



Здоровье - родители и дети.

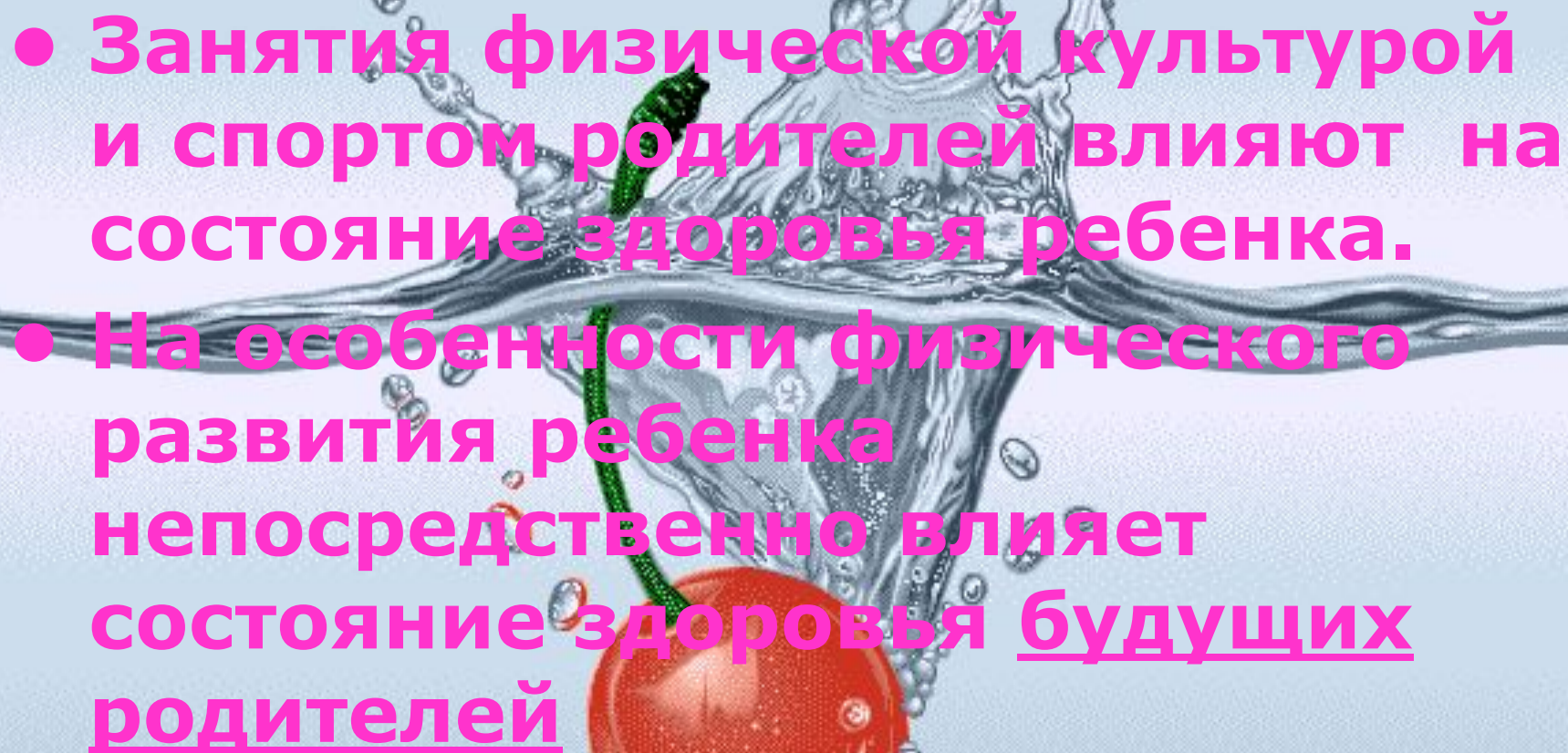
Предмет:

физическая культура.

Класс: 11.

Учитель:

Скороходова А.В.

- 
- Занятия физической культурой и спортом родителей влияют на состояние здоровья ребенка.
 - На особенности физического развития ребенка непосредственно влияет состояние здоровья будущих родителей

План работы:

- **Понятия** «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- **взаимосвязь образа жизни семьи на физическое развитие ребенка;**
- **особенности здоровья детей нашей школы;**
- **исследование уровня организации здорового образа жизни в семьях учащихся нашей школы.**

- Невыполнение требований ЗОЖ в семье отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка.

No Smoking



Здоровье.

- Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
Толковый словарь.
- Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия, которое не сводится только к отсутствию болезни или физического недостатка.

