или навязчивости, «вредные привычки» (сосание пальца, обкусывание ногтей и т.п.) |  |  |  |  |
| В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, капризы, ссоры, неадекватное поведение |  |  |  |  |
| Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливость учителя. |  |  |  |  |
| Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается и т.д. |  |  |  |  |
| Суммарный балл |  |  |  |  |

**Критерии оценки:**

о- симптомы отсутствуют;

1- слабо выражены;

2- умеренно выражены;

3-ярко выражены, наблюдаются практически постоянно

-Давайте посмотрим , какая картина у нас получилась.

**Интерпретация результатов**

Если суммарный балл находится в пределах 0-15 –состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

Если суммарный балл -15-20 , то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают.

Если суммарный балл составляет больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, ухудшении психического здоровья.

**Есть о чем задуматься!**

- Медицинское обследование выявило самые распространенные нарушения здоровья наших детей:

- нарушение осанки

- плоскостопие

- сколиоз

- зрение

- Каковы же причины этих заболеваний у наших детей?

( Дискуссия. По мере ответов, появляется запись).

1. Низкая двигательная активность детей.
2. Несбалансированное питание (приверженность к полуфабрикатам, недостаточная частота приема пищи).
3. Отсутствие культуры здоровья у всех членов семьи (пассивный отдых, стрессовые ситуации, вредные привычки и др.)
4. «Пьяные застолья» на глазах у детей (пример взрослых заразителен)
5. Курение взрослых провоцирует повторение этой вредной привычки детьми.
6. «Лояльное» отношение взрослых в семье к злоупотреблению собственным здоровьем (нарушение режима питания, гиподинамия, создание стрессовых ситуаций и др.)
7. Злоупотребление медикаментами как «панацеей» от всех проблем, недостаточная информация всех членов семьи (и особенно детей) о профилактике заболеваний и важнейших «факторов риска» для здорового человека.

Учитель обобщает ответы участников дискуссии.

-Таким образом, мы поняли, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важная роль принадлежит образу жизни.

**ІІІ. Разминка.** Я вижу, что вы немного устали. Давайте отдохнем. (**Под музыку родители выполняют разминку. Проводит один из родителей, комплекс упражнений был заранее дан.)**

Эти упражнения вы можете выполнять на работе, дома. Хорошо, если при выполнении домашнего задания ваш ребенок будет их выполнять. Именно этот комплекс упражнений положительно влияют на осанку. Немного уделим нашего времени разговору об осанке наших детей.

-Все ли вы довольны осанкой своего ребенка? Что вам не нравится? (**Высказывания родителей, эти вопросы были в анкете**)

- *Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?*

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отрабатывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условные двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем. Как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел ссутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи раздвинуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает как во время физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка “комплекс”.

**Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой**?

Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

(Каждому родителю вручается «памятка»)

**ІV. ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ**

1. Наращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости…
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!
4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.
5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

**V. ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!**

**Часто можно услышать такие замечания родителей:**

-не сиди близко к телевизору, испортишь зрение;

-не читай лежа, испортишь зрение и т.д.

И как часто обижаются дети, когда их называют «очкариками», но это не так проблематично. Ведь нарушение зрения - это ограничение во многом. И мы с этими проблемами хорошо знакомы.

Но если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения. Ведь не зря говорят: «Береги здоровье смолоду».

С этими правилами вы должны познакомить своих детей, но и сами их хорошо изучите. **(Родителям вручаются памятки)**

Очень вредно держать книги и тетради на расстояние ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 – 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, “ловя” ускользающий текст. В результате наступает ухудшение зрения. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки – ***коньюктивит***, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте. Никотин, алкоголь и различные токсические вещества, содержащиеся в синтетических жидкостях, могут вызвать у детей тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

-Перед вами лежат листочки, где составлен режим дня вашего ребенка. (Дети составляли сами). Познакомьтесь с ним. Если вы согласны с тем, что ребенок придерживается данного режима, то поставьте +, если нет, то -.

-А так ли необходимо придерживаться режима дня? (Обмен мнениями)

-Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно высказались о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Анализ анкет детей показал, что большинство детей не соблюдают режим дня (в разное время отбой, выполнение домашнего задания, прогулки и т.д).

**VІ. Рациональное питание**.

“*Поздно носить в больницу*

*килограммы апельсинов,*

*лучше до этого ежедневно*

*давать тертую морковь…”*

На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, т.е. разумное питание. Мы то, что едим. Другими словами, наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. Что же едят наши дети? Что они любят? Что они не любят? (обмен мнениями среди родителей, выступление учителя по материалам наблюдения за питанием детей в школьной столовой) Важно не только то, что едим, но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь.

**Советы:**

1.Нужно стараться разнообразить пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества

2. Булочек и сладостей надо есть поменьше

3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого

4. Утром перед школой дети должны обязательно завтракать.

**Проблемная ситуация**

Мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку. Хороший ли обед получился у мальчика? Почему? Какие блюда вы рекомендовали бы для родителей этого мальчика?

