

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Амзя городского
округа г.Нефтекамск Республики Башкортостан**

Валеологическое просвещение родителей

**Подготовила
инструктор по физической культуре
Порсева Наталья Владимировна**

с.Амзя, 2015 год

Задачи:

- 1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду**
- 2. Формирование у родителей теоретических и практических знаний, закрепление навыков и выработка потребности следовать здоровому образу жизни через обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.)**
- 3. Расширять деятельность педагогического коллектива по работе с родителями через разнообразные формы (семинары-практикумы, деловые игры, дискуссии, круглые столы, мастер-классы, родительские собрания, тренинги, дни открытых дверей, совместные мероприятия, консультации, папки-передвижки, информационные листы);**



Формы работы:

- **Родительские собрания** (где родители с увлечением и заинтересованностью обсуждаются вопросы по интересующимся темам. При таком подходе родители стремятся к индивидуальным контактам с воспитателями, интересуются вопросами о здоровье, касающиеся формирования личности маленького ребенка, его внутреннего мира. Наиболее эффективными формами работы с родителями являются вечера вопросов и ответов - «Круглые столы», Родительский клуб.
- **Индивидуальные и общегрупповые беседы** : «Движение и здоровье», «Привычка – вторая натура», «Помните - здоровье начинается со стопы», а также по результатам диагностики;
- **Семинары, семинары - практикумы** (обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления, предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, пальчиковые игры, разные виды гимнастики). Все это позволяет убедить родителей в том, что личный пример членов семьи формировании представлений и навыков здорового образа жизни имеет большое значение для ребенка.
- **Дни открытых дверей** Подготовка к этому дню ведется заранее: вывешивается объявление, правила поведения для родителей, а также цели и содержание мероприятия.