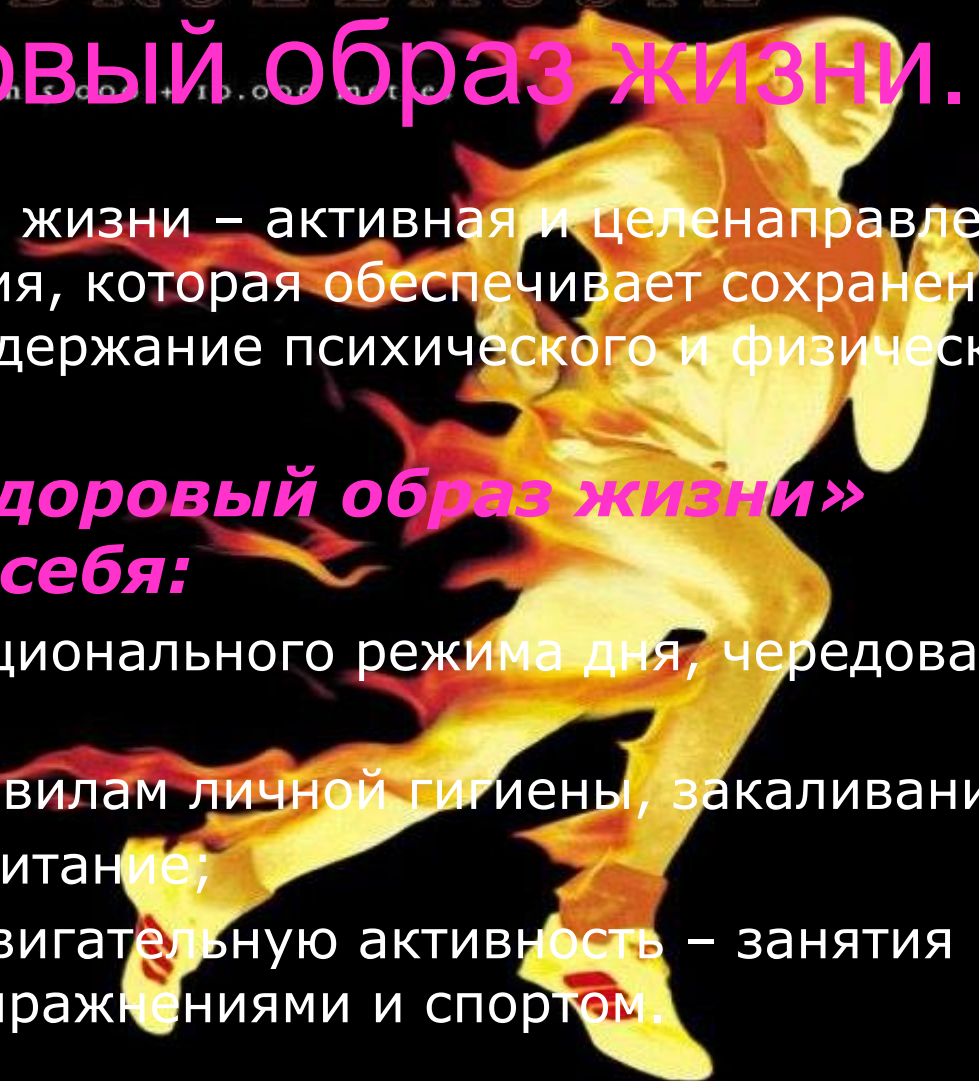
Всемирная организация Здравоохранения
1978год.

Здоровый образ жизни.

- Здоровый образ жизни – активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

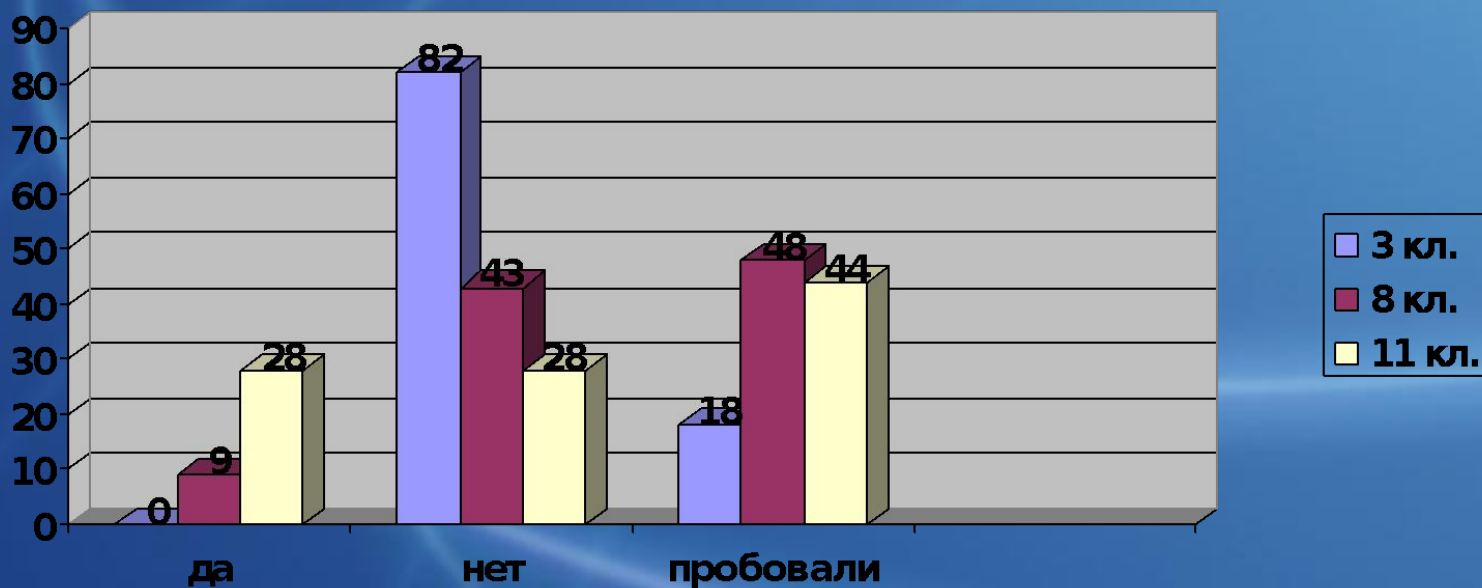
Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:

- Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- Следование правилам личной гигиены, закаливание;
- Рациональное питание;
- Оптимальную двигательную активность – занятия физическими упражнениями и спортом.

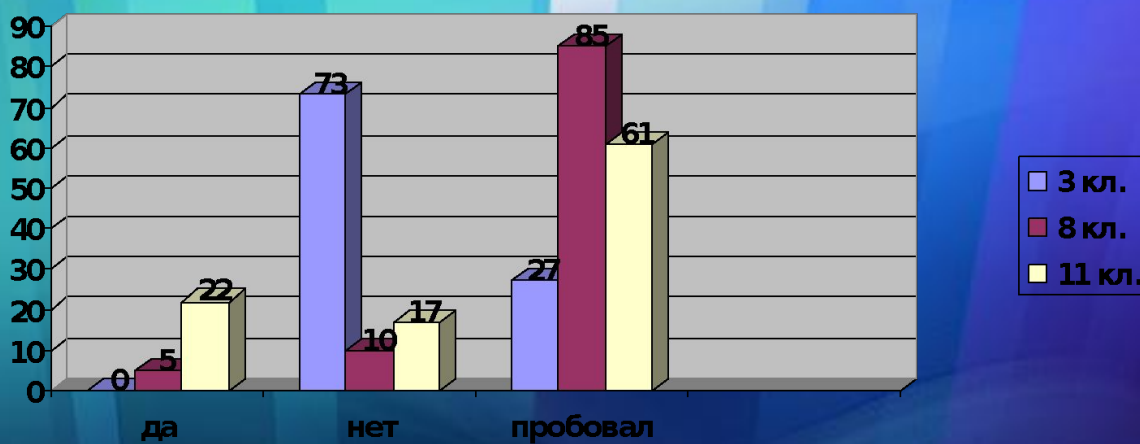


Изучение ведения здорового образа жизни учащихся.

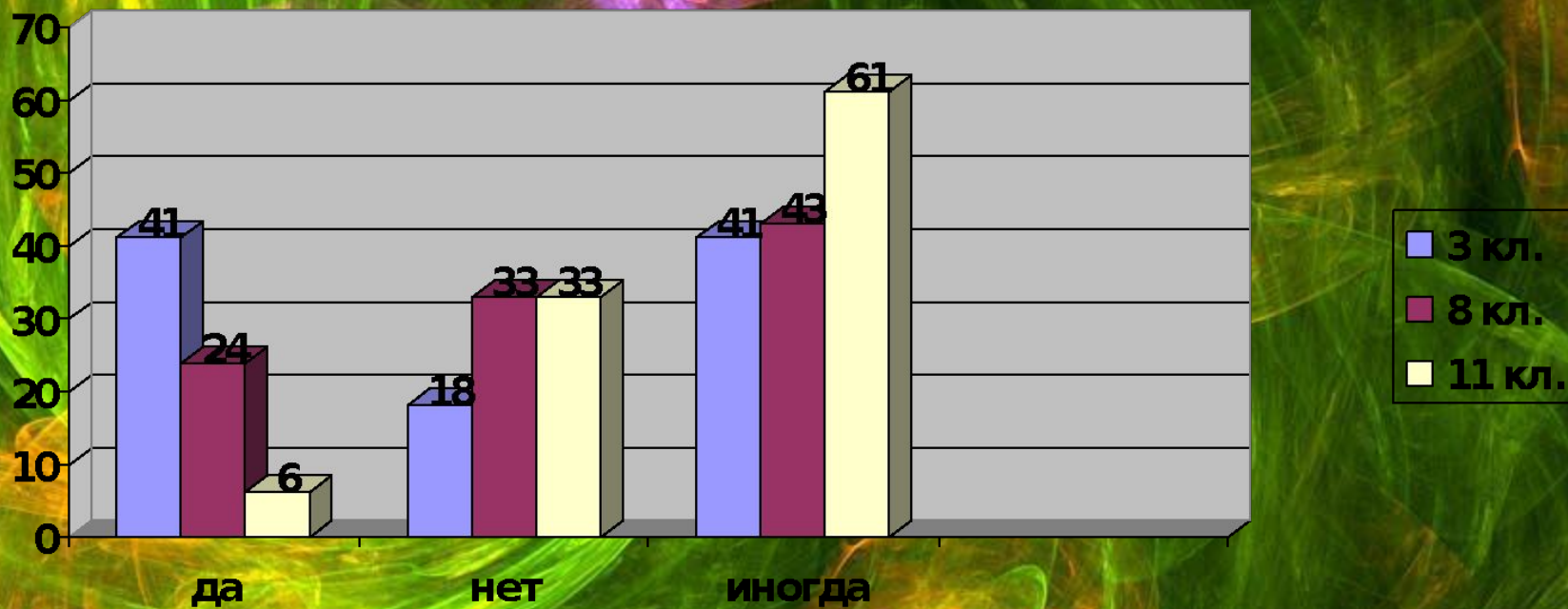
- Курение.



