



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?

*Подготовила: Загребалова-Тутулова Т.И.,  
учитель физической культуры*



**Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.**

**Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок – источник многочисленных невзгод.**

**В.А.Сухомлинский**

■ **ЗДОРОВЬЕ** как жизненная  
ценность ставится на **9**  
место.

(из опроса российских учащихся)

- За прошедшее столетие вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%
- Главными пороками 21 века становятся:
  - накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки,
  - переедание,
  - гиподинамия.

- Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%.



# Особенности школьного обучения

- Ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата, что приводит к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Отсюда нежелание учиться.

- Ребенок уходит в себя, бежит от проблем, становится злым и агрессивным. Родителям нужно всего лишь поговорить со своим ребенком, попробовать найти совместное решение этой проблемы.

- Зачастую родители считают проблемы ребенка несерьезными и мелкими.





- Одна из школьных проблем ребенка – проблема  
отсутствия мотивов учения.



- **Компьютер и телевизор:  
2 – 3 часа неподвижности.**



■ Результат:

- усталость органов зрения и слуха
- головные боли
- плохое настроение
- сонливость
- апатия

■ **Проблемы:**

- **концентрация внимания**
- **проблемы с памятью**
- **запоминание учебного материала**
- **усидчивость на уроках**
- **школьные страхи**
- **боязнь ответов у доски**

# Это интересно

- Школьник должен ежедневно делать **23 – 30 тысяч шагов.**
- **51%** детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы.
- **73%** школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.

- 30 – 40% детей имеют избыточный вес.
- из 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное со слабостью мышц.

# Пути решения проблем

- Зарядка по утрам
- Пешие прогулки
- Активный отдых во время каникул
- Выходные дни на природе



**Уважаемые папы и мамы!**

**Помогите своим  
детям  
сохранить  
здоровье!**





**Воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.**

**Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка.**





**Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы.**

**Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом.**

**Рассказывайте о своих спортивных  
достижениях в детстве и юности.**

**Дарите своим детям спортивный инвентарь и  
снаряжение.**



**Совершайте со своим ребенком прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы и экскурсии.**

**Радуйтесь успехам ребенка в спорте.**



**На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка.**

**Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его характер и волю.**



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

