



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.

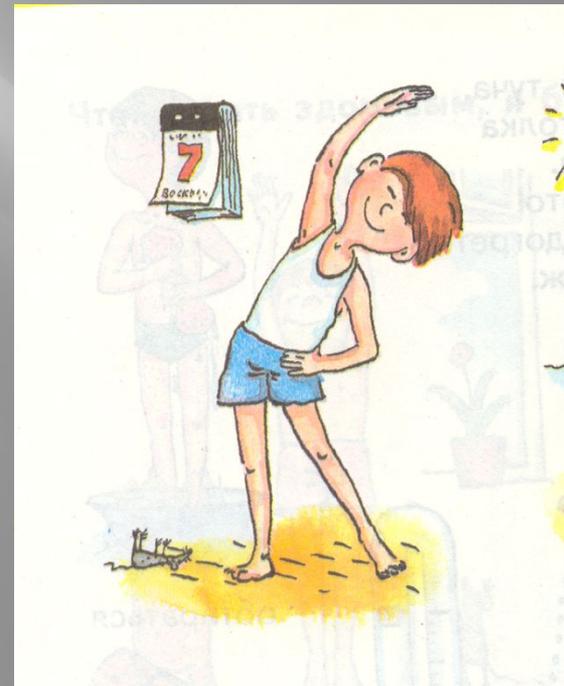
В.А.Сухомлинский

■ **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!**