(^ Обсуждение проблемы родителями, высказывание по данному вопросу)

Привести примеры рецептов правильного рационального питания

(взять из анкет)

Итак, рациональное питание – употребление чистых, натуральных продуктов, обязательное соблюдения режима питания.

**VІІ. Двигательная активность.**

*«Жизнь – это движение»*

Современные дети стали меньше двигаться. Куда же исчезла двигательная активность? Появились многосерийные фильмы, кто-то придумал “тихие” игры и дети стали само “послушание”! Играют в разные головоломки, просиживают часами перед мониторами компьютеров и радуют своих родителей тем, что те наконец-то могут заняться своими делами.

Ребенок пришел в школу. Его усаживают за парту, и его двигательная активность снижается на 50 %.

Физическая нагрузка крайне необходима детям. Она не только тренирует сердце и сосуды, но и развивает мышцы, которые при необходимости приходят на помощь всему организму.

**Результаты анкетирования:**

Из 8 опрошенных на вопрос: делают ли ваши дети утром зарядку?

Да 2

Нет 3

Иногда 3

А на вопрос: каким видом спорта занимается ваш ребёнок?

Да (лыжи, футбол, лёгкая атлетика, бег) -4

Нет -4

Для того чтобы быть здоровым необходимы регулярные занятия спортом. Но как часто родители стараются достать справку об освобождении от этих уроков! Родители даже не подозревают, что наносят вред не только физическому состоянию своего ребёнка, но и умственному!

Исследования, проведённые в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, выявили взаимосвязь между показателями психических процессов и отдельных двигательных качеств. С возрастом эти связи меняются.

**Ведущие двигательные качества детей**

ловкость прыгучесть скоростно-силовые качества

Ловкость – это максимальная производительность работы при минимуме затрат энергии и ловкие движения – это достигающие цели движения. Воспитание ловкости прекращается с воспитанием ума: ловкий ребёнок обыкновенно умный. Так умственное и физическое воспитание взаимно координируются.

**Советы:**

Виды упражнений, развивающие координацию движений.

Бег, прыжки, усложненные необходимостью ориентироваться в пространстве при строгом лимите времени

Упражнения с предметами, требующими точных и согласованных движений.

Основная цель - научить детей мгновенно принимать решение и подчинять движения своего тела этим командам

Лучше всего начинать с бега. Необходимо заставить «мыслить» в движении: менять направление и скорость бега, преодолевать препятствия. Можно чередовать бег с прыжками. После того как они их освоят, вести упражнения для рук

**Положительные эмоции.**

*«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» Л.Н.Толстой*

На вопрос: что для вас важнее: здоровье ребёнка или успехи в учёбе?

Все единодушно ответили: здоровье

Особенности школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определённого результата. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь приводит к тому, что у детей пропадает желание учиться и просто активно, интересно жить. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем – но и являются трудности в учении.

Но бывает, что ребёнок на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. А они-то, оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы ребёнок был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции.

*«Чтобы не попасть в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами»* Д.С. Лихачёв.

**Тренинг**

**1с**итуация

(разыгрывают родители)

Ребёнок пришел с улицы на 3 часа позже, чем обещал. Вы встречаете, готовые отругать. Ваши действия……..(помните: не должно быть отрицательного эмоционального всплеска)

**2**ситуация

Ребёнок получил двойка, и знает, что за неё попадёт. Что вы скажите? Как поступите в данной ситуации?

Положительные эмоции – это третье слагаемое здоровья.

Работа по **выставке**детских рисунков «Если хочешь быть здоров…»

**Рефлексия.** Если бы вам сейчас пришлось ответить на вопрос «Что надо делать, чтобы мой ребёнок был здоровым?» (родители записывают свои мнения и прикрепляют на лист ватмана. Получается коллективная газета: рисунки детей, советы родителей)

**Памятка для родителей.**

Уважаемые папы и мамы! Помните!

* Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.
* Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
* Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случаю к случаю.
* Если ребёнок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуете ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
* Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Приветствуете его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
* Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!

**Заключение.**

А в заключение познакомьтесь с самым лучшим рецептом здоровья и счастья:

*«Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».*

**Использованная литература:**

1. М. Антропова, Л. Кузнецова, Т. Параничева “Режим младшего школьника”, газета “Здоровье детей” №19, 2003. стр. 16-17.
2. А.С. Батуев. Биология: Человек. – М.: Просвещение, 1994.
3. Ю.Ф.Змановский “К здоровью без лекарств”, Москва, “Советский спорт”, 1990.
4. М. Матвеева, С.В. Хрущев “Спинку прямо!” с.14-15, газета “Здоровье детей” №12, 2003.
5. Мир подростка: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. Г.Н. Филонов. – М.: Педагогика, 1989.
6. Ю.А. Фролова, г. Тобольск “Вредным привычкам скажем - нет”. С.65-68. “Классный руководитель” №8 – 2001.
7. Л.И. Саляхова. Родительские собрания. Сценарии, рекомендации, материалы для проведения. 1-4 классы .- М.:Глобус, 2007.