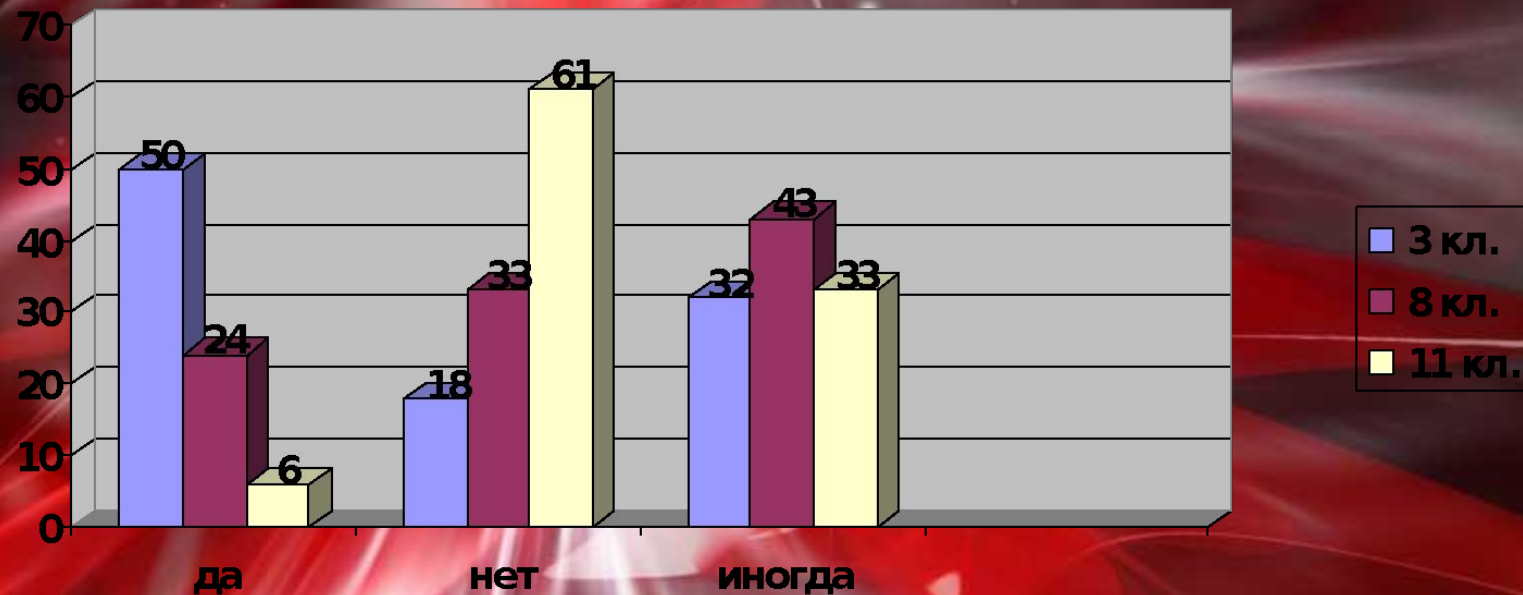
Употребление алкоголя.



