

Мы за здоровый образ
жизни!



Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

- **Здоровый образ жизни** – это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:
 - Создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу;
 - Искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение – великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;
 - Повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

**«Безусловно, личный пример
является важнейшим фактором.
Недаром говорят: "Ребенок учится
тому, что видит у себя в дому"»**



«Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека»

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и в школе;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;

Задачи программы:



- настрой на здоровый образ жизни;
 - достаточная двигательная активность;
 - умение регулировать свое психическое состояние;
 - правильное питание;
 - четкий режим дня;
 - отказ от вредных привычек в семье;
 - выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Принцип единства с семьей.

- Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.
- Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.



1 направление. «Самопознание»

- Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.
- Воспитывающий компонент.
Воспитывать желание быть здоровым.

2 направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».

- Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.
- Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

3 направление. «Питание и здоровье».

- Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.
- Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

4 направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».

- Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.
- Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у школьников по безопасности жизнедеятельности.

5 направление. «Культура потребления медицинских услуг».

- Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.
- Воспитывающий компонент.
Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

- 1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

- 2. Принцип «Активного слушателя» – это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.
- 3. Принцип согласованности действий. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

- 4. Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

- 5. Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.
- 6. Принцип жизненного опыта. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

- 7. Принцип безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Здоровый физически, психически,
нравственно, адекватно оценивающий
свое место и предназначение в жизни
ВЫПУСКНИК.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- • повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- • повышение уровня профилактической работы;
- • формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- • введение оптимального режима труда и отдыха детей.