Дни открытых дверей



Физкультурные досуги, спортивные праздники



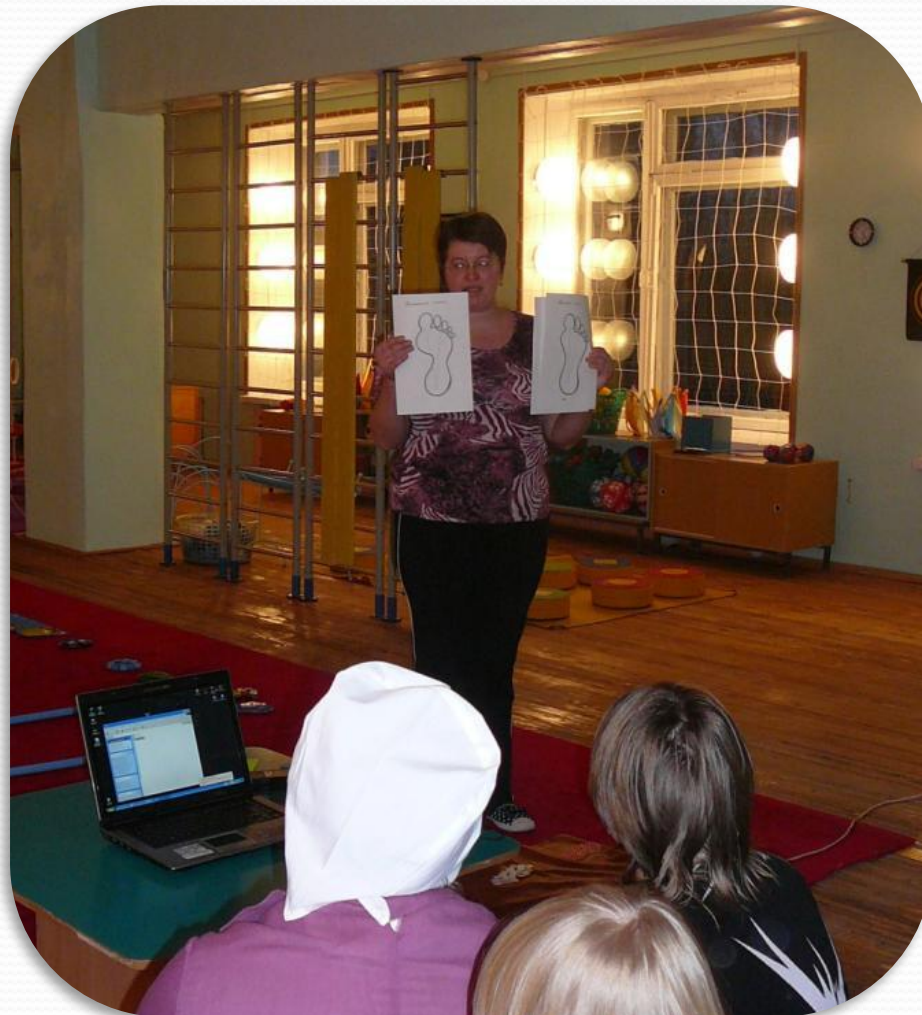


Проект «Азбука здорового питания»





Семинар-практикум « К здоровью без лекарств», «Профилактика плоскостопия».



Мастер-класс «Использование нестандартного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе»





Родительские собрания



Туристический поход





Выставка газет

Здоровым быть здорово!

Правильное питание – прочный фундамент здоровья

Любая высокая форма здоровья – правильное питание. Многие люди не имеют систем правильного питания: мало овощей, фруктов, злаков, мало витаминов. Часто много сахара и консервантов, искусственных вкусов и ароматов и множество других проблем. Вот почему так много заболеваний вызваны именно неправильным питанием.

Умеренное количество жиров не вредит. Это может быть масло. Нужно есть только полезные жиры, и только в умеренном количестве. Употреблять около 30 мг на кг веса тела. Жирность – мясо. В нем есть все важные вещества, содержащиеся в масле, ягодах, фруктах и овощах.

Умеренное количество углеводов – источник энергии. 5-10 граммов.

Нужно есть все, что вы можете, но не забывайте, что вы едите много сахара. Уменьшите его, что вы едите.

Нужно есть много овощей и фруктов. Это важно для здоровья. Для восстановления или для предотвращения заболеваний и их лечения.

Важно помнить, что нужно заниматься и работать физически. Не нужно забывать, "мозг работает". Это важно для здоровья. Не нужно забывать, "мозг работает". Это важно для здоровья.

Нужно помнить, что нужно заниматься и работать физически. Не нужно забывать, "мозг работает". Это важно для здоровья. Не нужно забывать, "мозг работает". Это важно для здоровья.



Как сохранить психическое здоровье ребенка?

✓ Когда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, выслушайте и внимательно у него сложности, обсуждайте их, дайте советы.

✓ Не оказывайте давления на ребенка, проявите его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.

✓ Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

✓ Не указывайте ребенка критикой, исключите из практики семейного воспитания словесные наказания. Не требуйте от ребенка невозможного в учебной, спортивной, трудовой деятельности с ребенком. Разрешите конфликты с ребенком даже малыми усилиями.

✓ Объясните, что взрослый подросток не может доказать в своих поступках в силу физиологических особенностей. Учите ребенка, слушайте добром.

✓ Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми. Это не способствует развитию. Сравните его с ним же самим, но не в прошлом, а в настоящем.

✓ Следите за выражением своего лица. Не забывайте с ребенком. Ходите с ребенком, исключите негативные эмоции.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАШЕЙ СЕМЬИ

На первом этапе! Ежедневное движение или прогулка или зарядка на свежем воздухе. Это важно и на любой стадии жизни для здоровья, чтобы семья была здоровой. "Здоровье и счастье" – это здоровье. Здоровье это основа для счастья, здоровья – это основа для счастья.

- Делать зарядку, заниматься спортом
- Правильно питаться
- Не надо забывать, потому что это очень важно для здоровья.



Все эти формы работы помогают изменить ценностные приоритеты в семье в сторону здорового образа жизни, сделать родителей полноправными партнерами в образовательном процессе, тем самым повысить культуру здоровья взрослых и детей.

Спасибо за внимание!