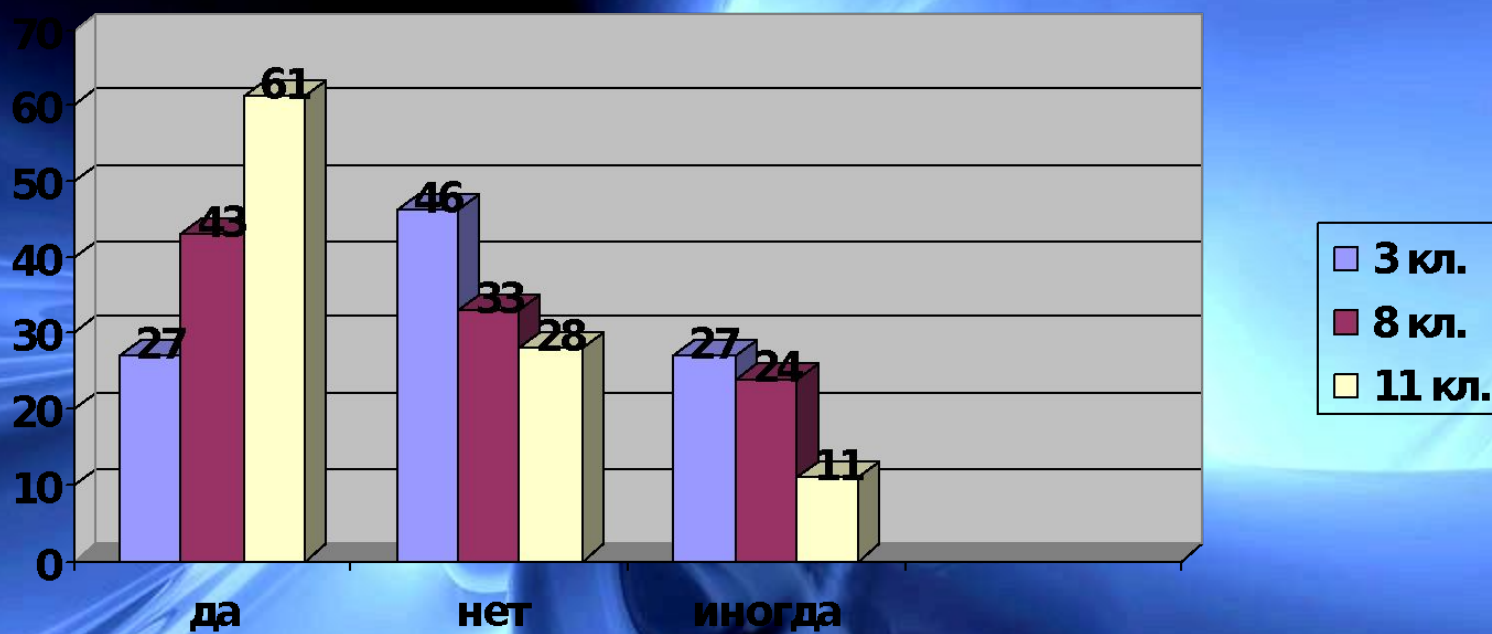
Самостоятельные занятия физическими упражнениями.



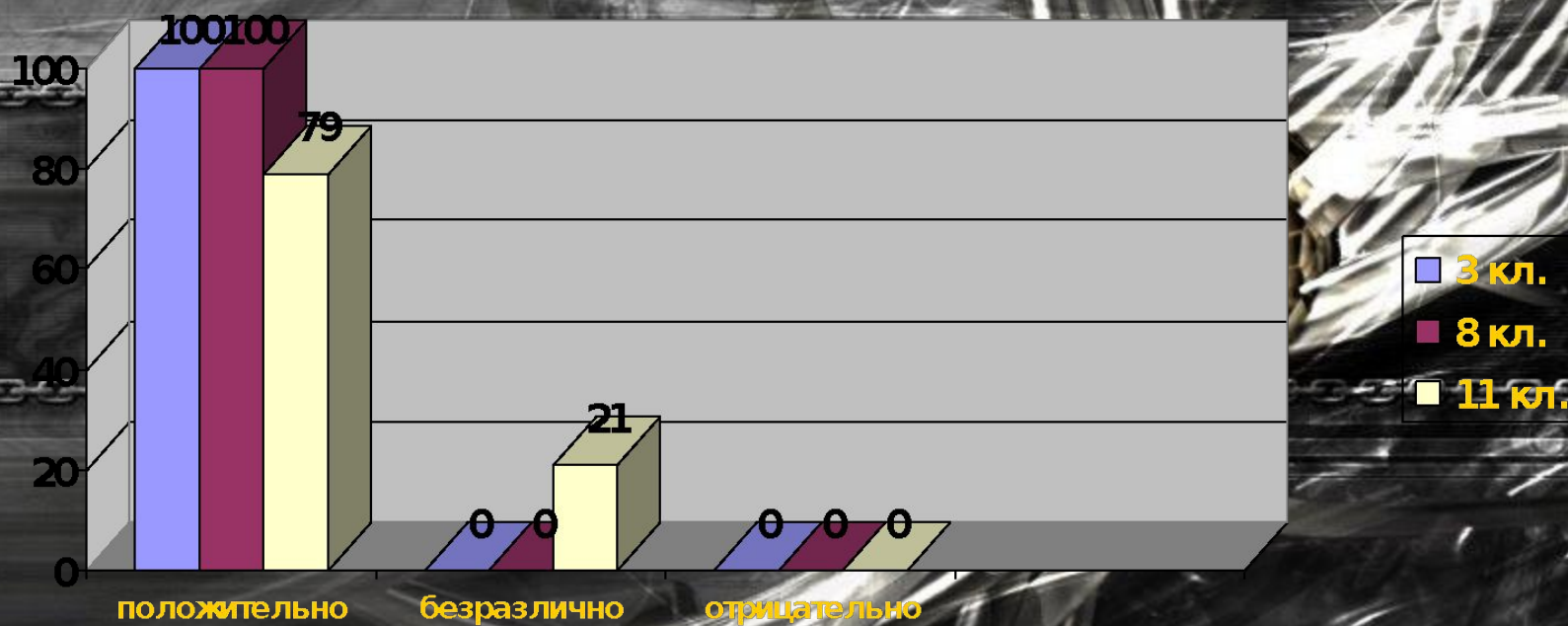
Занятия с родителями развитием физических способностей.



Вредные привычки родителей

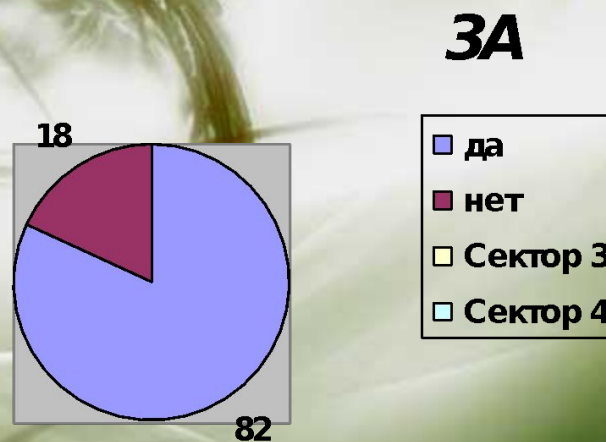
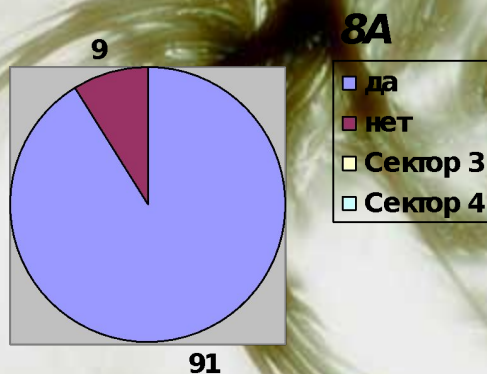
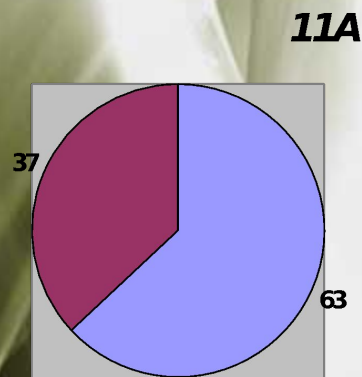


Отношение родителей к ведению здорового образа жизни.



Соблюдение рационального режима дня.

Чередование труда и отдыха.

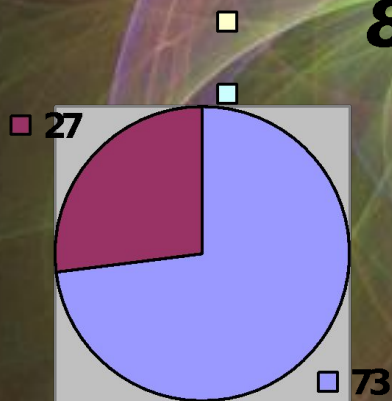


Режим сна.

3А

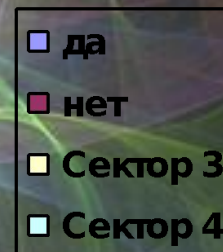


8А



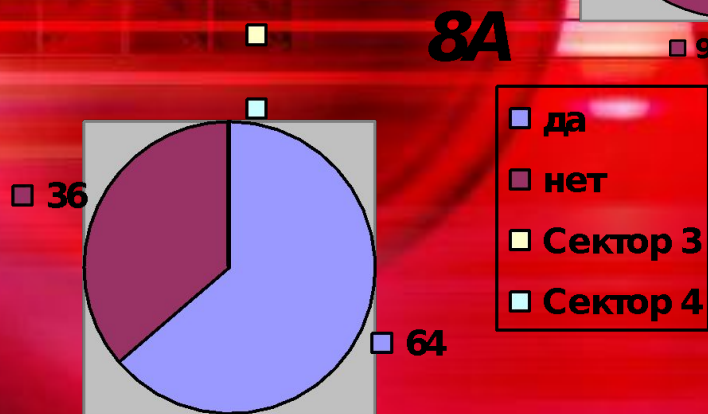
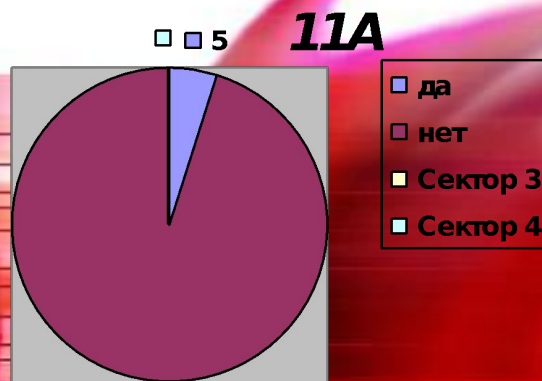
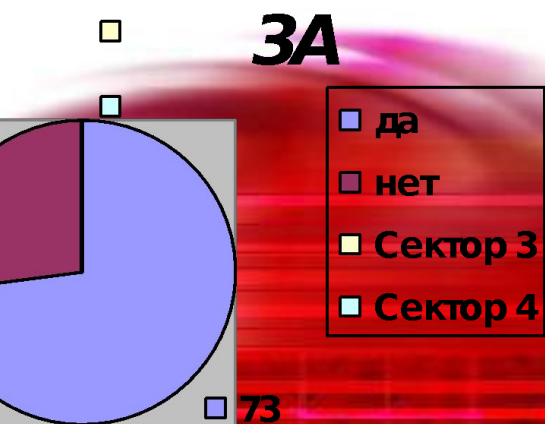
100

11А



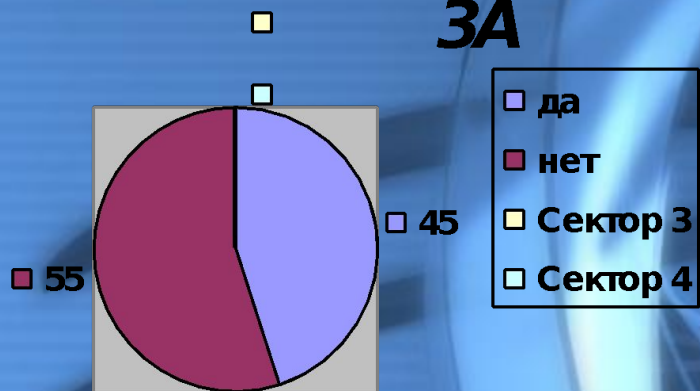
Соблюдение в семье здорового образа жизни.

- Калорийность.

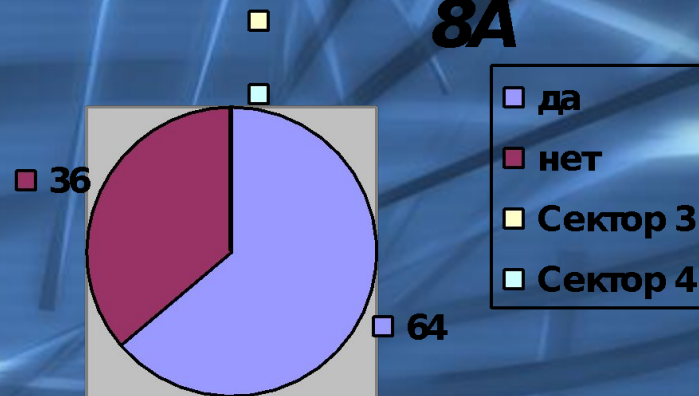


Режим питания.

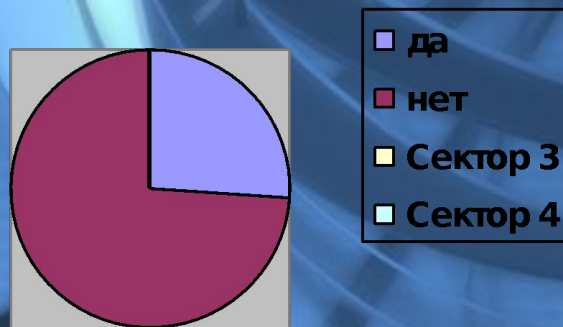
3А



8А

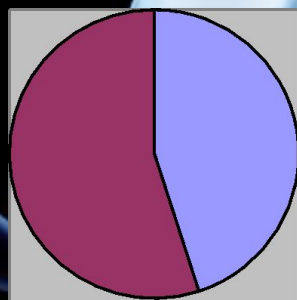


11А



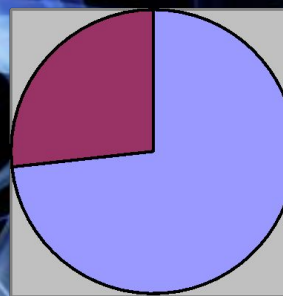
Полноценная витаминизация ребенка.

3А



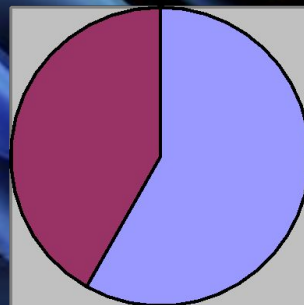
- да
- нет
- Сектор 3
- Сектор 4

8А



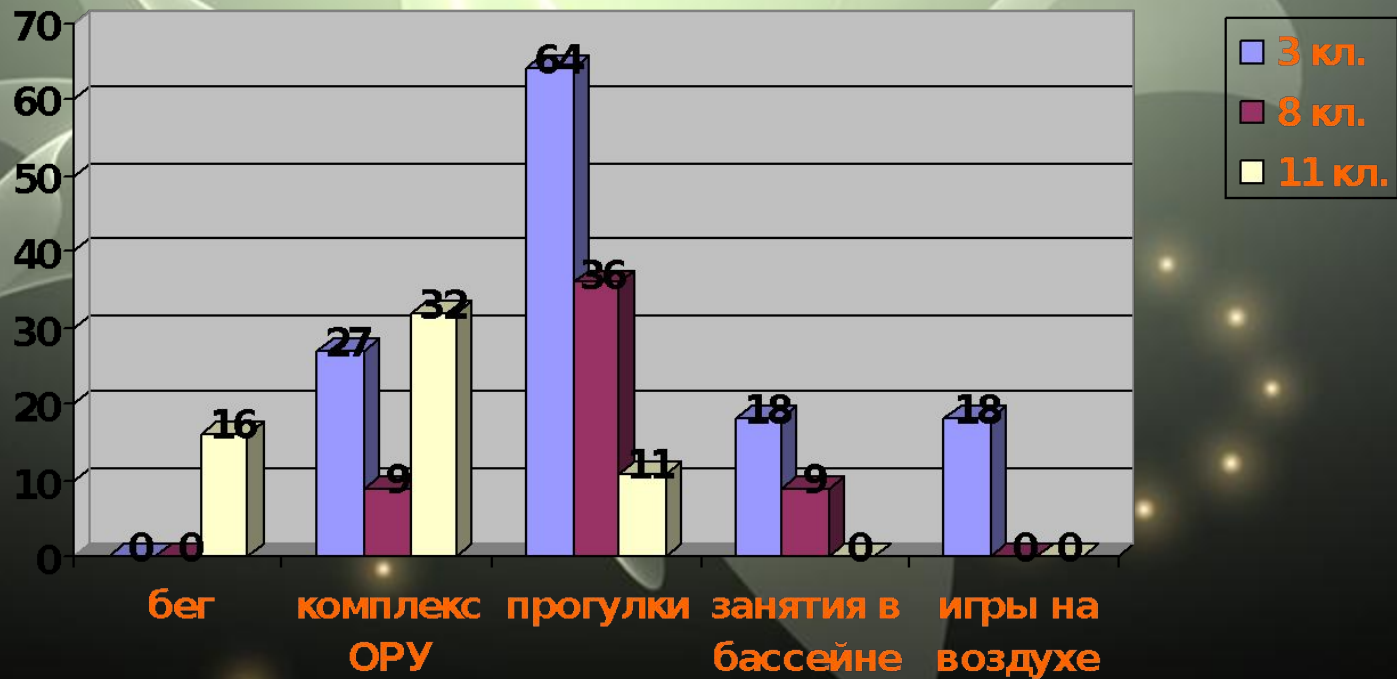
- да
- нет
- Сектор 3
- Сектор 4

11А



- да
- нет
- Сектор 3
- Сектор 4

Ведение активного образа жизни.



1. Чем старше ребенок, тем меньше родители уделяют внимания его физическому воспитанию.

2. На данный момент родители не могут или возможно не умеют правильно организовать досуг своего ребенка, привлечь его к соблюдению составляющих здорового образа жизни.

Причины плохого здоровья детей заключаются в семье, их много, это:

- - условия для здорового образа жизни ребенка,
- - профилактика заболеваний,
- - неправильное питание,
- - несоблюдение рационального психологического и гигиенического режима в семье.

Рекомендации для родителей по организации ведения ЗОЖ и активного досуга детей:

- **Рекомендации для родителей по закаливанию детей.**
- **Рекомендации для родителей по соблюдению режима полноценного питания.**
- **Рекомендации для родителей по организации правильного режима дня школьника.**
- **Рекомендации для родителей по организации пеших прогулок и походов.**
- **Рекомендации для родителей о организации лыжных прогулок.**
- **Рекомендации для родителей о организации катания на коньках.**
- **Рекомендации для родителей о организации спортивной площадки.**